

ПРЕВЕНЦИЯ НА ЗАВИСИМОСТИТЕ ЧРЕЗ СПОРТ

ПРЕВЕНЦИЯ НА ЗАВИСИМОСТИТЕ СРЕД МЛАДЕЖИТЕ

НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА МЛАДЕЖКИ ДЕЙНОСТИ ПО ЧЛ. 10А ОТ
ЗАКОНА ЗА ХАЗАРТА ЗА 2020 ГОДИНА

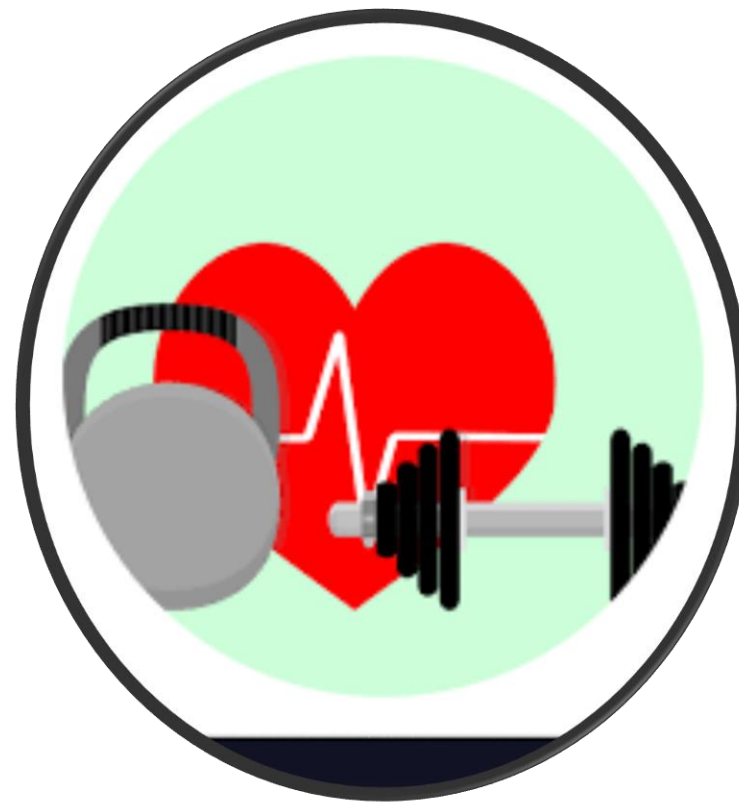
Проект „Здравей, Здраве“ на НПО „Сдружение Азбукари“ е с вх. № 41-00-168/01.07.2020 г., НПИМД-2Н2-034/2020 и договор: 25-00-83/25.08.2020 г. се финансира от Национална програма за изпълнение на младежки дейности по чл. 10а от Закона за хазарта за 2020 г. към Министерството на младежта и спорта.

