



## 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., НПМД-2-Н2-034/2020 и договор: 25-00-83/25.08.2020 г. и 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.

### ДОКЛАД

В рамките на проекта „Здравей, Здраве“ попаднаха 3 столични училища - 127 СУ „Иван Денкоглу“, 81 СУ „Виктор Юго“ и 134 СУ „Димчо Дебелянов“, в които бяха проведени лекции и спортни занятия. Участие взеха и студенти от СУ „Св. Климент Охридски“, Факултет по науки за образованието и изкуствата, които присъстваха на онлайн лекции.

В лекционната част на проекта основните акценти бяха запознаване в детайли с различните видове зависимости и последствията от тях, както и възможностите за тяхната превенция чрез двигателна активност и спорт. Внимание беше отделено на здравословния начин на живот и хранене, които често остават на заден план в натовареното ежедневие на съвременното общество.

В проекта „Здравей, Здраве“ беше включена и практическа част със спортна насоченост. Тя представляваше организирана двигателна активност, включваща и проверка на знанията придобити по време на лекциите.

#### Изводи от работата по проекта с ученици:

1. Учениците имат основни познания за по-голямата част от зависимостите, засегнати в лекционната част;
2. Знанията им често не кореспондират с отговорност или страх особено що се отнася до алкохолната и никотиновата зависимости;
3. Спортните залози също са познати и се практикуват от част от учениците;
4. Голяма част от учениците не се занимават с никаква двигателна активност или организирана спортна дейност;
5. Оценяват бездвижването на съвременното общество като факт, както и последствията от него що се отнася до здравословното състояние;
6. Изключително често явление е прекомерната консумация на пакетирани храни и напитки, с високо съдържание на захар и др.;
7. Учениците имат базови знания по темата здравословно хранене, но не и коректен дневен хранителен режим;
8. Стресовите фактори на забързаното ежедневие, причина за психическа тревожност и стрес не са толкова познати и присъщи за учениците ;
9. Двигателната активност на голяма част от учениците е малка или недостатъчна.

#### Изводи от работата по проекта със студенти:

1. Студентите имаха по-отговорна и твърда позиция що се отнася до опасностите, които крият различните видове зависимости;
2. Интерес за тях представляваха и темите засягащи зависимостта между двигателната активност и здравето;
3. Стресът е фактор в ежедневието на студентите, участващи в проекта;



**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., НПМД-2-Н2-034/2020 и договор: 25-00-83/25.08.2020 г. и 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.

- 
4. Голяма част от запитаните осъзнават необходимостта от спортна дейност и позитивите, свързани с нея.

**Препоръки:**

1. Зависимостите и многото техни разновидности са актуална тема сред ученици и студенти;
2. Подрастващите се намират в динамичен период на промени, в който формират своите навици и стил на живот, затова промоцията на здравословен начин на живот трябва да бъде сериозно застъпена;
3. Ситуацията, пред която е изправено съвременното общество и заплахата за здравето и живота ни свързана с пандемията от Ковид 19, трябва още повече да ни мотивира да се грижим за себе си;
4. Двигателната активност и спорта са тясно обвързани със здравето, а позитивите които имат са многобройни;
5. Проектът е от изключителна значимост, не само на местно, но и на общонационално ниво, тъй като младите хора трябва да бъдат запознати с опасностите, които крият различните видове зависимости в дългосрочен план.

**Разработил:**

**Християна Гутева, д-р**

Експерт физическо възпитание

Национална спортна академия „Васил Левски“

Специалност „Спорт за високи постижения – Кондиционна подготовка“