



Наръчник
**Спортът като начин за подобряване на
психичното здраве при децата**

за организатори на Европейски ден на спорта в училище

ЕВРОПЕЙСКИ ДЕН НА СПОРТА В УЧИЛИЩЕ®: ДА РАЗДВИЖИМ УЧИЛИЩАТА!

Европейски ден на спорта в училище (ЕДСУ) е ден, посветен на насърчаването на физическата активност сред учениците, като се залага на елемента на забавлението и се изпробват нови видове физическа активност и спорт, за да се повиши усещането за "принадлежност към училището" за всеки участник.

Основната цел на събитието е да насърчава физическата активност сред учениците в цяла Европа и да включва колкото може повече деца и млади хора, училища и организации. Европейски ден на спорта в училище дава възможност на училищата:

- Да се свържат с други европейски страни;
- Да популяризират физическото възпитание и спорт в училищата;
- Да създадат условия за забавление чрез физическа активност за младите хора;
- Да подобрят общественото здраве и благополучие, чрез въвеждане на методи за учене през целия живот;
- Да засилят участието и развитието на социални умения сред учениците

Европейският ден на спорта в училище в България се организира от Сдружение „BG Бъди активен“ и е част от националната кампания NowWe Move.

Европейският ден на спорта в училище е съфинансиран от програмата Еразъм + на Европейския Съюз.

Европейският ден на спорта в училище се подкрепя също и от Европейската Комисия и е част от кампанията #Бъди активен на Европейската седмица на спорта.

Настоящият наръчник е преведена и адаптирана версия на Mental Health Toolkit на HSSF

© European
School Sport
Day

BG
BE ACTIVE

HSSF
Hungarian School Sport Federation

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

#BEACTIVE
European Week of Sport



СЪДЪРЖАНИЕ

1

ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ Е ВАЖНО!

4

2

КАКВО КАЗВА СТАТИСТИКАТА

5

3

СФЕРИ НА ДЕТСКОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ

6

4

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ И ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

7

5

ЕСДУ КАТО НАЧИН ДА ЗАПОЧНЕМ РАЗГОВОР

8

6

КАКВО МОЖЕ ДА НАПРАВЯТ ОРГАНИЗАТОРИТЕ НА ЕДСУ

9

7

КАКВО МОГАТ ДА НАПРАВЯТ УЧИЛИЩАТА

10

7.1 СЪЗДАЙТЕ ПОДКРЕПЯЩА СРЕДА

11

7.2 ИДЕИ ЗА ДЕЙНОСТИ

13

7.3 ИДЕИ ЗА ДЕЙНОСТИ

14

8

НАУЧЕТЕ ПОВЕЧЕ И ПЛАНИРАЙТЕ

15



1

ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ Е ВАЖНО!

Знаехте ли?

Половината от психичните проблеми започват да се развиват преди 14 годишна възраст!

Източник: СЗО Европа.

Детството и юношеството са изключително важни етапи от живота за психичното здраве и благополучие. През този период, децата развиват умения и способности, като самоконтрол, автономност, социално взаимодействие и учене, които оказват пряко въздействие върху тяхното психично здраве през останалата част от живота им. Запазване на психичното здраве е предизвикателство, което често се пренебрегва.

Психичното здраве по време на настоящата пандемия

Заради пандемията от Covid-19 през 2020 децата и юношите по света се изправиха пред значителни житейски трудности. Децата, точно като възрастните, преживяха огромни промени в своето ежедневие, включително със затварянето на училищата и физическото дистанциране, както и несигурност и вероятно дори загуба. През този период е вероятно те да са изпитвали притеснения, безпокойство, страх, изолация от своите приятели, както гняв и стрес.

Важно е да можем да отговаряме на тези предизвикателства ефективно и да се адаптираме. В същото време това е и специална възможност за откриване и мобилизиране на нашите вътрешни сили, да намерим успокоение в социалните връзки, които имаме и да се вдъхновим да откриваме нови творчески решения.

Използвайте този ръчник, за да започнете разговор с родителите и учениците, както и с училищните ръководства, относно положителните ефекти на физическата активност върху психичното здраве, както и за повишаване на информираността относно грижите за детското психично здраве и самочувствие, особено във времена на криза и несигурност.