Експерт физическо възпитание: Християна Гутева, д-р

СПОРТЪТ и ЗДРАВЕТО

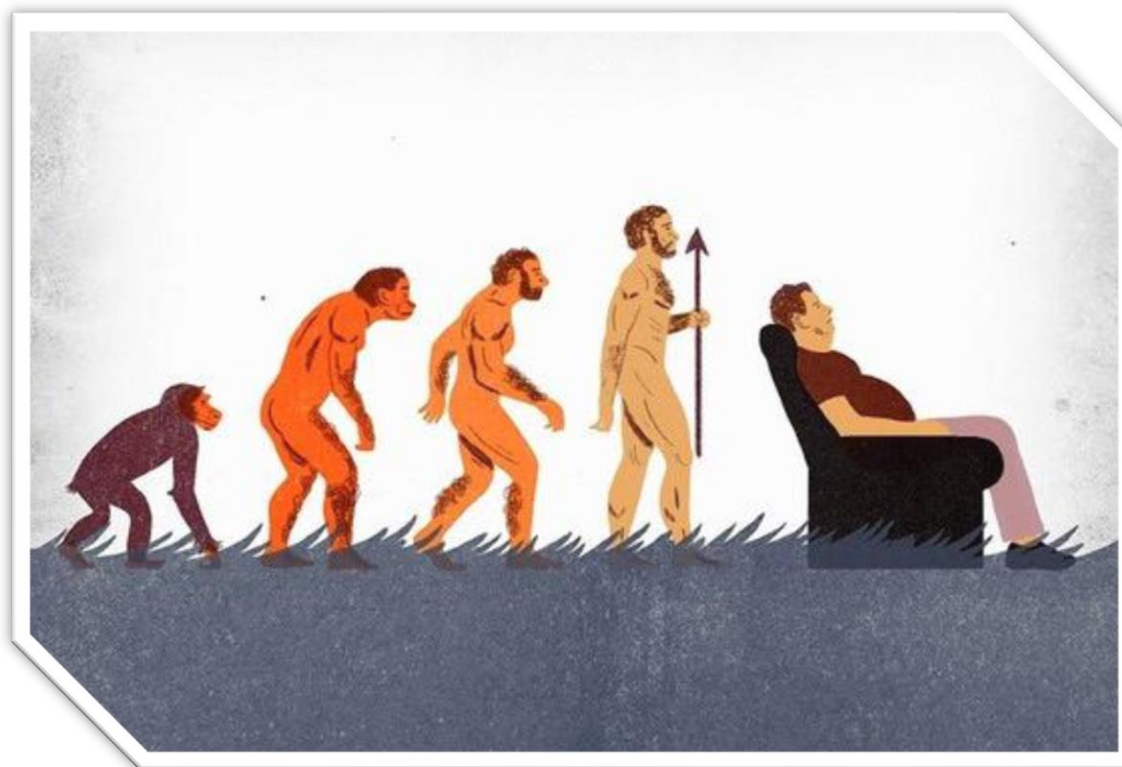
ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ:

- ▶ Подобрява работата на редица органи и системи в човешкия организъм
- ▶ Подобрява жизнения тонус и имунитета
- ▶ Положително повлиява психическото състояние
- ▶ Изгражда морално-волеви качества
- ▶ Намаля тревожността, депресията и стреса



Какво е ХИПОДИНАМИЯ?

- ▶ Хиподинамията представлява намалена двигателна активност или бездвижване.
- ▶ Новата болест на човечеството?!
- ▶ Причини:
 - ✓ развитие на технологиите
 - ✓ модернизация на всеки аспект от човешкия живот
 - ✓ улеснени ежедневни дейности



Последствия от ХИПОДИНАМИЯТА



- ▶ Сърдечно-съдови заболявания
- ▶ Отклонения в работата на нервната и ендокринната система
- ▶ Чувство на умора и сънливост
- ▶ Атрофични промени мускулите и костната тъкан
- ▶ Повишен апетит към нездравословни храни
- ▶ Нарушен метаболизъм
- ▶ Затлъстяване

Опасността на дигиталните развлечения

- ▶ Видео- и компютърни игри, интернет, социални медии
- ▶ Отнемат голяма част от свободното време
- ▶ Постепенно изместват традиционния начин на „жива“ комуникация
- ▶ Влошават здравния статус
- ▶ Бързо прерастват в зависимост
- ▶ Алтернатива - разтоварване на организма на спортната площадка или сред природата

Двигателната активност при младите хора

- ▶ Период на физическо развитие и изграждане на стила на живот
- ▶ Рискове на продължителното седене на бюро
- ▶ Нарушения в стойката
- ▶ Място на спорта в ежедневието



Ползи от физическата активност и спорта

- ▶ Допринасят не само за физическото, но и за емоционалното развитие
- ▶ Предотвратяват или облекчава психични заболявания и стрес
- ▶ Повишават мотивацията и постиженията
- ▶ Учат на лидерство, отдаденост, работа в екип и др.
- ▶ Осигуряват социална среда



