



СЪВМЕСТНА СТРАТЕГИЯ ЗА РАЗВИТИЕ, ИЗГРАЖДАНЕ НА МРЕЖА И УМНОЖАВАНЕ НА КОНЦЕПЦИЯТА “WellBeCome”

Проект : CB007.2.22.112, "WellBeCome"

ПРОГРАМАТА INTERREG-ИПП ЗА ТРАНСГРАНИЧНО СЪТРУДНИЧЕСТВО БЪЛГАРИЯ – СЪРБИЯ 2014-2020

Съставил : Експерт педагог: проф. д-р Весела Методиева Гюрова

1. Принципни положения на образователната политика в ЕС и държавите за образователен обмен в пограничните зони

Целите за устойчиво развитие (ЦУР; също Глобалните цели; en: Sustainable development Goals; Global Goals) са свързани с бъдещото международно развитие за периода 2016 – 2030. Постановени са от Организацията на обединените нации и се популяризират като Глобални цели за устойчиво развитие. Те заменят Целите за развитие на хилядолетието, чийто срок изтича в края на 2015 г. Набелязани са 17 цели със 169 специфични подцели.



Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициента и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



През август 2015 г. 193 страни се договориха да сътрудничат за постигане на следните 17 цели. На 25 септември 2015, 193 страни от Общата Акамблея на ОН приемат дневен ред под наслов Да транформираме нашия свят (Transforming our world).

1. Изкореняване на бедността повсеместно и във всички нейни форми.
2. Премахване на глада, постигане на сигурност на храната и по-качествено хранени насърчаване на устойчиво селско стопанство.

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициента и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



3. Осигуряване на здравословен начин на живот и стимулиране на благосъстоянието за всички във всички възрасти.
4. Осигуряване на приобщаващо и равностойно качествено образование и стимулиране на възможностите за учене на всички през целия живот.
5. Постигане на равенство между половете и овластвяване на всички жени и девойки[.
6. Осигуряване на достъпност и устойчиво стопанисване на водоснабдяването и канализацията за всички.
7. Гарантиране на достъп до финансово достъпна, надеждна, устойчива и съвременна енергия за всички.
8. Насърчаване на постоянен, приобщаващ и устойчив икономически растеж, пълна и продуктивна заетост и достоен труд за всички.
9. Изграждане на гъвкава инфраструктура, насърчаване на приобщаваща и устойчива индустриализация и стимулиране на иновациите.
10. Намаляване на неравнопоставеността във и между страните.
11. Трансформиране на градовете и населените места в приобщаващи, безопасни, стабилни и устойчиви центрове.
12. Осигуряване на устойчиви модели на потребление и производство.
13. Предприемане на спешни действия за борба с климатичните промени и въздействието им.
14. Съхранение и устойчиво ползване на океаните, моретата и морските ресурси за устойчиво развитие.
15. Запазване, възстановяване и стимулиране на устойчивото ползване на сухоземните екосистеми, устойчиво стопанисване на горите, борба с опустиняването и преустановяване на деградацията на почвата и пристъпване към регенерирането ѝ, както и прекъсване на загубата на биоразнообразието.
16. Насърчаване на мирни и приобщаващи общества за устойчиво развитие, осигуряване на достъп до правосъдие за всеки и изграждане на ефективни, отговорни и приобщаващи институции на всички нива.
17. Укрепване на средствата за изпълнение и обновяване на глобалното партньорство за устойчиво развитие.

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициента и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



В становището на комисията по култура и образование от 25.06.2018 г. за стимулирането на растежа и сближаването в граничните региони на ЕС докладчикът Теодорос Загоракис дава предложения като:

- признава предизвикателствата, пред които са изправени граничните региони, и подчертава, че социално-икономическите различия, включително културните и езиковите такива, между различните гранични региони могат да затруднят интеграцията, да ограничат взаимодействието и да намалят възможностите за хората и предприятията от двете страни на границата;
- подчертава, че ЕС е допринесъл положително за развитието на граничните региони и че бъдещите програми за финансиране следва да продължат по най-ефективен и ефикасен начин да се насочват към области с особено голяма европейска добавена стойност и да гарантират, че решаването на трудностите на тези региони е в центъра на програмите за трансгранично сътрудничество;
- посочва, че политиката на сближаване следва да продължава да оказва подкрепа на уязвимите лица, като обръща внимание на нарастващите неравенства и изграждането на солидарност чрез инвестиции в образование, обучение и култура, като се обръща особено внимание на програмите за трансгранично сътрудничество;
- подчертава значението на програмите за трансгранично сътрудничество, включително във финансирането на образователни, културни, творчески, спортни, артистични и други дейности, чиято европейска добавена стойност

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициента и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



сближава гражданите, създава трансгранични полезни образователно-институционални взаимодействия, наಸърчава взаимното доверие и разбиране

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



между вътрешните и външните за институциите субекти и спомага за преодоляване на различните форми на предубеждения и стереотипи в граничните региони;

- в тази връзка подчертава силно желание на ЕК да се инвестира в разработването на модерни творчески проекти за иновативност в образованието чрез интерактивни и мултимедийни технологии;
- приветства в тази връзка мерките за опростяване, предложени за периода след 2020 г., и ги счита за важна стъпка към опростяването и подобряването на изпълнението и достъпността на програмите за трансгранично сътрудничество;
- призовава за нова информационна стратегия за трансграничното и регионалното сътрудничество, за да се стигне по-близо до жителите на граничните региони, да се повиши тяхната осведоменост за възможностите, които предлагат трансграничните програми, и така да се допринесе за промяна в отношението към по-отворено регионално и трансгранично съзнание;
- подчертава значението на спорта за икономическото и социалното развитие на трансграничните региони, както показват многобройните проекти за терitorиално сътрудничество, които са използвали спорта като инструмент за социална и културна интеграция чрез образованието;
- насърчава младите хора да действат и да участват във всички аспекти на развитието на регионалните и трансграничните общества; подкрепя трансграничните идеи и дейности във връзка с младежта, като създаването на платформи за обмен на идеи и добри практики, повишаване на осведомеността и обмена на информация относно трансграничното сътрудничество и разпространението на информация чрез социални и други медии с цел увеличаване на участието и възможностите за младите хора в трансгранични проекти;
- решително подкрепя ролята на трансграничните проекти и програми в подобряването на младежкото образование, пригодността за заетост, приобщаването и участието на порастващите и на младите хора в обществото чрез справяне със социалните проблеми, пред които са изправени в граничните региони,

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се приема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



призовава за по-системно сътрудничество между граничните региони с цел подобряване на възможностите за младите хора в сферите на образованието, обучението, културата, спорта и в други области на социалните политики за лица със СОП;

- отбелязва, че езикът е важен фактор, който повишава доверието и спомага за намаляване на социално-културните затруднения; счита, че по-целенасоченото увеличено финансиране за езиковите технологии в образованието, може да подобри комуникацията и по този начин да подкрепи системното насърчаване на образованието и обучението в граничните региони – от образованието в ранна детска възраст нататък, също така посредством организирането на спортни и здравословно ориентирани мероприятия;
- посочва, че НПО и малки асоциации, в сътрудничество с партньори могат да спомогнат устойчиво развитие на младите хора, както и за насърчаване на иновациите; също така счита, че това сътрудничество ще спомогне да се изградят връзки между подрастващите, да се повиши взаимното разбиране, да се преодолеят общите предизвикателства, да се засили личната и европейска идентичност чрез съвместни инициативи по проекти, свързани с образование или партньорства между образователни институции.

2. Реализирането на проекта CB007.2.22.112 "WellBeCome" по Програмата Interreg-ИПП за трансгранично сътрудничество България – Сърбия 2014-2020 и функции на авторския екип от обучители

Известно е, че взаимното доверие, политическата воля и гъвкавият подход между заинтересовани страни на различни равнища – от местно до национално равнище, в това число гражданското общество, в случая представено при партньорство от образователни институции (СУ „Св. Кл. Охридски“) и НПО („Азбукари“) – са жизненоважни за преодоляване на предизвикателства и трайни пречки в образованието. Ето защо настоящият екип по проекта „Well Be Come“ има за **цел да реализира функции като:**

- 1. ползата от политиката на сближаване за граничните региони, основана на целите на активното личностно и социално присъствие на подрастващите,**
- 2. насърчаване компетенциите им в опазването на здравето и на здравословния**

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициента и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Interreg – IPA CBC Bulgaria – Serbia Programme
CCINumber 2014TC16I5CB007

Interreg - IPA CBC
Bulgaria - Serbia

режим, на образование в устойчиво развитие за изграждането на отношение

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



към потреблението при задоволяването на собствените физически и духовни потребности.

3. *по-добра координация и диалог, за по-ефективен обмен на информация и за по-нататъшен обмен на най-добри практики между субектите в инетракцията*, по-специално при реализирането на европейски ориентирани политики и добри практики, като екипът ще подпомага реализирането на проекта на местно равнище в образователните институции.
4. екипът ще се ръководи още от *фокусирането върху положителното значение на образоването и културата, и по-специално възможностите за ускоряване на усилията за насърчаване на културния диалог* в гранични институции в България и Сърбия.
5. подпомагане в извънкласни форми и занимания по интереси потенциала на училищата и местните органи в тези усилия и насърчава да се преподава на езиците на съседните държави в своите учебни програми за началния етап за прогимназиалния и за първия гимназиален етап от средното образование.
6. провеждане на обучението за обучители по проекта екипът ще се включи в активности за улесняване и по-скоро *насърчаване на взаимното признаване и по-доброто разбиране на специфични интерактивни и мултимедийни умения* в учебните програми за извънкласни дейности и занимания по интереси с цел повишаване на възможностите за трансгранична мобилност при обучението чрез оборудвани бъдещи „виртуални класни стаи“, включително в придобиването на умения по актуалните цели за гражданско, здравословно и екологично образование.
7. *оперативна съвместимост на съществуващите образователни политики*, за използването на системи за електронно и технологично подпомагане на местно образователно равнище, ще създаде оперативна съвместимост на електронните системи на училищата и мерки за улесняване на достъпа, включително с езикови инструменти за потенциалните потребители от съседните райони, ще се стимулират трансгранични образователни инициативи за увеличаване на усилията във връзка с проектите за *електронно базирано образование*, които ще

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



окажат положително въздействие върху живота и активността в граничните региони;

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Екипът ще съдейства и за допълнителна подкрепа за трансграничните проекти между регионите по външните граници на ЕС и граничните региони на съседните държави, по-специално с регионите на трети държави, участващи в процеса на европейска интеграция откъм образователно-синхронизирани предизвикателства, до известна степен сходни, но и същевременно изискващи диференциация в прилагането на компетентностно-ориентирания подход в най-отдалечените региони по външните граници на ЕС.

Съдържателно и организационно членовете на екипа като автори ще подобрят взаимното допълване на здравословното образование в граничните региони на учениците и на техните семейства, ще гарантират *истинско сътрудничество в областта на предоставянето на технологии за подобряването на психичното здраве, на емоционалната интелигентност, на зачитането на правата на индивидуалността, сътрудничеството в областта на активния отдих подобряването на факторите за спорт и спортни постижения като успех и устойчивост на удовлетвореността от силните страни на личността.* Тази съвместност на преживяванията в институциите сближава субектите в тях и по този начин за разкрива нов потенциал за местно развитие и усещането за партниране.

Концептуално се обособяват *допълнителни ползи от екипното реализиране* на проекта за обучение на учителите:

- ✓ Засилването на трансграничното сътрудничество между институциите за образование и обучение чрез улесняването на трансграничните училищни посещения и извънкласни дейности за децата от много ранна възраст;
- ✓ Представяне на уникална възможност, която излиза извън класната стая, да имат пряка връзка и опит от първа ръка с многообразието на социалните, комуникативните, гражданските, здравословните и спортни прояви на техните съседи;
- ✓ Споделянето на образователните приоритети на български, на сръбски и на английски език и насърчаване на по-малко използвани трансгранични езици за укрепването на сътрудничеството, повишаването на мобилността през границите и за обогатяването на културното многообразие и наследство на тези райони;
- ✓ Сближаването на основни участници от научноизследователската и академична

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



*Interreg – IPA CBC Bulgaria – Serbia Programme
CCINumber 2014TC16I5CB007*

**Interreg - IPA CBC
Bulgaria - Serbia**

общност НПО, бизнеса, публичните институции и гражданското общество, което е от съществено значение;

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



- ✓ Улесняването на трансграничните партньорства между институциите за образование и обучение и между тях и региони с оглед на сърчаване на мобилността на учащите се, учителите, обучаващите и административния персонал, както и на докторантите и изследователите, включително по отношение на педагогическото образование и обучение;
- ✓ Улесняването на образователните дейности, насочени към повишаване осведомеността на подрастващите относно подобряване на сътрудничеството между университетите, културните и образователни институции.

3. Съдържателни образователни акценти

3.1. Емоционалната интелигентност и психично здраве.

Под емоционална интелигентност (ЕИ) се разбира способността или умението да се възприемат, оценяват и управляват собствените емоции, да се разграничават различните емоции и да се назовават и определят правилно, както и да се използва емоционалната информация, за да бъдат ръководени чрез това мисленето и поведението (Coleman, Andrew (2008). *A Dictionary of Psychology* (3 ed.). Oxford University Press). Това е относително нова област на изследване в психологията.

Психичното здраве е медицински термин, който описва емоционалното и психично здраве, здравословно състояние на реакциите както и на перцепцията, и липсата на психични разстройства. Емоционално нестабилната личност – бива два типа:

- *Импулсивна* – липсва контрол върху влеченията.
- *Границна* – нестабилни взаимоотношения, емоционални кризи, невъзможност за адаптацията към социалната среда, постоянно чувство за провал и безперспективност.

Психичното здраве може да бъде резултат и от качеството на живот или социалната класа, като при различните социални класи се наблюдават различни прояви на проблеми с психичното здраве, или различни разстройства.

В основата на психичното здраве стои **емоционалното здраве** (терминът обикновено е използван често и като допълващ в *емоционално и умствено здраве*, на английски и като *емоционално умствено здраве*, на англ. emotional mental health) и е термин, който се

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



използва да означи връзката на *емоционалното състояние с общото психично здраве на индивида*. Хората, които имат добро емоционално здраве притежават добър вътрешен

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



баланс, способни са да се справят с трудности и предизвикателства, да градят силни и здрави взаимоотношения и да се възстановяват от спънките и временните неуспехи.

В управленските структури да известни 19 действия и навици, които помагат на хората с високо EQ да използват емоциите си в своя полза, вместо в свой ущърб. Според Джъстин Барисо, основател и директор на *INSIGHT* (<https://www.manager.bg/tehniki-za-uspeh/trayna-16-priznaka-za-visoka-emocionalna-inteligentnost/>):

1. Да се отделя внимание както на своите, така и на чуждите чувства

Емоционално интелигентните хора имат способността да осъзнават и контролират емоциите си и да разпознават въздействието, което имат върху мислите и действията на хората. Те правят това като наблюдават както себе си, така и другите, и отразяват промените в поведението и реакциите на хората към техните чувства. Това им позволява един вид да надникнат „под повърхността“ и да идентифицират причините за човешкото поведение.

Човешкото поведение. Актовете на доброта могат да се разпространят изненадващо лесно между хората – само като наблюдаваме щедростта на хората около нас. Те активират части от мозъка, които участват в мотивацията за действие и социално ангажиране, открива ново изследване. На свой ред е по-вероятно ние самите „да предадем нататък“. Учените наричат това „ефект на моралната елевация“. Първите лабораторни свидетелства за този ефект са открити през 2010 г. Учени от Университета на Калифорния в Сан Диего демонстрират ефекта, като дават на хората да играят една простишка игра. В рамките на играта те установили, че когато хората дават съучастие кооперативно безкористно на другите, този акт на доброта се предава от човек на човек. Един **акт на доброта** в крайна сметка *се утвроявал* от хората, които впоследствие давали повече и повече. Д-р Джеймс Фоулър, един от авторите на изследването, казва: „Макар че този показател може да е по-висок или по-нисък, отколкото в лабораторията, от лична гледна точка е много вълнуващо да научиш, *че добротата се разпространява към хора, които не познаваш и никога не си срецидал*. Имаме пряк опит от това да даваме и да виждаме незабавните реакции на хората, но обикновено не виждаме как нашата щедрост препуска нататък през социалната ни мрежа, за да засегне десетки и може би дори стотици други хора.“

Ето някои техники за разпознаването на качествата на характера и темперамента.