Проблеми, свързани с психичното здраве в Европа

- Почти една трета от 15-годишните момичета и 15% от 15-годишните момчета в европейските страни докладват за чувство на „тъга“ повече от веднъж на седмица.¹
- Удовлетвореността от живота при децата спада между 11 и 15 годишната възраст.¹ От 2015 до 2018 удовлетвореността от живота сред учениците се е понижила с 5%.²
- Самоубийствата са водещата причина за смъртните случаи сред юношите (на възраст 10-19) в страните с ниски и средни доходи и втората водеща причина в страните с високи доходи в европейския регион.¹
- Момчетата е по-вероятно да се чувстват тъжни „понякога или винаги“ отколкото момчетата.²
- Учениците имат по-силно развито чувство за принадлежност, когато общуват с връстници в училище.²

¹HBSC, ²OECD

СТАТИСТИКАТА ЗА БЪЛГАРИЯ

- Нивата на общата дневна физическа активност намаляват спрямо 2014 г. Физическа активност минимум 60 минути на ден достигат едва 21% от младежите. За физическа активност четири или повече пъти седмично – споделят само около 50% от младежите. Значително по-активни са момчетата.
- Близко 30 % от 13 годишните, 25% от 11 годишните са с наднормено тегло и затлъстяване.
- В сравнение с 2014 г. се наблюдава намаление на нездравословните хранителни практики.
- За „Две или повече здравословни оплаквания повече от един път седмично“ споделят 57% от българските юноши, 39,5% от 11-годишните. Най-разпространените оплаквания са изнервеност, раздразнителност и главоболие. За проблеми със съня повече от веднъж седмично споделят 32% от 15 годишните.
- Наблюдава се повишаване на употребата на канабис, алкохол и тютюнопушене в сравнение с 2014 година, като по тези показатели българските тинейджъри са на челни места в Европа.
- Българските юноши са на последно място от всички изследвани по подкрепа, която чувстват, че получават от семейството си / между 32 и 46 процента, в зависимост от пола и възрастта/.

Изследването сочи, че като цяло с увеличаването на възрастта на децата психичното благополучие намалява, като момчетата са в по-висок риск от влошено психично благополучие.

³ Данни от доклад "На фокус: здравето и благополучието на юношите" на Световната здравна организация /СЗО/

В доклада са събрани данни за физическото здраве, социалните отношения и психичното благополучие на 227 441 ученици на възраст 11, 13 и 15 години от 45 държави. В документа са представени резултати от проведеното през 2018 година изследване "Поведение и здраве при деца в училищна възраст - HBSC", което се провежда на всеки 4 години.

Здравето и благоденствието на учениците зависят от много взаимосвързани фактори, произтичащи от психологичните, физическите, когнитивните и социалните аспекти.

Всички те са важни и могат да бъдат разглеждани в училище / интегрирано в учебното съдържание или целенасочено – в час на класа или специални инициативи/.

Училището помага на децата да проспират, да учат и успяват, давайки възможности на тях и на възрастните около тях да развият своите силни страни и умения за справяне, които укрепват тяхната издръжливост. Това включва всички елементи на училището, които работят заедно: учители, училищен персонал, родители, ученици и по-широката общественост.

Психологически

Удовлетвореност от живота на учениците, усещане за цел, самоосъзнаване и липса на емоционални проблеми

Физически

Възприемане на здравословен начин на живот и общо здраве на учениците

БЛАГОДЕНСТВИЕ

Умения на учениците да прилагат това, което знаят, за да разрешават проблеми

Когнитивни

Връзки на учениците със семейството, връстниците и учителите и чувствата на учениците относно социалния им живот

Социални

4

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ
И ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

АКТИВНОСТТА МОЖЕ ДА ПОМОГНЕ НА ДЕЦАТА ДА СЕ ЧУВСТВАТ ПО-ДОБРЕ!

Активният начин на живот има положително въздействие върху психичното здраве сред децата и юношите. Активните млади хора е много по-вероятно да бъдат активни възрастни в бъдеще!

По време на ограниченията, свързани с Covid-19, физическата активност става дори още по-важна за подобряване на психичното здраве при децата.

НО ДЕЦАТА НЕ СА ДОСТАТЪЧНО АКТИВНИ

Две трети от младежите на възраст 11, 13 и 15 в Европа не спазват настоящите насоки за физическа активност. Един на всеки трима 11-годишни в Европа е затлъстял или с наднормено тегло.¹

Проучване, свързано с кризата от Covid-19 посочва спад между 38-44% във физическата активност сред населението в страните с високи доходи като Дания и Австралия.²

<https://bit.ly/2Yrehel>
<https://bit.ly/2BuYJxm>
<https://bit.ly/2Z7p640>
<https://bit.ly/3etxp0X>



5

ИЗПОЛЗВАЙТЕ ЕВРОПЕЙСКИЯ ДЕН НА СПОРТА В УЧИЛИЩЕ, ЗА ДА ЗАПОЧНЕТЕ РАЗГОВОР

ПРОПАГАНДИРАЙТЕ ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ ЗА ПО-ДОБРО ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Използвайте Европейския ден на спорта в училище, за да убедите лицата, вземащи решения /вкл. училищни власти, родители/, че физическата активност би трябвало да бъде част от техните стратегии за грижа за детското психично здраве.