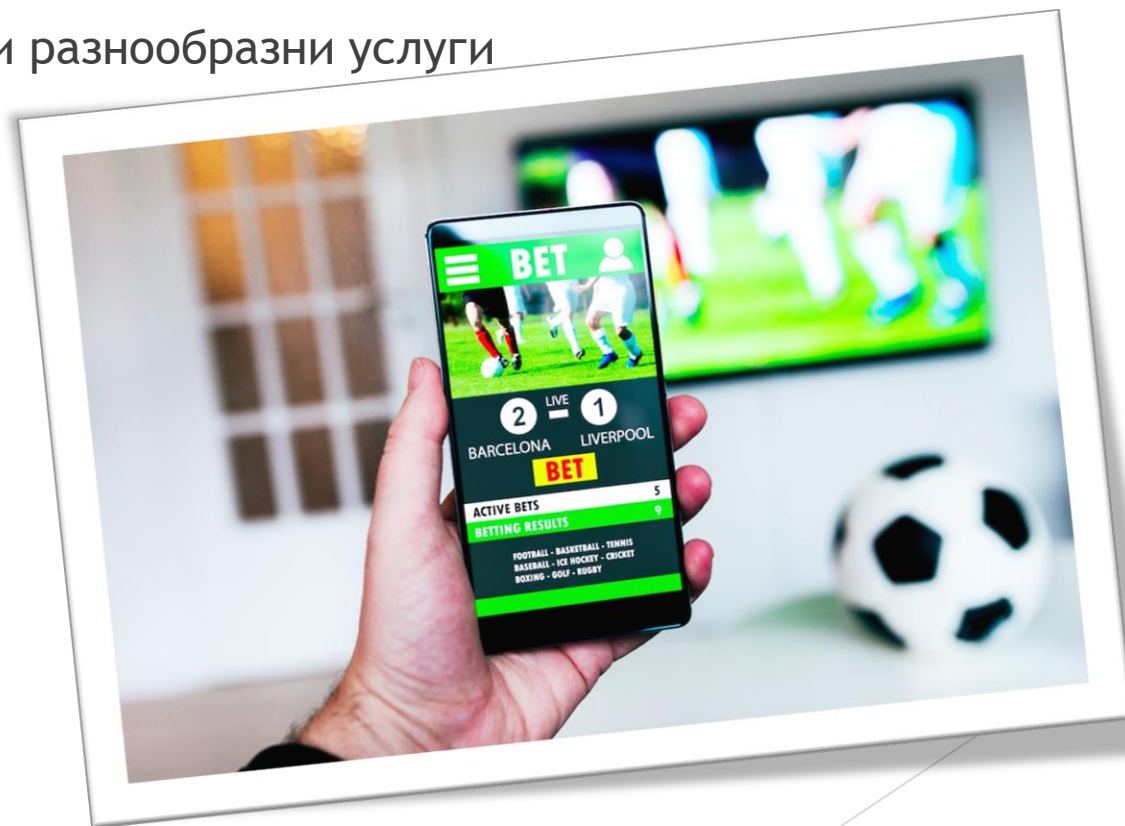
Занимаващите се със спорт
имат пълноценна ежедневна програма,
в която няма място за зависимости

Опасности в света на спорта



Хазарт и спортни залози

- ▶ Спортните залози са не по-малко опасни от всички останали хазартни игри
- ▶ Висока степен на пристрастяване
- ▶ Голям пазар с много и разнообразни услуги
- ▶ Достъпност
- ▶ Последствия...