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



*Interreg – IPA CBC Bulgaria – Serbia Programme
CCINumber 2014TC16I5CB007*

**Interreg - IPA CBC
Bulgaria - Serbia**

Всички знаем, колко важно е доброто впечатление – както за нашия

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



личен живот, така и за професионалните ни взаимоотношения. Съществуват обаче редица дребни фактори, които изграждат образа ни и върху които нямаме контрол (за разлика от думите и поведението ни).

- **Нашият поздрав:** Здравото ръкостискане издава, че човекът срещу вас е екстроверт. Той обича да изразява ясно своите емоции. Ако някой постави ръка на рамото ви, когато се срещне с вас, вероятно искрено ви харесва (или пък е манипулятор). Ако хване ръката ви и с двете си ръце, този човек се кани да поиска нещо от вас или да ви предаде някакво съобщение.
- **Селфитата.** Хората, които държат камерата отдолу, имат позитивна гледна точка за света. Тези, които са твърде сериозни или отговорни, рядко позволяват на другите да знаят какво правят чрез социалните медии. Освен това те често се снимат по такъв начин, че другите да не могат да разберат къде всъщност се намират.
- **Колко често ровим в телефона си.** Ако твърде често ровите в телефона си, то доста е вероятно вие да сте депресирани и да търсите външна стимулация.

2. Да се знае кога да се забавя темпото

Осъзнават факта, че емоциите са мимолетни и че те често водят до импулсивни и необмислени решения, за които после съжаляваме. Затова се стараят **да обмислят добре всяка ситуация преди да вземат решение или да предприемат действие**, особено когато става въпрос за ситуации изпълнени с висок емоционален заряд. Целта им е никога да не вземат дългосрочни решения, базирани на временни емоции.

3. Да се контролира начинът на мислене

Повечето емоции са инстинктивни, което означава, че не могат да се контролират къде, как и кога да се изпитват. Емоционално интелигентните хора обаче осъзнават факта, че те могат **да контролират начина, по който да реагират на тези емоции**, като се фокусират върху мислите си. Така те поставят фокус върху рационалните реакции и не се превръщат в роби на своите емоции.

4. Да се демонстрира смирение

Много хора днес гледат на смирението като на слабост. Тези, които имат висока EQ обаче ценят скромността. Те бързо приемат критиките и ги използват, за да се

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициента и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



*Interreg – IPA CBC Bulgaria – Serbia Programme
CCINumber 2014TC16I5CB007*

Interreg - IPA CBC
Bulgaria - Serbia

самоусъвършенстват. Осъзнават, че да бъдеш скромен не означава, че нямаш

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



самочувствие и че никога не защитаваш своето мнение и принципи. Емоционално интелигентните хора разбираят, че в основата **на смирението е способността да призаем, че не знаем всичко, и готовността да се учит от другите.**

5. Готовността да се учит от другите се илюстрира от компании в интерактивните технологии (*Netflix, Amazon, Google*), които ако бяха приключили дейността си при първите спънки, днес всички те щяха да бъдат просто имена от близкото минало, които повечето хора вече са забравили. Вместо да лежат на стари лаври, тези компании разпознават необходимостта да преоткрият себе си и да се приспособят към промените в индустрията. Всяка една от тези компании приема **постоянното учене и самоусъвършенстване за неразделна част от тяхната фирмена култура и стратегия за развитие.** В резултат на това, те не просто оцеляват, а днес техният бизнес процъфтява.

В този смисъл е необходимо да се създаде организация, чиято философия се базира върху непрекъснато учене, не означава просто да се следят новите тенденции и технологии. Понякога е достатъчно да се погледне от различен ъгъл и да се попита: „Можете ли да си представите...?“.

6. Провалът се приема като възможност за растеж. Твърде често хората се страхуват да поемат големи рискове на работното място. Те предпочитат да залагат на сигурно, защото вярват, че ще бъдат порицани или дори, че ще загубят работата си, ако не успеят. Тук намираме и основната разлика, разграничаваща организациите, които настърчават ученето, от всички останалите: те **окуражават поемането на рискове и подкрепят експериментирането, независимо от резултата.** Става дума за създаване на безопасна обстановка, в която провалите се приемат за естествена част от развитието на компанията. Ръководителите на този тип компании осъзнават, че ползата от извлечените поуки ще надхвърли многократно потенциалните загуби. В крайна сметка, не трябва да се забравя, че провалът не е вечен, а просто поредното препятствие, което трябва да се преодолее. Ако се гледа на грешките като на възможности, вместо като на бедствия, ще се намира правилната посока.

7. Да се учи от преживяното. Настърчаването на експериментите и мисленето извън рамки е мощен инструмент за стимулиране на промени в ученето. Ако обаче не се **Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.**

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



анализира, обсъжда и използва наученото от резултатите, се пропуска най-същественото. Казано е, че онези, които не си спомнят миналото, са обречени да го

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



повторят. Нужно е подрастващите да се учат от опита си, за да не повтарят грешките си. Заслужава си и да се обърне внимание на опит на други, които преди са се опитали да постигнат това, което се иска, но не са успели. *Чуждият опит може да даде добра представа за това как може да се направят нещата по различен и по-добър начин.* Сравнява се това, което се научава от собствените си преживявания с напредъка на конкурентите, за да се изградят критерии за бъдещ успех, който да се преследва.

Насърчаването на растежа с помощта на ясна дефиниция и динамична визия. Изграждане на култура на учене зависи в голяма степен от съществуването на ясната визия за посоката, в която върви обучаваният. Имайте предвид обаче, че организацията, които винаги учат, се характеризирани най-вече от способността си да се трансформират. Трябва непрекъснато да се преначертават цели и стратегии, за да се насърчи прогресивното мислене и културата на промяна. *Неспособността да мислите в дългосрочен план може да донесе сериозни последици.*

- ✓ **Създаване не на чакащи, а на знаещи хора.** Компании като AT&T и Pixar създават свои собствени „университети“, за да ускорят развитието на служителите си и да ги подготвят за бъдещите им кариери. Те насърчават екипите си да преследват и възприемат нови идеи, като им предлагат най-различни възможности за обучение и практика. Когато предоставяте *възможност за учене и растеж на вашите ученици, вие създавате бъдещите лидери на обществото.*
- ✓ **Да се помага на екипа да си представи невъзможното.** Може ли редовно да питаме партньорите „*Можете ли да си представите?*“ и да се коментират най-интересните и смели желания в дърво на мечтите. Това просто упражнение се превръща в катализатор за някой от най-големите успехи. Докато се представят и преследват цели, които изглеждат непостижими, се успява превръщането им от мечти в реалност. За изграждането на култура на учене е нужна много страст, комуникация и работа в екип, но в крайна сметка, когато човек се стреми да постигне невъзможното, тогава се случват велики неща.

8. Да се демонстрира искреност

Емоционално интелигентните хора не се страхуват да казват това, което наистина мислят.

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициента и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Те избягват полуистините и се стремят да представят информацията по начин, който няма да бъде интерпретиран погрешно. Осъзнават, че търсенето на вратички в

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



закона и техническите подробности може да им спечелят дело в съда, но не и **симпатиите и доверието на другите.**

9. Да се показва автентичност

Хората с висока емоционална интелигентност осъзнават, че да бъдеш автентичен не означава да споделяш всичко за себе си с всеки срещнат, по всяко време. Автентичността е умение да се показва **придържане към собствените ценности и принципи и да не се изневерява на собствените виждания, за да се харесате на някой друг.**

10. Да се показва съпричастност

Вместо да поставят етикети на другите, емоционално интелигентните се опитват да се поставят на тяхно място и **да погледнат нещата през техните очи.** Слушат другите, не за да съдят за техните действия и мисли, а за да ги разберат по-добре.

11. Да се използва ефективна обратна връзка

Критиките имат потенциала да наранят чувствата на другите. Осъзнавайки този факт, емоционално интелигентните опитват да представят своите критики под формата на конструктивна обратна връзка, така че човекът, към когото е адресирана, **да я приеме като полезен съвет, вместо като негативна оценка.** Негативната обратна връзка често идва неочеквано, привидно от нищото. Естествената първа реакция е да кажете на другия човек, че греши. Защо? Защото, ако той беше прав, най-вероятно щяхте да чуete тази новина по-рано и от много други хора.

Истината обаче е, че това не винаги е така, което означава, че е добре да не прибързвате със заключенията. Какво трябва да се каже: „Не виждам нещата по този начин. Можеш ли да ми дадете пример, за да разбера ситуацията по-добре?“

Не се стряскайте, ако вашето разбиране за ситуацията е съвсем различно от това на останалите. Понякога човек има нужда да изслуша разсъжденията на другите, за да разбере къде е сгрешил или да придобие по-добра яснота и познание за проблема. Какъвто и да е случаят, подходът ви трябва да е от позицията на човек, който разбира, че може да е направил грешка.

12. Да се предоставя извинение

„Съжалявам“ е една от думите, които са най-трудни за изричане. Емоционално интелигентните хора обаче осъзнават силата на тази дума, защото разбират, че да **Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.**

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



*Interreg – IPA CBC Bulgaria – Serbia Programme
CCINumber 2014TC16I5CB007*

**Interreg - IPA CBC
Bulgaria - Serbia**

съжаливаш не винаги означава, че си сгрешил, а че цениш връзките си с другите хора повече от собственото си еgo.

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



13. Да се прощава и забравя

Да се тай ненавист към човек или събитие от миналото е като да се остави нож, забит в рана. Когато емоционално интелигентните прощават и забравят, те преодоляват тези спънки и не позволяват на другите да използват емоциите им срещу тях.

14. Да се спазват обещания

Осъзнава се, че е важно да се прави, било то за малки или големи обещания, защото по този начин се изграждат репутацията на надежден и отговорен човек, на когото останалите могат да разчитат.

15. Да знаят как да се разказват истории

Всички обичат интересните истории. Имайки предвид този факт, емоционално интелигентните хора знаят как да използват анекdotи и примери, за да вдъхнат живот на числа, факти и идеи.

16. Да се помага на другите

Един от най-добрите начини да се вдъхнови някой е като му се помога. Емоционално интелигентните хора протягат ръка на тези, които имат нужда от нея, за да им помогнат да се превърнат в най-доброто си Аз.

17. Да се знае кога да се релаксира

Хората с висока емоционална интелигентност знаят, че не е необходимо да се анализира в дълбочина всяко чувство, което се изпитва, и да се поставя значимост на събития, които в действителност не са толкова важни. Вместо това, те търсят по-дълбоко разбиране, само когато това е полезно за тях. През другото време просто се наслаждават на момента.

18. Да се предпазват от емоционална манипулация

Емоционалната интелигентност има и тъмна страна, която позволява на хората да манипулират другите в преследването на собствени egoистични цели. Това е една от причините емоционално интелигентните хора винаги да бъдат бдителни и да развиват способностите си, за да могат да защитят себе си и другите от емоционални манипулации.

19. Да се познава силата на емоциите

Нашите емоции влияят практически на всеки аспект от живота. Те помагат да се избере кариерата, която трябва да се следва, и местата, на които да се кандидатства за работа. Те определят дали ще се хареса филм, песен или творба на изкуството. Влияят върху

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



решението ни къде да се живее и за колко дълго. Те помагат да се избере с кого да прекарваме времето си и в кого да се влюбим.

Емоциите могат да ни накарат да вземем решение за няколко секунди, което ще промени целия ни живот. Понякога ни карат да се чувстваме в безизходица, дори когато в очите на другите сме пример за човек, който има всичко. Те обаче могат да бъдат и светлината в края на тунела, която прави дори най-тежките моменти по-поносими. Именно това разнообразие от чувства и емоции прави емоционалната интелигентност толкова ценна и полезна в нашето ежедневие.

3.2. Хранителното поведение като приоритет на проекта

Поведението е наборът от действия и бездействия на организма, особено във връзка с околната среда. Отразява способността на организма да изменя действията си под влияние на външни или вътрешни фактори. Притежава огромно приспособително значение, като позволява да избягват негативните фактори на външната среда.

Поведението може да бъде съзнателно или несъзнателно, открыто или прикрито, доброволно или принудително. Сложността на поведенческите реакции на живите същества е свързана със сложността на нервната им система. Като цяло, организми с по-сложна система притежават по-голям капацитет за научаване на нови реакции и по тази начин приспособяват поведението си според средата.

Човешкото поведение (и това на други организми и механизми) може да бъде общо, необично, приемливо или неприемливо. Хората оценяват приемливостта на определен тип поведение въз основа на социални норми, които регулират поведението, упражнявайки по този начин социален контрол. Заради многото значения на термина поведение, е невъзможно да се даде характеристика, без да се поясни контекстът, в който е използван. Един такъв контекст би могла да бъде психологията, която през времената е наричана наука или учение за поведението.

Съществуват *четири категории човешко поведение*, като някои от тях се застъпват, и биха могли да се считат за продължение на поведението на животните – **хранително, репродуктивно, родителско, изследователско**.

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициента и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Храна са веществата, потребявани от живите организми, за да поддържат жизнените процеси в себе си и да получават нужната енергия за тях. Храната включва хранителни

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



вещества и питейна вода. Нейно основно предназначение е снабдяването на организма с химически свързана енергия. Храните най-често имат естествен (растителен или животински) произход. Те съдържат въглехидрати, мазнини, белтъчини (протеини), витамини или минерали. Храните се преработват от организма, след което в преработен вид се усвояват от клетките на организма, за да произвеждат енергия, поддържат живота и насярчават растежа.

Едно *определение за храна* се дава от регламента на Европейския съюз: „РЕГЛАМЕНТ (ЕО) № 178/2002 НА ЕВРОПЕЙСКИЯ ПАРЛАМЕНТ И НА СЪВЕТА от 28 януари 2002 година за установяване на общите принципи и изисквания на законодателството в областта на храните, за създаване на Европейски орган за безопасност на храните и за определяне на процедури относно безопасността на храните“, а именно в член 2 се казва:

„По смисъла на настоящия регламент „хани“ (или „хранителни продукти“) означава всяко вещество или продукт, независимо дали е преработен или не, частично преработен или непреработен, който е предназначен за или основателно се очаква да бъде приеман от хора. Понятието „хани“ включва напитки, дъвки и всякакви вещества, включително вода, които са умислено вложени в храните по време на тяхното производство, приготовление или обработка. То включва водата след точката на съответствие, съгласно определението в член 6 от Директива 98/83/ЕО и без да се засягат изискванията на Директиви 80/778/ЕИО и 98/83/ЕО.

Понятието „хани“ не включва: фуражи; живи животни, освен ако не са подгответи за пускане на пазара за консумация от человека; растения преди прибиране на реколтата; медицински продукти по смисъла на Директиви 65/65/ЕИО и 92/73/ЕИО (2) на Съвета; козметични средства по смисъла на Директива 76/768/ЕИО на Съвета (3); тютюн и тютюневи изделия по смисъла на Директива 89/622/ЕИО на Съвета (4); наркотични или психотропни вещества по смисъла на Единната конвенция на Обединените нации за наркотичните вещества от 1961 г. и Конвенцията на Обединените нации за психотропните вещества от 1971 г.; остатъчни вещества и замърсители.

При развитието си човечеството се е снабдявало с храна по два начина: чрез ловуване и/или отглеждане (опитомяване) на животни; чрез земеделие (събиране на растителна продукти като плодове, ядки, корени, както и засаждане, отглеждане и добив на растително

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



*Interreg – IPA CBC Bulgaria – Serbia Programme
CCINumber 2014TC16I5CB007*

**Interreg - IPA CBC
Bulgaria - Serbia**

производство).