Тези факти могат да помогнат да се аргументирате:

- Рутинната физическа активност може да бъде свързана с подобро когнитивно представяне, поведение в класната стая и академични постижения сред младежите.
- Физическата активност може да спомогне борбата с депресията.
- Физическата активност може да доведе до подобряване на самоуважението.
- Физическата активност е свързана с положителни психосоциални резултати.
- Дългите периоди уседнал начин на живот се свързат с влошаване на психичното здраве.

Източник: Физическа активност и психично здраве при деца и юноши: Актуализиран преглед на прегледите и анализ на причинността. Психология на спорта и упражненията – Септември 2018

ЗНАХЕТЕ ЛИ?

- Някои видове организирана физическа активност като танците имат специално въздействие върху психичното здраве сред младежите. Дейностите, основани на танците могат да подобрят творческия капацитет, конструктивността, самоуважението и самочувствието.
- Насърчаването на децата да открият вида физическа активност, която им харесва и обичат да извършват е „гаранция за благоденствие“.
- Има също и важни косвени въздействия на спорта и организираната физическа активност като възможност за придобиване на знания относно здравословното хранене, упражненията и здравето.

A young girl with light brown hair, wearing a black sleeveless leotard, is sitting on a pink mat on a light-colored floor. She is leaning forward, stretching her legs, with her hands reaching towards her feet. She is looking down at her feet with a focused expression. The background is a plain, light-colored wall.

6

КАКВО МОГАТ ДА НАПРАВЯТ ОРГАНИЗАТОРИТЕ НА ЕДСУ

Чрез присъединяването на учебното заведение към инициативата за Европейския ден на спорта в училище и неговият акцент за 2020 "Спортът като начин за подобряване на психичното здраве при децата", Вие може:

- ✓ Да повишите информираността относно значимостта на психичното здраве сред учениците – особено в тези времена на предизвикателства.
- ✓ Да повишите информираността относно как физическата активност може да има положително въздействие върху психичното здраве и благоденствието.
- ✓ Да предадете посланието, че превенцията и ранната интервенция в училищата може значително да промени живота на децата и младежите.

КОЙ МОЖЕ ДА БЪДЕ ВЪВЛЕЧЕН В ПРОМОЦИЯ НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

- Учители
- Училищни психолози/педагогически съветници
- Здравни работници в училище
- Експерти по психично здраве
- Родители и самите деца!



Насърчавайте осведомеността, свързана с психичното здраве!

Осведомеността, свързана с психичното здраве, включва знанията и разбирането на това как да се постигне и поддържа добро психично здраве и да се разпознават психични проблеми. Училищата играят много важна роля при подкрепянето на способността на хората да се справят с житейския стрес, предоставяйки им инструменти за справяне или приемане на техните емоции и засилване на тяхната издръжливост. Особено важно за децата е да знаят, че чувството на тъга, стрес или гняв при справянето с пандемията от Covid-19 е нормално. Важно е също така да се подкрепят децата, за да могат да изразяват и споделят своите чувства.

Насърчавайте и давайте възможност за социална подкрепа и свързаност

Дружарството е важно за нормалното психологическо развитие и благоденствието на децата. Социалната подкрепа може да дойде от различни източници, като семейството, приятелите, връстниците, учителите, работниците в сферата на психичното здраве и дори домашните любимци. Усещането за свързаност, да имаш приятели и социална подкрепа, е много важно за доброто психично здраве – особено в един свят, който все повече е „онлайн“.

Изграждайте социални и емоционални умения

Разпознаване на собствените чувства и тези на други хора, разграничаване между тях и изразяване на чувства и мнения по категоричен начин.

Помагайте на децата да засилят своето доверие и самочувствие

Самочувствието е важен определящ фактор на емоционалното благоденствие сред децата и възрастните. Ниското самочувствие може да не позволи на децата да постигнат успехи в училище, тъй като те не вярват, че са способни да успеят. Редовната физическа активност може да спомогне за подобряване на самочувствието сред децата.



ЗНАЕХТЕ ЛИ?

Ефективните училищни програми за превенция във връзка с психичното здраве би трябвало да имат три ключови елемента: когнитивно-поведенчески, информация за психичното здраве и благоденствие и обучение за социални компетентности.