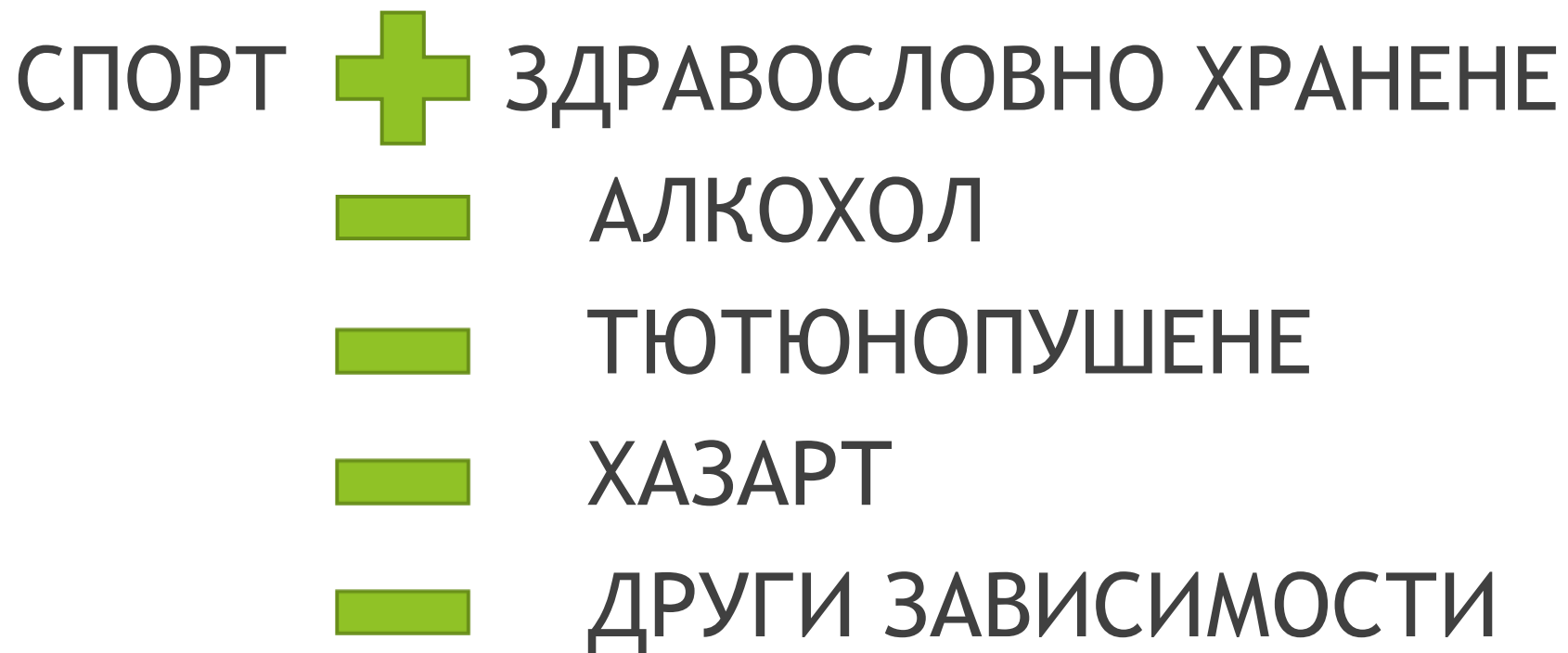


ДОПИНГ???

- ▶ Допингът е употреба на вещества чужди за организма с цел увеличаване по непочтен, изкуствен начин на спортното постижение.
- ▶ Разпространен не само сред елитни спортисти
- ▶ Употребата на допинг води до увреждане на черния дроб, ССС и др.
- ▶ Негативно влияние върху психиката
- ▶ Известни спортисти уличени в употреба на допинг: Мария Шарапова, Диего Марадона, Луис Армстронг, Бен Джонсън и др.



Здравословен начин на живот



Здравословно хранене

- ▶ Разнообразно, балансирано, пълноценно
 - ▶ Белтъци, въглехидрати и мазнини
 - ▶ Аминокиселини, мастни киселини, витамини и минерали
- ▶ Разпределяне на храненията на 5 порции дневно или най-малко 3



Хранителна пирамида



Колко е важна ВОДАТА?

- ▶ Приблизително 60% и повече от общото телесно тегло са съставени от вода
- ▶ Варира между различните хора, спрямо телесния състав
- ▶ Нормалното функциониране на тялото е важно да се поддържа баланс на течностите
- ▶ Приетите течности трябва да са равни на изразходваните



Нездравословно хранене, затлъстяване, пристрастяване



- ▶ Нормалният дневен калориен прием - пол, възраст и физическа активност
- ▶ Енерго- прием по-голям от енергоразход = повишаване телесното тегло
- ▶ Последствия от затлъстяването
- ▶ Пристрастяване към нездравословни храни и напитки
- ▶ Захарни изделия - удоволствие и последици (20гр./ден)

Спортът и телесното тегло

- ▶ Подпомага дългосрочното отслабване
- ▶ Избягва се наддаването на излишно тегло
 - ▶ Подобрява метаболизма
- ▶ Подпомага изгарянето на калории



Какъв вид спорт да изберем?

- ▶ Спорт за всички , спорт в учебните заведения и спорт за високи постижения
- ▶ Обширен пазар на спортни услуги
- ▶ Фитнес индустрия
- ▶ Отборни спортове - волейбол, баскетбол, футбол
- ▶ Индивидуални спортни занимания - колоездене, плуване, кросово бягане, туризъм



ВЪПРОСИ???



БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО



НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ ДА СПОРТУВАТЕ