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Днес, по-голямата част от храните, нужни за постоянно нарастващото население, се набавят чрез селскостопанска дейност и хранително-вкусовата промишленост. **Правото на храна е човешко право произлизащо от Международен пакт за икономически, социални и културни права (чл.11, ал.1 и 2).** Пактът признава **правото на адекватен стандарт на живот, включително адекватно хранене.** Също така и **фундаменталното право на свобода от глад (ОН, 16-12-1966).**

Здравословното хранене е свързано с редовно ежедневно хранене, през приблизително равноотдалечени интервали от време. Здравословното хранене трябва да включва умерени, но разнообразни по съдържание и количества храна, съобразени с индивидуалните потребности.

3.2.1. Храни и културна общност

Основните групи храни са от растителен произход. Най-ценните са плодовете и зеленчуците. Ястията, приготвяни само от зеленчуци в традиционната българска кухня са наричани леки или постни. В глобален възглед това са всички включени във вегетарианските храни.

Втората група храни са тези от животински произход, които са източник на белтъчини (протеини) – яйцата, млякото и млечни продукти. Не съществува ясна концепция, относно включването на продукти от тази група във вегетарианските храни. В българската кухня, включване на белтъчини от животински произход (яйца, мляко, млечни изделия) е приемливо за вегетарианска кухня.

Третата група храни (като хранителни продукти) **са мазнините.** Те се делят на такива от животински произход и мазнини от растителен произход. Когато се говори за непеработен вид те се наричат мас (мазнина от животински) или масло (от растителен или млечен произход). Не всички растителни масла са продукт за храни.

Неосновна група храна е тази, на храна от месо, придобито от плътта на умъртвени животни. Съществуват много концепции, които постулират, че тези храни могат да бъдат изключени изцяло от хранителния режим на хората и доста индивиди и общества спазват тези принципи. Българските традиции през вековете са налагали периоди, в които **месата**

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



са изключвани от храната за определени кратки или по-дълги сезонни периоди, като обичаят се нарича „постене“ или „пости“. Тези обичаи са

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



следствие на комбинирани ритуали от езически и православни канони. Съществуват твърдения, че подобен режим се отразява здравословно на организма.

Исторически обусловено, в различни култури се спазват различни възгледи, традиции и начини (спосobi) за приготвяне, сервиране и консумиране на храна. Тези възгледи изграждат и оформят представите за кухните на различните народи, както и за кулинарните традиции в по-широк план.

Хранителната стойност характеризира полезните качества на всяка една храна. Определя се от съдържанието и количеството на различните видове хранителни вещества, достъпността и усвояемостта им.

Хранителната стойност бива:

- **Биологична стойност** – определя се от съдържанието и количеството на незаменимите хранителни вещества и от тяхната степен на усвояемост.
- **Енергийна стойност** – това е количеството енергия, което се освобождава в организма при биологичното окисление на въглехидратите, мазнините, белтъците, органичните киселини и алкохолите.



Житните съставляват основната храна, осигуряваща повече от хранителната енергия от всички други култури в световен мащаб. Пшеница, царевица и ориз – с всичките си форми – съставляват 87% от всички житни култури по света.

Съществуват и други видове хrани, които не са от **растителен или животински произход**. Такива са например гъбите, както и множество различни микроорганизми
Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициента и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Interreg – IPA CBC Bulgaria – Serbia Programme
CCINumber 2014TC16I5CB007

Interreg - IPA CBC
Bulgaria - Serbia

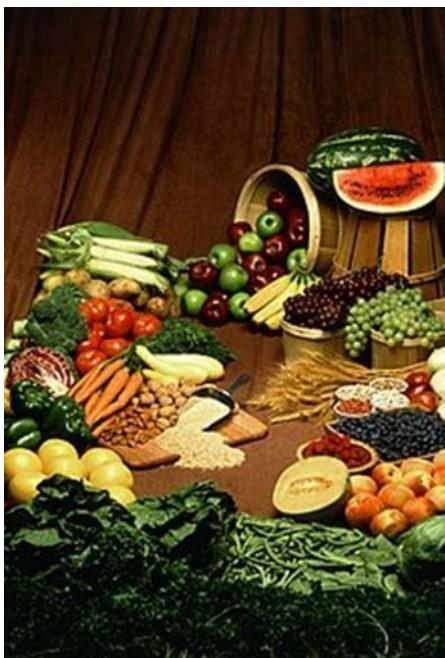
използвани в процеса на приготвление на храната. Дрожди и различни видове бактерии се използват за производството на най-разнообразни ферментирали продукти – хляб,

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



алкохолни напитки, сирене, кисело мляко, туршии и редица други неразпространени в България храни. Друг интересен пример е синьо-зеленото водорасло *Spirulina*. В храната се използват и някои неорганични субстанции като сода за хляб и тартаров крем.



Много растения или растителни части се използват като храна. Съществуват над 2000 растителни вида, които се отглеждат за храна, като много от тях имат по няколко различни сорта, а някои като например ябълката даже стотици културни сорта разработени за различни вкусове и видове използване.

Семената на растенията са отличен хранителен източник както за животните така и за човека. Те съдържат множество, необходими за началния растеж на растението, вещества изключително нужни и полезни като омега-3 мастни киселини. Преобладаващата част от консумираната от хората храна е производна на семената. **Ядливите семена** включват житни (царевица, пшеница, ориз и други), бобови (фасул, грах, леща, и други) и ядки. Маслодайни култури често се отглеждат за производството на растително масло – слънчоглед, лен, рапица, сусам и други.

Семената са богати на ненаситени мастни киселини, поради което често са определяни като здравословни и полезни, като се има предвид, че не всички семена са ядливи. Някои
Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



семена, като тези на лимона, представляват опасност от задавяне, а други като тези от ябълка и череша съдържат отровен цианид в неголеми количества.

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Плодовете представляват „яйчиците“ на растенията, в които се развиват семената. Много растения са еволюирали така, че да произвеждат плодове, привличащи животните като храна, а те от своя страна след като ги изядат разнасят семената на растенията на далечно разстояние. Плодовете са голяма част от хранителната диета на повечето човешки култури. Някои, от ботаническа гледна точка, плодове като домат, пипер, патладжан и тиквички и други, **се възприемат и консумират като зеленчуци**.

Зеленчуците са втори тип растителна биоматерия, широко използвана като храна. Към тях се числят кореноплодните (морков), листни зеленчуци (спанак и маруля), стъблени зеленчуци (бамбук и аспержи), както и такива чиято консумирана част е цвета (артишок и броколи).

Животните се използват като източник на храна директно или индиректно чрез различни свои продукти. **Месото е пример за директно използване** на животните за храна. То се добива от мускулите на животните. Вътрешните органи (карантия) и кожата също са хранителен източник. Животински продукти използвани от хората за храна включват **мяко, произведено от млечните жлези, което в много култури се ползва директно за пие и за производството на различни продукти** (сирене, масло, извара и други). В допълнение птиците и други животни снасят яйца, използвани за ядене, а произвежданите от пчелите мед, се използва за подсладител и храна на много места по света. В много култури, включително и в България за **консумация се ползва и животинската кръв**. У нас от нея се приготвя **кървавица, по света се използва за сгъстяване на сосове, като лечебно средство, във времена на глад, както и за направа на специални наденички подобни на кървавицата**.

Думата произлиза от старобългарската *храна*, която е от общославянската *xorna*, за която пък се предполага, че е заемка от иранските езици. Дерксен я свърза с авестийската дума *xag̊na*, със значение на „храна“.

Българският възглед е част от общоевропейските порядки, които в съвременното общество са част от глобализиращите се норми, възприети в систематизирането на концепциите за „Световна кухня“.

Относно дневния режим в начините на хранене – **българите традиционно и отнесено до средно-статистическите семейства възприемат три вида хранене** – закуска

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



(закусване), обяд (обядване, обедно хранене) и вечеря (вечерно хранене). Закуските могат да бъдат няколко, като за основна се смята сутрешната (ранна или първа закуска).

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Обядът е съставен от три блюда – предястие, ястие и десерт. Предястие е първото ястие, което се поднася. Обикновено е нещо леко (супа, салата). След него идва основно. И накрая е десертът. Той обикновено е някакъв сладкиш, плод или подсладен продукт (като плодово кисело мляко или сладка извара). На вечеря обикновено не се поднасят течни предястия, освен в случаите, когато такива се приготвят като основно вечерно ястие (обикновено през зимния период: пилешка, супа с макаронени изделия и др.). От вечерното меню често се изключва и десертът. Важно е тези хранителни традиции да бъдат анализирани, сравнени и ориентирани към практиките на екологичното образование на подрастващите в новите приоритети на здравословното хранене.

В този смисъл в представения модел се използват игрови тренинги с ученици и възрастни (учители и родители в обучителни срещи или по време на празници и развлечения в училището, посветени на символичната природа). Например в изградени екипи игрови тренинги чрез викторина за отгатване на времето за преработване на хrани, свързани с усещането за ситост. В придружаващите концепцията материали се предлагат подобни, методически съобразени с етапите и степените на образование материали.



Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Семената на растенията са отличен хранителен източник както за животните така и за човека.
Открийте грешките...😊! Допиши зеленчуците...😊!

Ядливи семена	Видове
Житни	Орех, фъстък, бадем
Бобови	Царевица, пшеница, ориз
Ядки	Фасул, грах, леща

Зеленчуци – втори тип растителна биоматерия, използвана като храна	Видове
Кореноподдни	Моркови,
Листни	Маруля,....
Стъблени	Аспержий,....
Цветови	Артишок,....

06.03.2020 г. Проф. др Весела Порова, СУ "Св. Кл. Охридски", WellBeSante Концептуална рамка 19

Игрови тренинги за откривателство – „За какво са подходящи?“

Искате блестяща кожа?
Ето коя храни са полезни за нея:

Ябълки 84% вода	Ягоди 90% вода	Дини 92% вода
Салата алберж 98% вода	Портокали 87% вода	Сланак 95% вода
Демати 95% вода	Грейпфрут 91% вода	Красавици 95% вода

3 чудесни сока за по-добро здраве

За подобряване на енергията	За почистване на организма
1. Морков 2. Гравад 3. Ябълка 4. Цикорио 5. Кладено чайче	1. Ябълка 2. Краставица 3. Къдрено зеле 4. Лайон 5. Джинджифил 6. Целина

Защо трябва да ядем плодове всеки ден

Ягоди Борят се със стомашното уморяване	Банани Повишават енергията
Череши Успокояват нервите	Гравад Редовно кръвосъжигане
Лайос Намаляват болката при пристап	Боровинки Повишават имунитета
Дини Съдействат за отслабване	Портокали Задължават кожата и здравето
Красавици	Ябълки

06.03.2020 г. Проф. др Весела Порова, СУ "Св. Кл. Охридски", WellBeSante Концептуална рамка 20



Игров тренинг – „Естествени храни, на които можем да разчитаме в определени ситуации са...“

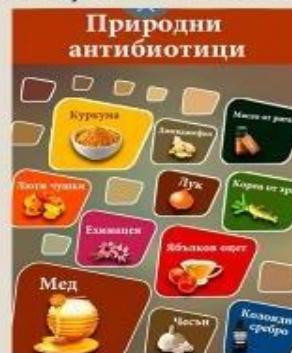


06.03.2020 г.

Проф. д-р Весела Петрова, СУ "Св. Кл. Охридски", WellBeCome Концептуална рамка

21

Игров тренинг – „Естествени храни, на които можем да разчитаме в определени ситуации са...“



06.03.2020 г.

Проф. д-р Весела Петрова, СУ "Св. Кл. Охридски", WellBeCome Концептуална рамка

22

Хранителните добавки са вещества, които се добавят към храната за подобряване на нейните вкусови качества, трайността или външния вид.

Като хранителна добавка се приемат и овкусители, които не са същински растителни подправки, като например готварска **сол, захар, оцет, но традиционно се наричат подправки**.

Към хранителните добавки се причисляват и множество **химични съединения, част от тях с изкуствен произход**. Тези добавки обикновено подобряват трайността

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



(консерванти) или вкусовите качества на храната, или се използват като изкуствени оцветители или ароматизатори.

3.2.2.

Хранителни изделия и вкусови характеристики

Хранителните изделия са хани, получени при обработката на основните хранителни източници. За обработката виж по-долу. Към тях спадат всички видове **сладкиши, включително и захарните изделия, ястия, печива, включително и всички тестени изделия, яхнии, гозби, кремове, мусове и др.**

Хората могат да разпознават *пет различни вкуса които са: сладко, солено, кисело, горчиво и умами.*

С еволюцията на животните и човека, вкусовете на храните, които дават най-много енергия (сладко и мазнини) са най-приятни за ядене. Други като горчивите например не са толкова приятни за ядене и това се използва и за педотвратяване на консумацията на някои вредни хани.

Сладко

Считан за най-приятният вкус, сладостта, почти винаги, произлиза от тип приста захар – глюкоза или фруктоза или от дизахариди като захарозата, чиято молекула е комбинация от тези на глюкозата и фруктозата. Сложните въглехидрати имат дълги вериги, затова не са сладки. Изкуствени подсладители като сукралозата се използват, за да имитират захарната молекула, създавайки сладък вкус без калории. Друг вид захар е кафявата (или сировата) захар. Тя е известна със светло-кафеевия си цвят, тъй като е необработена.

Растението стевия съдържа вещество известно като стевиол. Екстрактът от стевия е 300 пъти по-сладък от захарта, но има минимално влияние върху кръвната захар.

Солено

Солеността е вкусът на алкало-метални йони като натрий и калий. Солта се съдържа в почти всички хани в малки до средни количества, за да подобри вкуса им. Има много различни видове сол – морска сол, цвете от сол (от френски *fleur de sel* – произнесено „фльор дьо сел“), сол кошер, миннодобивна сол и сива сол, като всеки от тях е солен в различна степен. Освен за подобряване на вкусовите качества, солта играе важна роля в човешкия организъм за поддръжка на електролитния баланс, което е функция на

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Interreg - IPA CBC ■
Bulgaria - Serbia

Interreg – IPA CBC Bulgaria – Serbia Programme
CCI Number 2014TC16I5CB007

бъбречите.

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Солта може да е йодирана, което се получава като се добави йод, необходим за правилната функция на щитовидната жлеза. Някои консерви като супи и бульони имат високо съдържание на сол, което спомага за по-дългото им съхранение. Историята сочи, че солта е използвана за консервиране на месо, защото извлича съдържащата се в него вода като по този начин го консервира.

Кисело

Киселинността е породена от киселините, като най-често срещаните са оцет и цитрусови плодове. Киселото има еволюционно значение, защото е признак, че храната гние поради наличието на бактерии. Много от храните са леко кисели, което стимулира вкусовите рецептори в устата.

Горчиво

Горчивината често се смята за неприятна. Чист черен шоколад, кафе, лимонена кора и някои плодове се считат за горчиви.

Умами

Умами, японската дума за ***вкусно*** е малко позната в европейската култура, но има голяма традиция в азиатската кухня. Умами е вкусът на глутаматът, специално на мононатриев глутамат. Характеризира се като ароматен, пъттен, и богат на вкусове продукт.[17] Съомгата и гъбите са хани с висока стойност на умами.[18] Необходимо е да се отбележи, че някои научни изследвания подлагат на критики употребата на мононатриев глутамат (известен като китайска сол) за овкусител поради редица потенциални опасности.

Лютиво

Лютивото, което се усеща в действителност, не е вкусово усещане на въздействието върху вкусовите рецептори, а е усещане за болка върху езика, предизвикано от определени субстанции по правило капсаицини (съдържащи се в лютия червен пипер). Това въздействие се извършва върху рецепторите за болка и горещина. Създава усещане за затопляне или парене. Същите рецептори реагират и на температури над 43 °C т.е при горещи ястия, при което си изгаряш езика.

Първоначално изглежда безсмислено да се използват лютиви храни, които на практика въздействат върху рецепторите за болка. Една от причините е, че по този начин се повишава чувствителността на вкусовите рецептори и по-добре се усещат по-добре вкусовете сладко, кисело, горчиво, солено и умами.

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Друга причина е, че лютивата храна отваря порите на тялото и предизвиква потене, чрез което се намалява температурата на тялото. Това е една от причините да се яде лютива храна в страните с горещ климат. Освен това лютивите храни задържат развитието на бактериите. Предполага се, без да е научно доказано, че се използват такива храни в страни, които са подложени на развитието на бактерии вследствие на климатичните условия и по този начин се намалява въздействието им върху хората.

3.2.3.

Съхранение на хранителните продукти

Погледнато в исторически план, човечеството е изправено пред вечен проблем за съхранението на придобитата храна за продължителен период, който е решен[19] чрез различни спосobi за съхранение в зависимост от вида на сировините и изделията. Такива са:

- Осоляване;
- Консервиране в различни видове съдове като буркани или метални (калайдисани) съдове;
- Сушене;
- Опушване;
- Лиофилизация – използва се и за приготвяне на космическа храна;
- Замразяване;
- Пастеризация.

3.2.4.

Подготовка на храната за потребление и обработка на храната

В зависимост от народните обичаи, качеството на изделията и личните предпочитания храната може да се потребява сюрова (като плодове и зеленчуци) или подлага на топлинна, механична и/или химическа обработка.

Според степента на обработеност и готовност за непосредствено потребление храните се делят на: сировини, полуфабрикати и крайни изделия.

Топлинна обработка на храната може да се осъществи чрез:



- Сушене, освен вид обработка на сировините за привеждане във вид, позволяващ непосредствено потребление, то е и способ съхранението на храната за продължителен период (вж. по-горе).
- Печене
- Бланширане
- Пържене
- Готвене на пара
- Задушаване
- Варене
- Поширането е разновидност на варенето, при което варенето се извършва при температура от около 80 градуса, при което водата не кипва.

Механична обработка на храната. Смути. Напитка (от английската дума smoothie, от прилагателното smooth, което употребено за храна означава „гладък, мек, приятен на досег с езика“) получена от цели плодове, поради което тя е по-гъста от плодовия сок, получен при изцеждане на плода.

Химическа обработка на храната

Примери за такава обработка са прибавянето на набухватели при приготвянето на печива, смесването с вода за приготвянето на теста, осоляването на риба.

3.2.5. Диети

В зависимост от различни здравословни, религиозни, културни, естетически и други причини хората използват храната при определени условия:

- **Средиземноморска диета:** при този начин на хранене се препоръчва консумацията само на натурални храни. Протеините представляват 10% от храната, мазнините (растително олио, зехтин и маслини) – 30%, нерафинирани въглехидрати (пълнозърнести храни и зърнени храни) – 60%. Зеленчуци трябва да се консумират ежедневно и те трябва да са пресни. Като правило, от корена до масата на консуматора не трябва да са минали повече от 72 часа. Счита се, че този начин на хранене е най-здравословен и намалява до минимум опасността от сърдечно-съдови заболявания, Алцхаймер и други.

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



- **Религиозни и културни диети:** много общности свързват хранителните си навици с различни табута в храненето.
- **Здравни диети.**
- **Диети за отслабване.**

3.2.5. Видове хранения при човека

- **Рационално хранене** – това е научнообоснованото хранене на здравия човек. Рационалното хранене не бива да се смесва с режимното (или профилактично) хранене, което е вариант на рационално хранене, но с известен дисбаланс (завишаване, или намаляване приема на определена група хранителни вещества), каквото прилагат хора със специфични професии (спортисти, манекени, авиатори и космонавти и т.н.)
- **Балансирано хранене** – подобно на рационалното хранене, но свързано с по-голяма свобода на личен избор, съблюдавайки индивидуални възгледи за пропорции и съотношения, към умерения прием на разнообразна храна. Най-разпространеният начин на традиционното хранене е именно в тази насока, позоваваща се най-вече на културни навици, вкусови предпочтения, социален статус и други фактори, обуславящи индивидуалните навици и режими на хранене.
- **Диетично хранене** – наричано още лечебно, е вид хранене под режим, на което е подложен болен човек. Пример за подобно хранене е разделното хранене, при което не се смесват въглехидрати с протеини и кисели плодове по време на едно и също хранене.
- **Профилактично хранене** – прилага се за запазване здравето на хората, работещи в среда с професионални вредности.
- **Небалансирано хранене** – когато прекалено количество от една или повече храни присъства в храненето за сметка на други хранителни съставки.

3.2.6.

Специфични хранителни навици и режими

- **Вегетарианство** – за храна се използват само плодове, зеленчуци и продукти от растително естество. Въпреки, че гъбите не са растения, вегетариантите ги приемат за такива и ги включват в храната.

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



- **Лакти-ово-вегетарианство** – най-широкия възглед за вегетарианско хранене, при който се допуска консумация на яйца, мляко и млечни продукти
- **Лакто-вегетарианство** – вегетарианство, без храни с яйца, но с мляко и млечни изделия
- **Ово-вегетарианство** – не се допускат мляко и млечни изделия, но се разрешават яйца.
- **Стриктно вегетарианство** – не се приемат яйца, мляко и млечни продукти с плодови и зеленчукови продукти.
- **Веганство** – като стриктното вегетарианство, но с различни концепции: Без прием на топла храна; храна без запържване или печене; без прием на каквато и да било мазнина (дори растителна) и други. Понякога различните възгледи не се поддържат в различни общества, а се създават нови или непопулярни
 - **Суровоядство**
 - Веганско (вегетарианско) суровоядство – хранене само със сурови или сушени плодове и зеленчуци.
 - Невегетарианско суровоядство – хранене със смляно сурово месо; сурова риба и т.н.

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Спорт и вегетарианство – хранителна пирамида за вегетарианци и веганци



06.03.2020 г.

Проф. д-р Весела Петрова, СУ "Св. Кл. Охридски", WellBeSante Концептуална рамка

25

3.3. Физическа култура, физическа дееспособност и масов спорт в устойчива среда

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Витамиини и хранене. Мит и истина.



ВИТАМИН	ПОДАРЪК
A	Яйца, сирене, млечни продукти, зеленина, плодове
B ₁	Зеленина, зърнени храни, зеленина
B ₂	Зеленина, зърнени храни, зеленина
B	Зеленина, зърнени храни, зеленина
B ₆	Зеленина, зърнени храни, зеленина
B ₁₂	Месо, яйца, зърнени храни, зеленина
C	Фрукти, зеленина, зърнени храни
D	Млечни продукти, зърнени храни, зеленина
E	Филе на риба, зеленина, зърнени храни
K	Зеленина, зърнени храни, зеленина





3.3.1. Същност, разновидности и функции на физическата култура

Физическата култура се разглежда като част от общата човешка култура. Същества всички цивилизации - от Месопотамия, Египетската цивилизация, цивилизациите в древна Индия и Китай, в Света през класическата епоха и останалото време до наши дни.

Днес под **физическа култура**, като най-общо понятие, се разбира съвкупността от научни и практически постижения, в резултат на многообразната сложна човешка дейност, насочени за постигане на физическо съвършенство и проявленето му в обществената практика и ежедневието на човека.

Най-важните показатели и критерии по които може да се съди за състоянието на физическата култура са: нивото на здравето на народа; състоянието на физическото развитие; физическата дееспособност и физическото образование на населението, както и масовостта на спорта.

През последните десетилетия се полагат целенасочени усилия за разглеждане на проблема за цялостното научно осветяване на физическата култура като многостренно явление.

Физическата култура се разглежда като едно от основните понятия на теорията на физическото възпитание. На много места се подчертава, че последната изучава физическата култура и спорта и закономерностите, на които се подчинява процесът на физическото усъвършенстване на човека (вж. Попов, 1976, с. 7; Щерев, 1977, с. 7 - 10; Рачев, 1991, с. 10 и 1988, с. 17; Малчев и др., 1998, с. 5 - 7).

Функциите на физическата култура се разглеждат в две големи групи. **Към първата - специфични функции**, се отнасят специфичните образователни функции, специфичните приложни функции, спортните функции и специфичните рекреативни и оздравително-рехабилитационни функции. **Втората група, по принцип, обхваща всички общи функции**, присъщи на културата като цяло. Към тях се отнасят, в частност, естетическите, нормативните и информационните функции.

Според Л. П. Матвеев специфичните функции на физическата култура като цяло се съдържат, преди всичко, в нейните свойства, позволяващи да се удовлетворят естествените потребности на човека от двигателно натоварване. Това създава условия за оптимизиране на физическото състояние и развитие на организма, съчетано с непрекъснато укрепване на здравето и обезпечаване на физическа дееспособност,



необходима в живота (вж. Матвеев, 1983, с. 57 - 61). В това направление се осъществяват редица изследвания за отрицателното влияние на прогресиращата механизация, автоматизация и кибернетизация върху жизнеспособността на человека. Обездвижването (хипокинезия) води до съответна степен на обезсилване (хиподинамия) и намаляване потенциала на функционалните системи. Това състояние на организма, известно като "болестта на века" е обратимо и преди всичко се влияе от системни занимания с физически упражнения, спорт и туризъм. Не напразно се изтъква значимостта на двигателната активност, а в тази връзка още в древността Аристотел е казал, че "нищо така не източава и не разрушава организма на человека, както продължителното физическо бездействие!" Специфичните образователни функции на физическата култура се изразяват в общата система на образование за перманентно формиране на жизнено важни двигателни умения, навици и свързаните с тях знания (т.е. като фактор на физическото образование).

Специфичните приложни функции са изразени преди всичко в качеството на фактор на физическата култура за професионално-приложна физическа подготовка за трудова дейност.

Спортни функции. Те са изразени най-ярко в сферата на елитния спорт, където се преследват високи постижения. Физическата култура тук е фактор за достигане на максимални резултати, непосредствено свързани с възможностите на человека.

Днес преимущественото използване на физическата култура в сферата на организация на свободното време и в системата на социалните възстановителни мерки изразява **специфичните рекреативни и оздравително-рехабилитационни функции**. Тя се прилага като действен фактор на борбата с умората, за удовлетворяване на емоционални потребности и възстановяване на временно загубените функционални възможности на организма.



Хранене и натрупване на мускулна маса



06.03.2020 г.

Проф. д-р Весела Петрова, СУ "Св. Кл. Охридски", WellBeSante Концептуална рамка

20

Общите функции на физическата култура се класифицират като естетически, нормативни и информационни.

Естетическите функции на физическата култура са свързани непосредствено с нейните свойства, които позволяват на хората да удовлетворяват своите потребности в усилията за постигане на физическо съвършенство и здраве.

Естетическата ценност на красотата на телосложението, хармонията на телесното и духовното развитие, съвършенството на движенията и много други качествени характеристики се отнасят до физическата култура. Л. П. Матвеев изтъква, че не случайно "... тя получава широко отражение в различните видове изкуство и сама придобива редица признания на изкуство (особено в сферата на спорта)".

Нормативните функции на физическата култура са тясно свързани с практиката. За обществено приложение се разработват и въвеждат различни норми. Те имат регламентираща и оценъчна функция по отношение на държавните (национални) стандарти за физическата дееспособност (годност), критерии за нормиране на физическото натоварване, нормативни показатели за спортните постижения и много други.

Информативната функция на физическата култура се състои в натрупването, разпространението и предаването на ценните сведения за человека и неговите възможности, както и формите, средствата и методите за тяхното увеличаване. Във

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



физическата култура, и преди всичко, в спорта за високи постижения, много науки откриват за себе си нови факти и закономерности.

Условно физическата култура може да се класифицира в няколко големи раздели (компоненти). По своите особености те съответстват на различни направления и сфери, използвани в обществото. Всеки раздел включва видове и разновидности на физическата култура от определен тип, но **най-крупни са базовата физическа култура и спорта, професионално-приложната, оздравително-рехабилитационната и “фоновата” физическа култура**. Фактически компонентите са не само взаимосвързани, но и отчасти съвпадат. Заедно с това, те имат напълно определени различия както по функции, така и по структура.

Базовата физическа култура е основен компонент. Тя се подразделя на “Училищна” и “Пролонгираща” (в смисъл действаща след завършване на средно образование - във ВУЗ, в армията, специализираните школи, в професионалната дейност и т. н.

Процесуалната характеристика на училищната физическа култура се определя от основното (базово) физическо възпитание. В този продължителен и сложен процес се осигуряват основно физическо образование, базово ниво на обща физическа подготвеност, развитие и усъвършенстване на моториката и др.

В рамките на **оздравително-рехабилитационната физическа култура** се организират дейности, които съдействат за лечение на заболявания и възстановяване на функциите на организма, нарушен или загубен вследствие на заболявания, травми и други причини. Основно това се постига чрез лечебната физическа култура (кинезитерапия), посредством системно прилагане на физически упражнения с лечебна насоченост, организирани във вид на индивидуални процедури, занятия от урочен или извънкласен тип и други форми.

Фоновата физическа култура се подразделя на хигиенна (в рамките на всекидневния режим) и оздравително-рекреативна. Първата способства за оперативна оптимизация на текущото функционално състояние на организма, а оздравително- рекреативната физическа култура осигурява здравословен отдих, способства за удовлетворяване на емоционалните потребности, обикновено свързани със съдържателно развлечение.

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество *Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007*. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Като целенасочен педагогически процес физическото възпитание в най-широк смисъл цели постигане на добро здравословно състояние, физическа работоспособност и творческо дълголетие. В единство тези три компонента изграждат представата за **“физическо съвършенство на човека”** (вж. Рачев, 1991, с. 5 и 1998, с. 9). Физическото съвършенство е исторически изменяющо се понятие. През отделните обществено- икономически периоди представата за него се детерминира от политическия строй и от социалните и икономическите условия на живот. В съвременното образование се налага съвременен модел на физическо възпитание, същността на който се крие в триединството: **отношение + оформяне (моделиране) + образователна свобода**. При този подход тялото на човека е субективна категория и понякога се третира като елемент на общата ценностна система. Значението на физическото възпитание днес се оценява и през призмата на “валеологията”. Това понятие навлезе широко в лексикона на педагозите и медиците през последните години и се идентифицира като **“наука за здравето”**, “образователно- профилактични основи на медицината” и т. н. (вж. Бrehman, 1990, с. 14; Жолдак, 1997, с. 2 - 7).

Валеологията е информационен фонд за дейност, насочена за оптимално удовлетворяване на основните жизнени потребности на човека. Става дума за хармонично съединяване на медицината и физическата култура, за рационален режим на труд и активна почивка, рекреация в лоното на природата и пълноценното хранене.

Физическата дееспособност (ФД) е категорийно понятие. То намира приложение не само в теорията и методиката на физическото възпитание и спортната тренировка. Използва се от трудовата медицина и физиология и в почти всички други сфери, където се проявява двигателната дейност на човека.

Разкриването на съдържанието на понятието физическа дееспособност е труден проблем. Според Л. Петкова и М. Квартирникова (1985) съществува многообразие на термините. То произтича не само от преводната литература, но и от скритата, вътрешна същност, “...която определя качествените особености на явлението, и външна страна, която отразява количествените резултати, т.е. равнището на дееспособността.” В основата на физическата дееспособност като предпоставка и следствие лежи здравето и нормалните функции на всички органи и системи на човешкия организъм. Това обаче не означава, че тя е само биологичен проблем. Физическата дееспособност има още

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



психични, интелектуални и социални компоненти. Последните се определят от обществените изисквания към подготовката на учениците за реализиране в бъдещата им трудова дейност.

Физическата дееспособност се намира в процес на непрекъснато развитие. Разграничават се три периода, които не са в строго определени възрастови граници. Първият период, който се характеризира с ясно изразено възходящо развитие е от раждането на детето до двайсетте години. Тогава организма се намира в състояние на относително постоянство на химическите и физико-химическите свойства на вътрешната среда (т.н. хомеостаза) и предпоставките за повишаване на физическата дееспособност са изключително благоприятни. При жените продължава до около 14-17 години, а при мъжете до 17-19 години. Мъжете превъзхождат жените по интензивност на развитието, което води до съществени различия в дееспособността на двата пола.

От 20-22 до 30-годишна възраст е втория период известен като период на стабилизация на физическата дееспособност. Нейното поддържане компенсира негативните влияния на околната среда и подпомага обратимите реакции след различните заболявания засягащи в една или друга степен всеки човек.

Физическата дееспособност се определя посредством диагностирането на основните физически качества на човека: бързина, сила, издръжливост, гъвкавост и ловкост (двигателни координации). Тяхното развитие на определено ниво и при наличието на активно здраве, при нормално функциониране на основните системи характеризират физическата дееспособност. Физическото образование отразява наличието на значителен обем от научни знания от областта на физическата култура, на овладени в определена степен разнообразни двигателни навици, както и на умения за компетентно и високоефективно прилагане на физическите упражнения с определена насоченост при различни случаи, съобразно поставените конкретни задачи.

Двигателната активност е съвкупността от всички движения, които извършва човек за определен период от време (К. Костов, 1987). Нейното количествено измерване се осъществява трудно поради изключителното многообразие и сложност на движенията, които се извършват в целокупната дейност на човека. По тези причини тя може да бъде регистрирана приблизително. В училищната спортно-педагогическа

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



практика най-широко е застъпен метода за измерване на изминатото разстояние с поставяне на крачомери към краката на изследваното лице.

Физическа рекреация. Напоследък в специализираната литература се налага понятието физическа рекреация. То произлиза от латинската дума с няколко значения: рекрео - възпроизвежда, обновява; рекреатум - ободрява, възстановява, подкрепя; рекреар - укрепва, почива; рекреатио - възстановява. Добавянето на думата физическа означава, че в тези процеси преобладава двигателната активност, използват се физически упражнения, игри, развлечения. Те са насочени към нормалното функциониране на човешкия организъм. Като средства за възстановяване на работоспособността на человека се използват различните видове физически упражнения, формите за активен отдих, разходките сред природата, развлекателните игри и др. Физическата рекреация е най- масова и разпространена форма за физическа култура.

Спортология. Това понятие активно си пробива път в научното пространство. М. Бъчваров определя, че спортологията е нова интердисциплинарна наука за спорта. Според него “Основен предмет на спортологията са процесите, явленията и фактите проявяващи се в различни сфери на спортната практика”, а обект на този наука е човекът, който се занимава със спорт върху основата на различни подбуди (вж. Бъчваров, 2003, с. 41).

Спорт. Спортът отразява необходимостта на человека да развива, усъвършенства и демонстрира своите физически, двигателни и морално-волеви качества и способности в пределите на максимални усилия. В спорта често пъти при екстремални условия човек се самоутвърждава, бори се да побеждава времето, теглото и съперника.

Според Европейската спорта на харта (чл.2.), която е одобрена от Съвета на Европа в Лисабон през 1995 г. “Спортът това е – всяка форма на физическа дейност, която чрез случайно или организирано участие има за цел изразяване и подобряване на физическата работоспособност и душевното благосъстояние, формиране на социални отношения, или постигане на резултати в съревнования на всички равнища”.

Спорт за всички. Това понятие е формулирано в Закона за физическото възпитание и спорта от 1996 г. и промените в него от 2000 г. Според чл. 30 физическото възпитание, спортът и социалният туризъм с основа за укрепване на здравето физическата годност на нацията и се поощряват и подпомагат от общините и държавата. Законът предвижда, че създаването на условия за практикуване и развитие на физическо

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



възпитание и спорт от населението е неразделна част от социалната политика на общините за съствните им населени места.

Спорт за високи постижения. Това понятие също е формулирано в Закона за физическото възпитание и спорта от 1996 г. и промените в него от 2000 г. Спортът за високи постижения има главно престижни, интегративни и възпитателни функции като фактор за спортно развитие в дейностите за: откриване и подпомагане на талантите в спорта; обучение на треньори и развитие на учебно-възпитателния тренировъчен процес; подпомагане на спортната медицина и спортната наука и четвърто – предоставяне на спорните организации на подходящи съоръжения за тренировъчна и състезателна дейност.

В практиката на физическото възпитание физическите упражнения се прилагат под формата на следните видове дейности:

- **игрова дейност**, която включва подвижните игри с тяхното многообразие;
- **гимнастиката** като вид дейност, представена от основната, спортно-спомагателната, производствената и лечебната гимнастика;
- **туристическата дейност**, включваща пешеходен, авто, коло, воден и ски-туризъм;
- **спортна дейност**, която обхваща различни видове спорт.

Видове двигателни дейности на физическото възпитание



Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се приема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



3.3.2. Същност и характерни особености на игрите като специфична движателна дейност

Известно е, че играта, под една или друга форма, заема близо една четвърт от живота на човека, време през което той узрява за самостоятелна дейност. Играта е тази, която въвежда детето в света на свободата на творчеството, обогатява и разнообразява неговия личен опит, развива вътрешните му заложби и стимулира мисловната дейност.

В исторически план игрите се изменят в зависимост от усъвършенстването на оръдията на труда, настъпването на нови отрасли, развитието на умствените способности на хората и т. н.

Колкото по-многостранен и същевременно тясно специализиран става човешкия труд, толкова по-многобройни по форма и съдържание стават и игрите. Освен тези с чисто подражателен характер се появяват и такива, които символично пресъздават не само трудовата дейност на човека, но и новите му потребности.

Игрите са движателна дейност, наситена с разнообразно движателно съдържание и висока емоционалност, с широки възможности за практикуване в непрекъснато меняща се обстановка и през всички сезони. Това ги прави удобно средство за физическо и умствено развитие, за закаляване на детския организъм по естествен път за подобряване на движателно-координационните възможности (вж. Йорданова, 1996, с. 17). За физическото възпитание от значение са подвижните игри.

По-характерни особености на игрите като специфична движателна дейност са:

- **Голямо разнообразие и свобода на движенията.** В зависимост от сложността на подвижните игри те са по елементарни или с по-сложна биомеханична структура, но в основата си носят белега на естествено приложните движения: ходене, бягане, скачане, хвърляне, ловене, провиране и т. н.

Когато се практикуват игри с по-сложни правила и изисквания е необходимо предварително обучение на основните елементи на играта както и изучаването на някои тактически взаимодействия.

- **Достъпност на игрите.** Голямото разнообразие на подвижните игри улеснява подбора им за всички възрасти. Освен това една и съща игра в различни варианти може да се използва в няколко последователни класа, а също така и в различни етапи на

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



обучение. Подборът на игрите се съобразява с възможностите на учениците, с

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



метеорологичните условия, материално-техническата база, възрастовите особености и т. н.

- **Друга особеност на игровата дейност е комплексното физиологично въздействие** върху човешкия организъм. Подвижните игри водят до подобряване дейността на сърдечно-съдовата и дихателната системи, подобряване дейността на централната нервна система, до по-бързи рефлекси, подобряване на мисловната дейност, и до значително повишаване работоспособността.

Активното участие в играта положително повлиява развитието на двигателните качества. Значително по-непринудено се развиват бързината с нейните различни проявления (бързина на простата и сложната двигателна реакция, честота на движенията, бързината на отделното движение, бързина на започване на движението), силата на отделни мускули и мускулни групи, общата и специалната издръжливост.

Натоварването е относително голямо, а възстановяването на организма след него е сравнително бързо и по-пълно.

- **Вариативността на ситуацията** е също отличителна черта на игрите. При всички игри е налице бърза смяна на различни игрови ситуации, за решаването на които е необходимо адекватно двигателно действие. Необходимостта от бързи и целесъобразни реакции усъвършенства наблюдателността и способността бързо и правилно да се осмисля новата ситуация и да се взема решение.
- **Състезателен характер на подвижните игри.**

Наличието на съревнователен момент стимулира участниците допълнително към активна двигателна дейност и стремеж към отборни (колективни) взаимодействия. В процеса на играта се създават сложни взаимоотношения както между противниковите отбори, така и вътре в отборите. Стремежът към реализирането на отборната идея и лична изява на индивидуалните способности създават условия за решаването на задачите на физическото възпитание под умелото и компетентно ръководство на учителя.

- **Възпитателна насоченост на игрите.** Тя се обуславя от педагогическото им съдържание, което при правилна организация на дейността е мощен фактор за решаването на възпитателните задачи на обучението. Заниманията с подвижни игри възпитават потребност от движения и любов към спорта, чувство за колективизъм и другарски взаимоотношения, стремеж към самоусъвършенстване, постоянство и

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



настойчивост при постигането на поставената цел, смелост, решителност и инициативност.

- **Игрите имат подчертано здравен ефект.** Той е на лице най-вече когато те се провеждат на открито в съчетание с допълнителните средства за физическо възпитание - благоприятното въздействие на естествените природни фактори. При правилно дозиране на въздействието на природните сили успешно се съдейства за усъвършенстване на съпротивителните сили на организма към различни заболявания характерни за детската възраст.

Емоционална наситеност на игрите. Емоциите при игрите са много по-спонтанни в сравнение с другите видове дейности (гимнастически упражнения, лекоатлетични упражнения и др.). Емоционалният фактор при различните игрови ситуации се проявява и въздейства по различен начин. В едни случаи той е причина за изживяване на силно нервно напрежение, в други е съпроводен с успокояване. Тези състояния са свързани с поведението на човека. В голяма степен влияят върху неговата физическа и умствена работоспособност.

Друга характерна особеност на подвижните игри е, че освен като средство за физическо възпитание играта може да бъде използвана и като метод. В теорията и методиката на физическото възпитание той е обозначен като игрови метод. Приложението му в предучилищна и начална училищна степен е много широко. Богатото разнообразие на игрите и тяхното комплексно въздействие ги прави универсално средство за всички възрасти и етапи на подготовка.

3.3.3.

Гимнастика

Гимнастиката разполага с разнообразни **средства**. Чрез тях се решават много от задачите на физическото възпитание и спорта.

Според предназначението си те се делят на:

1. Строеви упражнения. Чрез тях се провеждат и организират заниманията, възпитава се чувство за ред и дисциплина. Особено голямо въздействие имат при децата от предучилищна и начална училищна възраст.

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



2 Общоразвиващи упражнения. Те са едни от най-използваните и най-разнообразни упражнения. Могат да се прилагат както за развиване на отделни мускулни групи, така и за цялото тяло. Те са точно дозирани и целенасочени. Използват се във всички спортове, в детските градини, училищата, казармите, висшите учебни заведения, за разгряване, за развиващие на физически качества с, без и на уреди.

3 Приложните упражнения - ходене, бягане, лазене, провиране, катерене, повдигане, пренасяне, прескачане и т. н. са много динамични и емоционални упражнения, които трябва да намерят приложение в най-ранна детска възраст.

4 Подвижни игри и щафети. Оказват всестранно въздействие върху детския организъм, носят много радост и емоции на занимаващите се и имат голям възпитателен характер.

5 Упражнения на уреди. Използват се при работа за сила и гъвкавост. Оказват влияние и върху координацията на движенията на отделните части на тялото.

6 Акробатични упражнения. Въздействат и развиват много качества - съобразителност, смелост, сила, бързина, гъвкавост. Много добро средство за трениране на вестибулярния апарат и усъвършенстване на координационните способности на занимаващите се.

7. Упражнения от художествената гимнастика. Носят много красота, пластичност, грациозност и изразителност. Съчетани с музикален съпровод те са могъщ фактор за формиране на естетически вкус, навици и умения.

8 Движения от българските народни хора и класически танци. Това са сравнително малка група от гимнастическите средства. Носят голяма емоционална наситеност, въздействат възпитателно и патриотично върху подрастващите.

Според целенасочеността, специфичността и предназначението гимнастическите упражнения се обособяват в няколко вида: основна гимнастика, гимнастика със спортна насоченост - спортна гимнастика, акробатика и художествена гимнастика, производствена гимнастика, лечебна гимнастика, спортно-спомагателна гимнастика и др.

3.3.4. Туристическа дейност

Туристическата дейност представлява съвкупност от различни движения и специфични дейности на човека сред природата, с цел да задоволи преди всичко

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



двигателни, здравни, социокултурни, познавателни, емоционално-волеви или други свои потребности.

Туристическата дейност е колективна двигателна дейност на учителите и учениците. Тя дава възможност за **комплексно въздействие** върху личността и допринася за възстановяване на физическите и духовните сили на човека. През последните години неизменно присъства в разнообразните форми на работа с учениците през цялата учебна година и особено по време на “зелените”, “снежни” и др. училища. Социолозите определят увлечението към туризма с едно ново понятие - **outdoor** (т.е. дейност на открито).

По тези и много други причини, на туризма и туристическата дейност се отделя необходимото внимание в нормативните документи на нашата система за физическо възпитание. В изменениета и допълненията на Закона за физическото възпитание и спорта се прие нова глава - “Социален туризъм”. Там е записано, че Министерството на образованието и науката определя държавните изисквания, свързани с практикуването на социалния туризъм от учащите се в учебно и неучебно време (вж. ДВ, бр. 53, 30.VI.2000 г.).

Тези изисквания са конкретизирани в Наредба № 2 на МОН от 2000 г. за учебното съдържание в културно-образователната област “физическа култура и спорт” и учебния предмет: **физическо възпитание и спорт**. (вж. ДВ, бр. 48, 13.VI.2000 г.).

Важна особеност на туризма е неговата достъпност за всички възрастови групи. Практикува се през всички годишни сезони. Учителите имат богати възможности за избиране вида и формата на туризъм, съобразно собствената си подготовка и желанията на учениците.

Практикуването на туристическата дейност е свързано с комплексно двигателно и функционално натоварване на човешкия организъм. Развиват се двигателните качества, формират се специфични умения и навици. Туризмът възпитава у учениците общотрудови и хигиенни навици, и формира патриотични чувства. В значителна степен съдейства за изграждането на екологичната култура на подрастващите и младежта.

Туризмът се подразделя на видове според средствата, които се използват за придвижване: **пешеходен туризъм, ски-туризъм, автотуризъм и др.**

В зависимост от това къде се провежда класифицираме **пещерен, планински и равнинен туризъм**.

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Формите на туристическата дейност са: излетът, екскурзиите, туристическите походи и пътешествията.

3.3.5. Същност, характеристика и особености на спортната дейност

Спортната дейност е един от основните компоненти на физическата култура и в частност е широко прилагано в практиката средство на физическото възпитание.

По своята същност спортната дейност представлява специфична активна двигателна дейност, насочена към максимал-но развитие на наследствените възможности на човека (физически, неограничени морални и волеви резерви и мн. др.). Тази специфична двигателна дейност се проявява в две главни насоки - масово- оздравителен спорт и спорт за високи постижения.

В последните две десетилетия сме свидетели на еволюция в разбиранията за понятието “спорт”. До 1988 г. спортьт се разглежда като глобална концепция, синтезираща всички форми на физическа и рекреативна дейност - от общофизическото възпитание до спортното майсторство (елитния състезателен спорт). По-късно, в Новата европейска харта за спорта, утвърдена от Съвета на Европа през 1992 г., се приема определението, че “Спорт означава всяка форма на физическа дейност, която чрез случайно или организирано участие има за цел изразяване или подобряване на физическата дееспособност и душевното благосъстояние, формиране на социални отношения или постигане на резултати в съревнованията на всички равнища” (вж. Пенева , 1996, с. 26).

Проблемите, които засягат спортната дейност в училище са твърде много, но основните може да бъдат определени така: как да се постигне по-голяма обхватност на учениците в спортни занимания; въпросите за материалната база; качеството и обхвата на спортната подготовка на учителите, дискусионен е въпросът за учениците от I до IV клас да участват или не в състезателна дейност и мн. др.

Спортно-състезателната дейност в училище е регламентирана. Основно е съобразена с интересите на учениците, възрастовите особености, наличието на специалисти, материална база и др. по-второстепенни фактори.

В началото на учебната година педагогическият съвет на училището приема програма и спортен календар, изготвен от учителя по физическо възпитание. В него се

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



посочват сроковете за провеждане на вътрешните състезания в паралелките и между тях.

Планира се участието на отборите на училището в градските първенства (между училищата). Отборите с най-добра подготовка участват в регионалните и републикански състезания. Периодично се провеждат училищни, общоградски и др. спортни празници и спартакиади. Изграждането на спортни секции, в които се подготвят учениците по вид спорт и представителните отбори на училището се уточнява от училищното ръководство. За решаване на поставения проблем за по-голяма обхватност на подрастващите и младежта в спортни занимания са създадени различни спортни школи, в които те практикуват любимия за тях спорт и се подготвят за включване в отборите на спортните клубове. За повишаване ръста на спортното майсторство е изградена система за детско- юношески спорт, която се ръководи от множество държавни и обществени структури.

3.4. Допълнителни средства на физическото възпитание

В учебниците по ТМФВ допълнителните средства на физическото възпитание се разглеждат в твърде ограничен обем. По всяка вероятност това се дължи на популярността на темата, като разработките имат предимно академичен характер. В същото време особеностите на анатомо-физиологичното развитие на децата от предучилищната и началната училищна възраст изисква по-задълбочено разглеждане на темата за допълнителните средства. Това се налага и от някои нови концепции при използване на лъчистата слънчева енергия като фактор за закаляване и ролята на семейството за системно въздействие на допълнителните средства и разбира се, по много други съображения.

- Естествените сили на природата, същност и принципи на закаляването.**

В своето историческо развитие човек постепенно се е защитил от суровите условия на природата (облекло, жилище и т. н.). Предпазвайки се от вредните въздействия на природата, несъзнателно се е ограничил и от изворите на здравето - **движението, слънцето, въздуха и водата** и се поставя в така неречените “парникови” условия на живот, които са основна причина за намаляване съпротивителните сили на организма.

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се приема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Историята на закаляването е доста любопитна. Данни намираме в документи от най-дълбока древност. В древна Гърция, където физическата култура е на голяма висота, закаляването е култ.

Известни са много хора, които и днес не забравят това древно средство за закаляване. В резултат много от тях се избавят от тежки недъзи и забравят какво е това простуда. Впрочем не е нужно да се обръщаме толкова назад и да изследваме миналото. Днес, в края на XX век, десетки племена, които живеят в Индийските и Непалски Хималаи, в подножието на Андите и Кордилерите целогодишно ходят боси. Гледаме филми за научни или спортни експедиции в Хималаите, където десетки и стотици носачи на багаж ходят боси по снега и ледниците и то на височина 4500 - 5000 метра надморска височина.

- **Особености на закаляването**

Влиянието на природата върху тялото на човека се осъществява преди всичко от различните климатични фактори, които определят съответния климат на дадена местност или страна. Такива са температурата на въздуха, неговото движение (вятърът), влажността му, количеството на валежите, продължителността и интензивността на слънчевата радиация, броят на слънчевите дни или часове през деня, йонизацията на въздуха, наличието на водни басейни и други. Тези фактори упражняват предимно термично (топлинно) въздействие. Ето защо запазването на постоянна телесна температура при въздействието на различните климатични фактори е възможно само ако терморегулационните механизми на човека функционират правилно.

Терморегулационните механизми могат да бъдат обединени в две основни групи:

физични и химични.

Физичните механизми осигуряват главно регулацията на топлоотдаването, т.е. промените в интензивността на отдаването на топлина от тялото. Най-важният начин, посредством който се постига физична регулация на топлината, е промяната в кръвоснабдяването на кожата. При висока температура на околната среда кръвоносните съдове на кожата се разширяват, кожата се зачервява и за единица време през нея преминава по-голямо количество кръв. Тя отдава част от своята топлина на околната среда. Обратно, при ниски температури на околната среда кръвоносните съдове се свиват. Побледняването и следващото посиняване се дължат на застоя на кръвта, поради бавното ѝ протичане през силно свитите кожни кръвоносни съдове. Повърхността на

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



тялото също е физичен механизъм. При студено време реагира със свиване и настръхване (т. н. "гъша кожа"), като по този начин се стреми да намали своята повърхност и обратно. Друг фактор от значение за физичната регулация на топлината е количеството на подкожна мастна тъкан. Тъй като мазнината е лош проводник на топлината, то колкото по-дебел е слоят подкожна тъкан, толкова по-малка е топлозагубата. Към физичните механизми трябва да причислим дрехите на човека. Колкото те са по-плътни и по-свободни, толкова и големината на топлоотдаването е по-малко.

Другите физични механизми, които влияят върху терморегулацията са провеждането на топлина (**конвенция**), изльчването на топлина (**ирадиация**) и изпарението. Този начин на топлоотдаване се осъществява главно за сметка на изпарението на потта.

Химичната регулация на топлината влиза в действие тогава, когато температурата на околната среда спадне под 16,7° по С. В такъв случай, поради много голямата разлика между температурата на тялото и температурата на средата, топлоотдаването става толкова голямо, че всички изброени до тук физични механизми, посредством които организът запазва топлината си, стават недостатъчни - има опасност от понижаване на телесната температура. Възниква необходимостта от увеличаване производството на топлина, което се осъществява чрез усилване на обмяната на веществата в мускулите, черния дроб, бъбреците и други вътрешни органи.

Въпросът за същността на закаляването е твърде сложен. Поради тази причина закаляването в широк смисъл на думата се схваща като упражнение и тренировка на защитните сили на всички органи. Закаляването е мероприятие, което влияе върху устойчивостта на организма спрямо колебанието на климатичните условия.

В резултат на закаляването настъпват промени, позволяващи на човека без вреда за здравето му, да се излага, преди всичко, на ниски температури, на охлаждащото действие на вятъра, дъжда, водата и влагата. Това действие е обикновено студово. В резултат на една въздушна баня, на едно обтреване, обливане или къпане, настъпват изменения както във физическата, така и в химическата терморегулация.

В процеса на физическото възпитание естествените природни сили оказват комплексно въздействие. Ето защо като допълнително средствата се използват относително самостоятелно в две насоки:

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



1. Като **съпътстващи фактори** допълващи ефекта от движението при изпълнението на двигателните действия в различни форми на занимание, чрез създаване на оптимални условия за организация и провеждане.
2. Като **относително самостоятелни средства** за оздравяване и закаляване под формата на специални процедури включени в ежедневния бит, в трудовата, учебната и военната дейност, по време на активен отдих, за лечение и рехабилитация.

В практиката са познати два начина на закаляване - **пасивен и активен**. Пасивният начин се прилага, когато закаляваните не са в състояние самостоятелно да извършват двигателна дейност (кърмаческа възраст, болни и др.). За всички останали се препоръчва активният начин. Той съчетава различна двигателна дейност (физически упражнения, спорт, туризъм, физически труд и др.), с разнообразно подбрани средства и форми на закаляване.

Според подбора на средствата и формите се различават следните **закалителни процедури**:

Въздушни бани – закаляващият фактор са температурните разлики в околната среда в съчетание с влажността, движението на въздуха и слънчевата светлина. Въздушните бани са лекопоносими и достъпни за всички възрастови групи форми на закаляване. Въздушната баня, провеждана на открито, се дозира според метеорологичните условия на местността. Въздушните бани в стайна обстановка се провеждат преди всичко за децата от предучилищна възраст, през всички сезони с използване само на температурния дразнител.

Слънчеви бани. Тук закаляващият фактор е лъчистата енергия на слънцето. В практиката се прилагат обща и местна (за отделни участъци от кожата на тялото) слънчева баня. Особено значение придобива дозировката по време и личната оценка за чувствителността на кожата при пряка слънчева светлина.

Съвременните медицински изследвания в областта на дерматологията доказват, че слънцето, по-точно ефекта на ултра-виолетовата радиация, е опасен за здравето на хората и води до злокачествени ракови заболявания на кожата. В тази насока се правят следните препоръки:

1. Слънчевите бани трябва да се правят предпазливо, с постепенно натоварване от няколко минути до един-два часа в ранните сутрешни часове до 10 часа и след 16 часа.
2. Да се избягват продължителни престои под директни слънчеви лъчи и изгаряния.



3. Препоръчва се използването на шапки, сенници, чадъри.
4. Препоръчва се употребата на предпазващи кремове и лосиони.

Водни процедури.

Силата на въздействието на закаляването с вода зависи от: а) разликата между температурата на водата и температурата на кожата; б) внезапността на температурното въздействие (дразнене) върху кожата на тялото; в) продължителността на въздействието; г) индивидуалната чувствителност на кожата или на отделни участъци.

В практиката се прилагат разнообразни водни процедури: **водни обтряивания, наплисквания, обливания, различни видове душ, къпане и други.**

След предварителното закаляване с въздух и вода се преминава към комбинираното им въздействие, т.е. след вземането на въздушна баня се прави обливане Знанията по физическо възпитание са общи, свързани със същността, ефекта и закономерностите на тази дейност, и специални.

3.5. Двигателни умения и навици

Процесът на обучение по физическо възпитание трябва да съдейства за създаването и непрекъснатото усъвършенстване на най-разнообразни двигателни умения и навици, с помощта на които занимаващите се да могат да постигнат оптимални (за всеки ученик) спортни постижения и да се подгответ за пълноценна реализация в професията и от branата на родината. Изграждането и усъвършенстването на двигателните навици е в тясна зависимост от развитието на двигателните качества и функционалните възможности на отделните органи и системи на човешкия организъм.

Умения. Според редица автори двигателното умение е при-добита способност за неавтоматизирано, съзнателно управяване на движенията въз основа на натрупания двигателен опит и знания (вж. Гаврийски, В., 1993, с. 71 - 75) В практическата дейност се проявяват два вида умения:



Interreg – IPA CBC Bulgaria – Serbia Programme
CCI Number 2014TC16I5CB007

Interreg - IPA CBC ■
Bulgaria - Serbia

Формиране на
двигателно
умение

Изграждане на
навик

Висш тип на
двигателно
умение

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Обучение в двигателни действия

1. Умения, които се развиват в началния стадий при овладяване на техниката на физическите упражнения, когато движението се изпълнява правилно в общи линии с активно целенасочено внимание на ученика.

2. Умения да се извърши двигателна дейност, свързана с неочеквано възникнали двигателни задачи в сложна и бързо изменяща се обстановка на игровата ситуация, при единоборство с противник и други. Характерна черта на този вид умения е тяхната гъвкавост и творческо използване. Те никога не се автоматизират напълно и не придобиват стандартен характер, представляват по-висш етап в двигателната дейност на човека и се наричат **висши умения**.

Двигателен навик. Според В. Гаврийски **двигателен навик** не е най- подходящия термин. В него има елементи на пасивност и липса на целенасоченост. Той изтъква, че малко по-подходящи са сръчност и умения, но най-точен е английският термин *motor skills*, за който няма съответен български превод. Във физиологията специалистите са приели понятието **“двигателни координации”**, но добавят в скоби двигателни навици. Изграждането на двигателните координации е резултат от създаване на сложни условно-рефлекторни връзки и отношения между различни сетивни моторни центрове в главния мозък при системно упражняване. Този целенасочен процес винаги започва с активната дейност на различни сетивни системи и завършва с координираното съкращение на голям брой скелетни мускули.

Различните движения имат специфични особености, които поставят определени изисквания при обучението, респективно при създаването на съответните двигателни навици.

3.6. Олимпийски игри и спорт на подрастващите

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициента и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Олимпийските игри ще се проведат в японската столица Токио от 24 юли до 9 август 2020 г. Там ще се представят новите спортове на предстоящите олимпийски игри, а именно: **бейзбол, софтбол, карате, сърф, спортно катерене и скейтборд**. Международният олимпийски комитет одобри включването им в Олимпийските игри през 2020 г. Така спортните дисциплини вече ще бъдат 33, докато на последните игри в Рио бяха 28. Стремежът е да се привлече по-ширака и млада публика.

Бейзбол / софтбол



Както бейзболът, така и софтболът ще бъдат въведени на Олимпиада 2020. Доста популярен в Япония, софтболът е част от категорията спортове с топка. През 18-ти век е била известна игра в Ирландия и Великобритания. Игратата включва два отбора, съставени от по 9 играчи. Разликата между софтбол и бейзбол е, че софтболната топка е по-голяма и се играе на по-малък терен. Бейзболът фигурира в програмата на Олимпийските игри от 1992 до 2008 г. Бейзбол / софтбол на Олимпиада 2020 ще играят и мъже, и жени.

Карате

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Карате е бойно изкуство, използващо удари с юмруци, колене и лакти, ритане и техники с отворена длан, макар че в някои стилове се прилагат също хващания, ключове, задържания и хвърляния. Играта е с произход от Източна Азия, откъдето се развива през годините до вида карате, което се играе днес. Първата страна, която модернизира играта, е Япония. Карате има сложна система за класиране, символизирана от цвета на коланите на играчите. По време на Олимпиадата през 2020 г. ще има само две категории карате, а именно Ката и Кумите. Съдиите ще се произнасят въз основа на дишането, силата, фокуса, ритъма и скоростта на участника. На Олимпиадата на Кумите и Ката ще се състезават и мъже, и жени.

Скейтборд



Скейтбордът е игра, придобила популярност през последните години. Основните видове, които ще бъдат представени на Олимпиадата през 2020 г., са Park и Street. Паркът включва движение по рампи и се преценява въз основа на скоростта и височината на скоковете. От друга страна, Стрийт включва каране в градска среда, пълна с препятствия като пейки и стълбища. Той се оценява въз основа на трудността на маневрите.

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



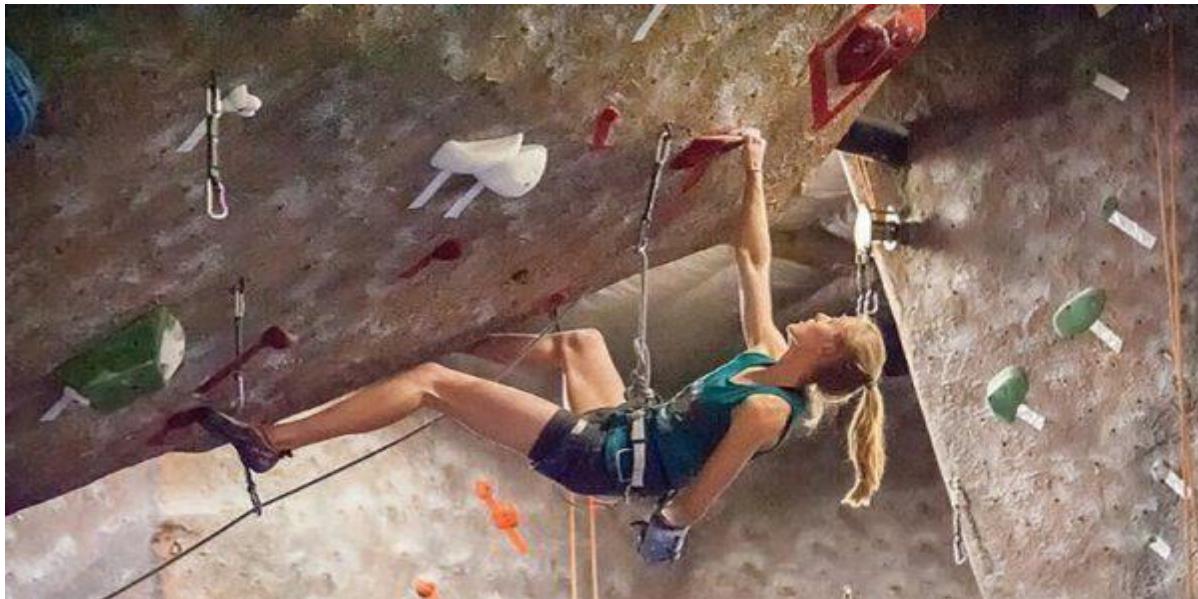
Interreg - IPA CBC ■
Bulgaria - Serbia

Interreg – IPA CBC Bulgaria – Serbia Programme
CCI Number 2014TC16I5CB007

Спортно катерене

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Спортното катерене е дисциплина за скално катерене, която се фокусира върху изкачването на изкуствени стени. Трите категории, които ще бъдат представени по време на Олимпиадата през 2020 г., включват скоростно катерене, боулдър и трудност. Скоростното катерене включва състезатели, изкачващи се на 15-метрова стена, като победителят е най-бързият катерач. От друга страна, боулдър е под формата на изкачване на определена секция от скали, без да се използват въжета. И накрая, дисциплината трудност включва използването на въжета за изкачване на определен маршрут по стена за катерене.

Сърфинг



Сърфирането е воден спорт, който включва движение върху вълна с дъска, която в крайна сметка отвежда сърфиста към брега. По време на Олимпиада 2020 състезателите

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



ще използват истински вълни на плажа Шидшита, който се намира на около 40 мили от Токио. Сърфистите с най-добрите маневрени умения, базирани на трудността, скоростта, потока и силата ще спечелят първите олимпийски отличия в тази дисциплина.

4. Педагогическа насоченост за реализирането на проекта

Подготвянето на образователни материали за обучението на обучители по проекта WellBeCome е с свързано извънкласните занимания по интереси, с тематичното съдържание в часовете на класа и с възрастовите групи от началния етап, прогимназиалния етап на основното образование и първи гимназиален етап на средното образование.

Тази насоченост реализира създаването на култура/ за здравословен, активен и ценен за личността и за обществото живот; за развитието на умения за здравословен, активен и рефлексивно оценен като удовлетворяващ, щастлив живот; за гарантирането на и извънкласни инициативи за благосъстояние; за допълнителна ангажираност в активни форми за комуникация и общуване.

Компетентностите се определят като динамична съвкупност от знания, умения, нагласи и отношения, които се придобиват в процеса на обучение. Свързват се основно с поведението на личността – не сами по себе си знания или умения, а подходящи поведения, демонстрирани в конкретни учебни ситуации и необходими за постигането на резултати в конкретна дейност или при определена професионална роля. Знанията са свързани с отговори на въпроси – какво, кога, къде, колко и т.н., уменията изискват прилагането на знанията на практика, а под отношенията са нагласите към знанието и се отразяват в поведението на учениците.

Компетентността най-често се свързва със способност, разбирана като можене да се направи нещо, т.е. умеене, основано на знание. Компетентностите са способности, но не вродени, а „такива, които са развити чрез качествено учене, в подходяща педагогическа среда и чрез придобиване на сериозен практически опит“.

Използването на понятието *компетентности* във все повече сфери и ситуации не позволява да се приложи единна класификация на компетентностите.

Някои говорят за *индивидуални* (социална, емоционална, когнитивна, гражданска и професионална компетентност) и за *организационни компетентности*.

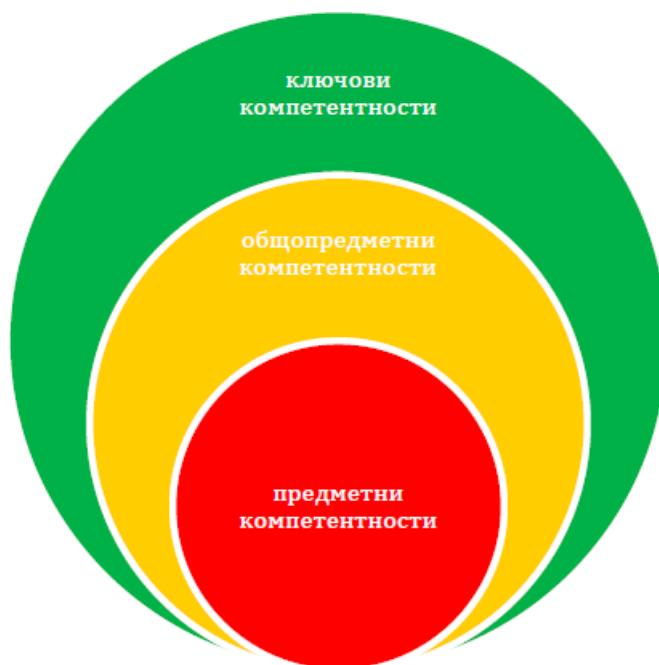
Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициента и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



М. Армстронг разделя компетентностите на два вида – *поведенчески* или “меки” (емоционална интелигентност, комуникативност, резистентност към промяна, проактивност, екипност, умения за вземане на решения, ориентираност към постижения, умения за мотивиране, лидерство и др.) и *технически* или “твърди”, които определят специфичните професионални умения и способности.

Опирали се на тезата за деленето на съдържанието на образованието на „метапредметно“ (за всички предмети), „междупредметно“ (за цикъл предмети и образователни области) и „предметно“ (за всеки учебен предмет), Хуторски подрежда компетентностите йерархично в три нива: ключови компетентности, общопредметни компетентности, предметни компетентности.



Постепенно в различните класификации се появяват принципно нови образователни понятия – компетенции, компетентности, умения за живот, ключови компетентности... През последните няколко години са факт редица дискусии относно основните (базисни) компетентности, които всеки един човек трябва да притежава. Резултатите от тези дискусии очертават комплекс от компетентности, които се считат за особено важни, значими за реализацията на човека – личностна и професионална.

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициента и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Постепенно в резултат от търсениято на „концептуална основа за училищно-базирани сравнения на постиженията в международни и в национални системи“ се налага понятието ключови компетентности.

Ето защо този проект се вписва в съдържателното и технологично реализиране на Наредба № 13 за Гражданското, здравното, екологичното и интеркултурното образование, където очакваните резултати са свързани с компетенции, характерни за очертаните възрастови етапи. Чрез него се гарантира взаимната свързаност между тези етапи, които се надграждат и се обогатяват в интердисциплинарен комплекс, насочен към придобиване на социални, гражданска и екологично устойчиви поведенчески компетентности, свързани със здравето и поддържането на устойчива околната природосъобразна, здравословна, но и комуникативна, партньорска среда, уважаваща

„другостта“.



Темата за компетентностите и в частност за ключовите компетентности не е нова за образованието. Формалното ѝ начало се поставя през декември 2006 г. с приемането на Препоръката на Съвета Европейския съюз и на Европейския парламент за Рамка за ключовите компетентности за учене през целия живот, макар че изработването ѝ е резултат на дълъг процес, в основата на която лежи концепцията за комплекса от

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



компетентности, необходими за личностно развитие, активно гражданство, социално включване и пригодност за трудова заетост през 21 век.

Рамката описва осем (групи от) ключови компетентности, сред които са общуване на роден, съответно на чужд език, основни умения в областта на математиката, природните науки и технологии, дигитални компетентности, умения за учене, обществени и гражданска компетентности, инициативност и предприемачество и културна осъзнаност и творчество и културни компетентности.

Наред с това извежда редица преносими, „меки“ умения (напр. инициативност, оценка на риска, креативност, критично мислене, контролиране на емоциите, работа в екип, решаване на проблеми, поемане на отговорност), които осигуряват свързаност между личната, социалната и професионалната изява на съвременния човек.

Посочените компетентности се определят като ключови, защото:

- са приложими за всички възрасти и за всички форми на обучение;
- правят реално ученето през целия живот;
- осигуряват връзка с пазара на труда;
- са инструмент за измерване на качеството, но и съизмерване на образователните системи;
- създават възможности за мобилност, за пренос на кредити и за сертифициране;
- осигуряват успешна благополучие на хората чрез повишаване на качеството на живот;
- намаляват риска от социално изключване.

Темата за компетентностите и в частност за ключовите компетентности не е нова за образованието. Формалното ѝ начало се поставя през декември 2006 г. с приемането на Препоръката на Съвета Европейския съюз и на Европейския парламент за Рамка за ключовите компетентности за учене през целия живот, макар че изработването ѝ е резултат на дълъг процес, в основата на която лежи концепцията за комплекса от компетентности, необходими за личностно развитие, активно гражданство, социално включване и пригодност за трудова заетост през 21 век.

Рамката извежда дефиниция за компетентностите като съчетание от знания, умения и нагласи, като в същото време дефинира знанията като съставени от факти, данни, понятия,

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициента и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Interreg - IPA CBC ■
Bulgaria - Serbia

Interreg – IPA CBC Bulgaria – Serbia Programme
CCI Number 2014TC16I5CB007

представи и теории, които са вече утвърдени и подпомагат разбирането на

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



определената област или предмет, уменията като способност и възможност на човек да извърши процеси и да използва съществуващите знания, за да постигне резултати, а нагласите като предразположение и начин на мислене за действие. Всяка от осемте ключови компетентности е ясно определена и са посочени конкретните знания, умения и нагласи, които се отнасят към нея. С концепцията за ключовите компетентности се извежда на преден план обучението, ориентирано към резултати, и се акцентира върху прилагането на знания в реални ситуации от живота, като по този начин образоването се отгласка от традиционната си предметна ориентираност, залагайки на изграждането на ключови компетентности – интегрирано през всички предмети.

Десетина година по-късно в рамките на Българското председателство с Препоръка на Съвета на Европейския съюз от 22 май 2018 г. тези ключови компетентности вече са осъвременени, без обаче да се променя разбирането за тях като съчетание от знания, умения и нагласи. Непроменен остава и броят на ключовите компетентности. Осъвременяването поставя по-силен акцент върху базовите умения (грамотност в областта на четенето, на чуждите езици и на основните дигитални умения) и върху преносимите умения, отделя специално внимание на обучението за предприемачество, фокусира се върху усъвършенстване на уменията в областта на математиката, природните науки, технологиите и инженерството (наричани за краткост STEM), подчертава образоването за демократично гражданство и ценности и разширява обхвата на дигиталните компетентности, включвайки програмиране и киберсигурност. В резултат Ревизираната Препоръка говори за следните осем (групи от) ключови компетентности:

- езикова грамотност; комуникативна компетентност;
- математическа компетентност и компетентност в областта на природните науки, технологиите и инженерството;
- дигитална компетентност;
- граждански, социални, компетентност личностни и интеркултурни компетентности;
- компетентност за учене;
- предприемаческа компетентност;
- компетентност за културна осведоменост и изява.

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициента и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



В допълнение следва да се отбележи, че всички ключови компетентности се считат еднакво важни, те се припокриват и са взаимосвързани. И което е по-съществено – разтворени са и се придобиват интегрирано чрез обучението по всички учебни предмети. Десетина година по-късно в рамките на Българското председателство с Препоръка на Съвета на Европейския съюз от 22 май 2018 г. тези ключови компетентности вече са осъвременени, без обаче да се променя разбирането за на обучението за предприемачество, фокусира се върху усъвършенстване на уменията в областта на математиката, природните науки, технологиите и инженерството (наричани за краткост STEM), подчертава образоването за демократично гражданство и ценности и разширява обхвата на дигиталните компетентности, включвайки програмиране и киберсигурност. повишаване на качеството на живот.

Създаването на личностни и граждански добродетели и е свързано със знания за устройството на демократичното общество, за правата и задълженията на гражданина и с умения и готовност за отговорно гражданско поведение. Тук важни са уменията за създаването и за поддържането на здравословен стил и условия на живот и за доброволното адаптиране към поведение, благоприятстващо здравето. Адекватното за едно общество екологично съзнание и екологично поведение в тяхната взаимна връзка с оглед познаване на екологичните закони, защита, подобряване, управление и разумно използване на природните ресурси, както и за опазване на природната среда. За подрастващите е важно тя да се схваща като среда за активен отдих, спорт и двигателна активност при демонстрирането на постижения. Съчетаването на тези приоритети с балансирания двигателен режим и здравословното хранене влияят върху насочеността, обвързването на представи с поведение и отношение, изискващи рефлексивност в действията и по-дългосрочните идеи и проекти на подрастващите.

Така могат да се определят по-конкретните цели на съответните области, които да се постигнат в различните възрастови етапи образователните ядра:

1. изграждане на автономна и активна личност, която:

- разбира и отстоява общочовешките ценности и човешките права, участва в живота по отговорен, съзидателен и ефективен за себе си и за обществото начин;
- зачита значимостта на всяка човешка личност в многообразието от нейните идентичности, признава правото и ценността на различието, приема

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициента и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Interreg - IPA CBC ■
Bulgaria - Serbia

*Interreg – IPA CBC Bulgaria – Serbia Programme
CCI Number 2014TC16I5CB007*

равнопоставеността на всички в общото социално пространство;

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



- осъзнава и цени своята културна идентичност;
- взаимодейства с членовете на семейството си, общността и другите хора по конструктивен и уважителен начин;
- взема самостоятелни решения относно своето развитие, проявява инициативност и способност да си поставя цели, да планира и да обосновава действията си;
- носи отговорност за поведението си и оценява влиянието на постъпките си за своя живот и този на другите хора;
- подбира адекватна информация, продукти и услуги за подобряване на здравето и поддържа здравословен начин на живот за себе си и за околните;
- познава и спазва нормите за екологична култура и поведение с оглед опазване на природата и създаване на устойчива околнна среда;

2. функциониране в автономна, активна и саморазвиваща се общност, която:

- насищава инициативност, отговорност, солидарност, социална чувствителност и критичност ;
- утвърждава устойчива, включваща, демократична и здравословна среда;
- изгражда и поддържа позитивен психологически климат и възможности за избори, свързани със здравето, факторите за живот, социално присъствие, взаимното разбиране, зачитане и уважение

В училищното образование гражданското, здравното, екологичното и интеркултурното образование се осъществяват в часа на класа, включително и чрез ученическото самоуправление; в заниманията по интереси в рамките на целодневна организация на учебния ден; в рамките на дейностите по обща подкрепа за личностно развитие по реда и при условията на държавния образователен стандарт за приобщаващото образование.

Първо, за граждански компетенции в началния и прогимназиалния етап на основното образование и първи гимназиален етап на средното образование.

Образователен етап	За началния етап	Прогимназиален етап	Първи гимназиален етап
--------------------	------------------	---------------------	------------------------

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициента и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Междудължностни отношения	умее да различава и описва свои и чужди чувства, да описва и дава примери за това, как чувствата влияят върху поведението; разбира и описва различия между хората по отношение на пол, възраст, раса, етническа принадлежност, професия; разбира промените във взаимоотношенията с другите хора, свързани с порастоването; дава примери и описва поведения на сътрудничество; разбира как поведението на един човек може да помогне или да нарани другите.	обяснява влиянието на приятелите и съучениците върху личния избор и поведение; демонстрира умения за: отстояване на групов натиск и казване на „не“; споделяне; даване на обратна връзка; влизане и поддържане на приятелски взаимоотношения; сътрудничество; разбиране чувствата презживяванията на другите.	умения за: изслушване, задаване на въпроси, перифразиране, даване и приемане на обратна връзка, споделяне и др.; решаване на конфликт; изясняване на собствените и чуждите ценности и очаквания във взаимоотношенията; изразяване на обич и близост; описва и интерпретира понятията приятелство и интимно партньорство – роли, права и отговорности; демонстрира разбиране за семейството като социална единица, за различните роли, права и отговорности в него и тяхната динамика в жизнения цикъл; демонстрира знания и умения за влизане в различни социални роли (ролева пластичност); описва и обяснява груповите процеси и роли, принадлежност към групи, лидерство; демонстрира умения за критично осмисляне на влиянието на културата, традициите, медиите върху взаимоотношенията.
Права на человека	познава основните права на човека и права на детето, както и основни организации и институции в тяхна подкрепа; свързва правата с отговорностите, като се отнася с отговорност и толерантност при отстояването на правата си – сътрудничество и самоотстояване.	познава избирателното право в България; дефинира основните права на детето и дава примери за документи, институции и организации, които ги гарантират; оценява различието в контекста на правата на човека.	познава равнищата на публичното управление и познава правомощията на местни властови институции и процедурите за взаимодействие на гражданите с тях; познава правата на групи със специални нужди – деца, хора с увреждания, малцинства; разбира правата на човека като рамка, която може да служи за борба с несправедливостите.

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Идентичност и различия в обществото	разбира принципите за равнопоставеност на половете.	познава и дава примери за етническа, религиозна и езикова принадлежност; разбира общественото значение на различните професии и техния принос за общото благополучие; осъзнава възможностите на образованието като фактор за личностното развитие; разбира необходимостта от преодоляване на негативните предразсъдъци, включително и при работа в екип.	познава различни форми на расизъм, както и успешни практики за тяхното преодоляване; анализира ефективността на държавни политики за интеграция на групи със специални нужди от гледна точка на гарантиране на техните права и на концепцията за качество на живот.
Социална политика, справедливост и солидарност	осмисля значението на солидарността и сътрудничеството за постигането на лично и общностно благополучие; изгражда чувство на увереност и умения за общуване	оценява значението на равенството, сигурността и толерантността в обществения живот на страната; разбира смисъла на социалната справедливост и значението ѝ за осигуряването на равнопоставеност, справедливост във и между отделните общини	осъзнава справедливостта и солидарността като основания на обществения живот в контекста на европейските ценности и проявява готовност за солидарни действия с нуждаещи се; запознат е с принципите и формите на хуманната социална работа, с актуални социални политики на държавата и социални проекти на НПО.

Второ, за здравно образование в началния и прогимназиалния етап на основното образование и първи гимназиален етап на средното образование.

Образователен етап	За началния етап	Прогимназиален етап	Първи гимназиален етап
--------------------	------------------	---------------------	------------------------

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Психично здраве и личностно развитие	умее да определя, формулира и заявява собствените желания; разбира, че човек може да постъпи по различен начин в една и съща ситуация; разпознава основни свои чувства и има елементарни умения за изразяването им и справяне с негативни емоции.	описва и обяснява физическите и личностните промени, които настъпват в процеса на порастването, и промените в очакванията на околните, свързани с тях; описва и обяснява характерните особености на физическото и психическото развитие и емоционалните промени в пубертета и юношеството; развива и поддържа положителен образ за себе си; умее да диференцира, използва и развива своите силни страни; разбира и приема личностните различия; описва и анализира връзката между чувствата и поведението; изброява и използва основните стъпки в процеса на вземане на решения; описва и обяснява различните видове професии, с които се среща в ежедневието си; демонстрира умения за: позитивно мислене; справяне със стрес и негативни емоции; самонаблидение и самоанализ; вземане на решения; поставяне и реализиране на краткосрочни и дългосрочни цели; адекватно и пълноценно използване на собствения потенциал; правене на избори; търсене и оценяване на информацията, свързана с различните професии и мястото им в социалния контекст; сътнасяне на информацията, свързана с различните професии, със собствените желания, склонности, възможности, нагласи; оценяване влиянието на средата върху професионалния избор.	обяснява и анализира етапите на жизненото развитие на човека; демонстрира умения за справяне с промените, свързани с юношеството като етап на жизненото развитие; показва умения за отстояване на личния избор при зачитане на правата на другите хора; демонстрира умения за критично осмисляне на влиянието на средата – семейството, връстниците, групата, значими хора и образи, средствата за масова информация, култура, традиции, социални норми, ценности, митове, вярвания върху личността (начина, по който човек възприема себе си и другите, неговите избори и поведение); умееда изяснява и отстоява собствените ценности и избори; анализира собствения стил на вземане на решения и последствията от него; идентифицира и решава проблеми; умее да си поставя дългосрочни житейски цели; идентифицира собствените си чувства и анализира връзката им с поведението; изразява собствените чувства по конструктивен начин.
--------------------------------------	---	---	---

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Физическо развитие и дееспособност	<p>описва различните части на човешкото тяло и назовава различните системи на тялото; назовава и обяснява промените, които настъпват в човешкото тяло в процеса на порастването; обяснява влиянието на собственото поведение върху физическото състояние и развитие; обяснява как физическите упражнения укрепват костите, мускулите и органите и поддържат тонуса на тялото; обяснява как енергията, която човек използва, се получава от храната, ако поетата енергия е повече от използваната, тялото натрупва излишното във вид на мазнини; дава примери как личното поведение в ежедневието влияе върху физическото развитие и благополучие; демонстрира и практикува основни упражнения, дейности и игри за развитие на опорно-двигателния апарат и преодоляване на обездвижването</p> <p>обяснява и категоризира различните елементи на човешкото тяло – клетки, тъкани, органи, системи – тяхната структура, функции и взаимовръзка; обяснява функционирането на и демонстрира умения и навици за предпазване от болести на различните системи на тялото: опорно-двигателен апарат; дихателна система; нервна система; сърдечно-съдова система; полова система; отделителна система; храносмилателна система; описва и обяснява промените в човешкото тяло, свързани с пубертета; описва и обяснява: развитието на опорно-двигателния апарат; ролята и влиянието на физическите упражнения, различните спортове и туризма върху физическото развитие и състояние на човека; демонстрира умения за: дневно, седмично, месечно, сезонно и годишно планиране на физическите дейности и упражнения; оптимално физическо натоварване; комплексно развиване на двигателни качества.</p>	<p>анализира влиянието на личното поведение и навици върху различните системи и здравето; демонстрира здравословни избори във връзка с промените, които настъпват в процеса на растежа и развитието; поддържа оптимално равнище на физическа дееспособност</p>
------------------------------------	---	--

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Превенция на употребата на психоактивни вещества	описва различните видове психоактивни вещества (алкохол, цигари, лекарства, наркотики) и тяхното влияние върху здравето; обяснява влиянието на пасивното пушене.	описва и обяснява: свойствата и въздействията на различните психоактивни вещества – цигари, алкохол, лекарства и наркотики, и тяхното съчетаване, върху различните възрасти в краткосрочен и дългосрочен план;	описва влиянието на психоактивните вещества върху репродуктивното здраве и бременността (плода); показва умения за анализ и критично осмисляне на влиянието на социалните модели, социалната среда, култура, традиции, медии,
Лична хигиена	умее да поддържа обща хигиена на тялото, облеклото, работното място и дома; описва строежа и заболяванията на зъбите, венците и устната кухина; посочва влиянието на различните храни и начина на хранене върху тях; умее да поддържа здравето на зъбите, венците и устната кухина; доказва необходимостта от съчетаване на физическо и умствено натоварване, сън и почивка; демонстрира елементарни умения за ефективно учене; посочва и показва умения за хигиена на очите при писане, четене, гледане на телевизия; демонстрира навици за правилно стоеене на чина, носене на ученическа чанта; описва функционирането на слуховия анализатор и изброява изискванията за хигиената на ушите.	използване на стратегии за ефективно учене; описва въздействието на шума върху нервната система; обяснява значението на физическата активност за физическото и психическото благополучие, тонус и самочувствие; демонстрира позитивно отношение и участва в активни форми на отпив	

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Хранене	<p>Класифицира храните в Различните хранителни групи; класифицира храните според техните основни хранителни съставки; обяснява значението на различните видове хани и техните съставки за здравето; съставя елементарно балансирано дневно меню; различава годните от негодните хани; посочва и следва елементарни правила за здравословно хранене (по отношение на приемане и усвояване на храната, значението на сутрешната закуска и т. н.); осъзнава и цени значението на здравословното хранене за своето благополучие.</p>	<p>Обяснява функционирането на Храносмилателната система; описва значението на различните хани и начина на хранене за здравето; назовава функциите и източниците на витамини и минерали; разграничава различните начини на хранене – вегетарианство, разделно хранене и т. н.; разбира и обяснява взаимовръзката на храненето с другите ежедневни дейности и значението му за здравето; разбира и обяснява необходимостта от различно меню и диета за различните хора; разбира и обяснява необходимостта от разно образна храна; разбира и обяснява причините, поради които храната се разваля, и правилата за съхранение на различните видове хани;</p> <p>разбира и обяснява влиянието на начина на подготовката на храната върху нейните качества и връзката със здравето;</p> <p>разбира и обяснява основните принципи на здравословното хранене (правила на хранене) – приемане и усвояване на храната, режим на хранене: честота и продължителност на отделните хранения – количествено и качествено разпределение на храната в тях, време, в което се приема храната, и последователност на предлаганите ястия, поза и начин на приемане и сдъвкване на храната, взаимовръзка на храненето с другите ежедневни дейности, място на храненето в дневния и седмичния цикъл;</p> <p>умее да интерпретира информацията, която се съдържа в етикетите на храните; усвоява и практикува основни умения за приготвяне на храна;</p> <p>разбира и цени значението на храненето за здравето и развитието в пубертета; прави и отстоява здравословни избори на храна; избягва нездравословни навици и традиции.</p>	<p>Диференцира индивидуални, семейни и Културално обусловени различия по отношение начина на хранене; умее да анализира влиянието на средата – семейство, приятели, национални традиции, върху личния избор на начин на хранене; умее да анализира и оценява следствията от използването и съчетаването на различните видове хани; умее да съставя лично седмично меню, съобразено със своите потребности и факторите на средата – наличност на хани, социални и културални особености; описва опасностите от приемане на действия за рязко намаляване на теглото.</p>
---------	--	---	--

Трето, за екологично образование в началния и прогимназиалния етап на основното

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Interreg - IPA CBC ■
Bulgaria - Serbia

Interreg – IPA CBC Bulgaria – Serbia Programme
CCI Number 2014TC16I5CB007

образование и първи гимназиален етап на средното образование.

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

*Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието
на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се
възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на
Програмата.*



Образователен етап	За началния етап	Прогимназиален етап	Първи гимназиален етап
Вода, въздух, почва	<p>описва основните компоненти в състава на атмосферния въздух и етапите в кръговрата на водата, като коментира значението и важността на всеки компонент (атмосфера, вода, почва) според техните основни функции в природата и значението им за живите организми и за човека.</p> <p>аргументира нуждата от опазването на чистотата на въздуха, водите и почвата и приноса на всеки отделен човек;</p>	<p>изброява основни източници на замърсяване на водата, почвата и въздуха; разграничава различните видове замърсители на въздуха и водата и влиянието им върху човешкото здраве; формулира практически мерки за подобряване на качеството на въздуха, водата и почвата и разработва проекти за опазване на чистотата им;</p> <p>свързва нивата и източниците на шум с ефекта им върху човешкото здраве.</p>	<p>интерпретира информация за замърсяването на въздуха в големи градове и населени места;</p> <p>коментира замърсяването на въздуха от транспорта, индустрията и бита;</p> <p>определя понятието „Горещи точки на замърсяване“;</p> <p>описва и класифицира видове замърсяване на почвите и оценява влиянието му върху околната среда и човешкото здраве;</p> <p>разработва идеи и проекти за опазване на чистотата на водите и водните басейни;</p> <p>използва методи да пести водата в дома си и да опазва нейната чистота;</p>

Във всяка част в **Свийка за обучители** за училищната мрежа за отделните образователните етапи в зависимост от трите области се задава:

1. Представяне на особеностите в развитието на конкретната област на началния, респективно прогимназиални и първи гимназиален етап:

2. Методически насоки за работа по темите в книгата за ученици:

Тема

Ключови понятия по темата

Очаквани резултати

Примерни форми и методи на интеракция

Препоръки за реализирането на темата

Във всяка част в **Свийка за ученици** за отделните образователни етапи в зависимост от

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентна и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Interreg – IPA CBC Bulgaria – Serbia Programme
CCI Number 2014TC16I5CB007

Interreg - IPA CBC ■
Bulgaria - Serbia

трите области се задава:

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Въведение за използването на методическите учебни пособия за училищната мрежа:

Тема

Текст и илюстративни материали за работа на учениците

Поле за самооценка на ученика (рефлексия) – какво ми беше интересно, полезно, важно за живота и моята дейност

Част от айтеми за обратна връзка (постижения в края на учебното пособие, които се интегрират от всички три области)

Комуникативни умения:

- Поздрав
- Начало, поддържане и край на разговор
- Слушане/задържане на внимание при общуване
- Проява на интерес към други деца/възрастни
- Задаване на съответни въпроси
- Поддържане на очен контакт
- Спазване на личното пространство
- Общуване с правилна височина и сила на гласа

Социални умения в група:

- Споделяне и спазване на ред при игра
- Изчакване на ред/ действие
- Справяне с „дразненето“
- Покана за игра заедно
- Приемане на критика
- Демонстриране на добро отношение към другите
- Спортсменство при игра

Емоционална регулация:

- Идентифициране и разбиране на емоциите
- Използване на самоконтрол
- Управление на гнева и тревогата
- Умения за релаксация

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициента и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Използвана литература

Английско-български речник, 1990, стр.172

Речник на чуждите думи в българския език (1993). Изд. на БАН. С.

Плакроуз, Х., Училището място за живот, С.Международен център за обучение и изследвания,1992

Уиникът, Д.,У.,Игра и реалност, Лик, С.,1999, /превод от английски, 1988/

Фройд, З., “Въведение в психоанализата”, Наука и изкуство, С., 1991 г

Alexander, F. A contribution to the theory of play. In The Psychoanalytic Quarterly,27,958, 175 - 193 p.

Allemann,C., Uber das Spiel, Zuerich,1951

Anderson, T., International Review of Education, 3/1960

Andra, E., Spielzeug, Leipzig 1955

McClelland, D. (1973) Testing for competence rather than for intelligence. American Psychologist, 28

Polzin, M.,Kinderspieltheorien und Spiel u. Bewegungserziehung, M.,1989

Rahner, K., Der spielende Mensch, Einsiedeln,1952

Reid, E.,Cultural Formations in text-based virtual realities,1994

Raven, J. (1984) Competence in Modern Society London, England, by H. K. Lewi

Retter, H.,Einfuerung in die Paedagogik des Spiels, Braunschweig, 1998

Retter, H., Kinderspiel und Kindheit in Ost und West, Heilbrunn ,1991

Schaller, J.,Das Spiel und die Spiele,1861

Serpentelli, J., Conversational Structure and Personality Correlates of Electronic Communication,1992

Scheuerl, H, Theorien des Spiels, 10, Weinheim,1969

Schiller,F., Ueber die aesthetische Erziehung des Menschen, Stutg.,1965, erstveroeff.1795

Sutton-Smith,B., Haw to play with your children, New York 1974

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Interreg - IPA CBC ■
Bulgaria - Serbia

Interreg - IPA CBC Bulgaria - Serbia Programme
CCI Number 2014TC16I5CB007

Steiner, R., Gegenwaertiges Geistesleben u. Erziehung, Stuttgart, 1957

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

*Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието
на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се
възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на
Програмата.*



Walden, R., Borrelbach, S. (2002). Schulen der Zukunft – Gestaltungsvorschläge der Architekturpsychologie. Heidelberg: Asanger Verlag GmbH

Yeffrey, Y., Textuality in Cyberspace - MUDs and written experience, 1994

Ziegler, M. et al., Der Schulbau von Morgen. Arbeitspapier für die Planung von Neubauten der Zwell, M. Creating a Competence. New York, 2000

Volksschule in

Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициентта и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.



Interreg - IPA CBC ■
Bulgaria - Serbia

Interreg – IPA CBC Bulgaria – Serbia Programme
CCI Number 2014TC16I5CB007

*Проектът е съфинансиран от Европейския съюз чрез Програмата за трансгранично сътрудничество
Interreg-ИПП България-Сърбия 2014 - 2020г.*

Този документ е направен с подкрепата на Европейския съюз, чрез Програмата за трансгранично сътрудничество Interreg-ИПП България-Сърбия 2014-2020, CCI №2014TC16I5CB007. Съдържанието на документа е отговорност единствено на бенефициента и по никакъв начин не трябва да се възприема като израз на становището на Европейския съюз или на Управляващия орган на Програмата.