7.1. СЪЗДАЙТЕ СРЕДА ПОДКРЕПЯЩА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

Педагогическите специалисти и училищните психолози могат да помогнат на децата да придобият умения, комбинирайки поведение, мисли и емоции, използвани за преодоляване и справяне със стресиращи ситуации, така че да развият умения за справяне с гняв, тревожност, депресия, ниско самочувствие или самота.

Специалистите по психично здраве в училище /психолози, педагогически съветници, специално обучени учители/ може да практикуват дейности с учниците с цел да развият техните умения в посока:

- Как да контролират емоциите си;
- Как физическата активност оказва въздействие на нивата на стрес и благоденствието им;
- Насърчаване на положителни чувства чрез освобождаване на ендорфини („хормони на щастието“) чрез физическа активност;
- Как да разрешават проблеми;
- Как да разпознават ситуации, които предизвикват у тях негативни чувства или определен тип поведение;
- Да правят забавни неща като начин за положително разсейване
- Как да планират и приоритизират задачите

ПРИМЕРИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНИ И АДАПТИВНИ УМЕНИЯ ЗА СПРАВЯНЕ

Фокус: ЕМОЦИИ

- Упражнения
- Игра с приятели
- Слушане на музика
- Писане в дневник
- Рисуване, оцветяване
- Игра с домашен любимец
- Време сред природата
- Четене на книга
- Занимание с хоби
- Списък на нещата, за които си благодарен
- Градинарство

Фокус: ПРОБЛЕМ

- Търсене на подкрепа от приятел или учител, специалист
- Създаване на списък с неща за правене
- Насочване на мисленето в посока на разрешаване на проблема
- Поставяне на здравословни граници (например, кажете на ваш приятел как се чувствате, когато ви се подиграва)
- Тръгнете си (напуснете ситуация, която ви причинява стрес)

СЪВЕТ!

Учителите могат да превърнат тези примери във викторина или игра на бинго – можете да откриете готови игри онлайн или да си направите Ваши собствени.



7.2. ИДЕИ ЗА ДЕЙНОСТИ

За ден, седмица или месец на психичното здраве

Европейският ден на спорта в училище 2020 (ESSD 2020) е отлична възможност за организиране дейности за освобождаване на стреса и за забавление за децата – особено там, където те могат да #Бъдат активни и да се движат на открито и на физическо разстояние, ако е необходимо.

Бъдете креативни - може да организирате тематичен ден, седмица или месец на психичното здраве и благоденствие около или на датата на ЕСДУ 2020. Дейностите за седмица или месец могат да включват:

- **Дни за дейности** освен ЕДСУ 2020. Поканете децата да опитат различна физическа активност/спорт всеки ден от седмицата.
- **Споделяне/даване** на другите – организирайте благотворителни събития. Даването на другите подобрява емоционалното благоденствие.
- **Създайте** успокояваща среда в училище заедно с децата и ги научете на техники за релаксация.
- **Посветете** учебен час/извънучебно време на повишаване на информираността за психичното здраве.
- **Празнувайте** – направете си весело състезание (например, рисуване, нов танц или танцово състезание, забавни походки, номера, свързани със спорта)
- **Започнете кампания** за повишаване на осведомеността за психичното здраве. Подгответе брошури/презентация с факти или нарисувайте графики за психичното и физическото здраве с децата. Коментирайте с учениците теми като: Какви са Вашите силни страни? По какъв начин физическите упражнения Ви карат да се чувствате добре? Какво е за Вас психичното здраве?



7.3. ИДЕИ ЗА ДЕЙНОСТИ

За самия Европейски ден на спорта в училище

- **Организирайте различни физически активности в деня**, съобразени с възрастта и интересите на Вашите ученици.
- **Дейности за освобождаване на хормоните на щастието**, като йога или тичане; неконкурентни игри и забавления.
- **Създайте или посетете място със зеленина в този ден**, като двора на учебното заведение, паркове, езера, гори или природни резервати.
- **Обяснете и разиграйте с учениците стратегии** за издръжливост и справяне с трудни ситуации.
- **Стартирайте танцово предизвикателство/флашмоб** с помощта на социалните медии.
- **Започнете нова училищна дейност!** Например сутрешна петминутна физическа активност или нов клуб по танци.
- **Празнувайте!** Отбележете началото/края на кампанията свързана с психичното здраве при децата и младежите.



Потърсете добри практики,
реализирани на местно и
национално ниво, които може да
приложите във Вашето училище.

ПОЛЕЗНИ РЕСУРСИ ЗА НАЧАЛО

**Кампания, която училищата биха могли да използват
във връзка със самочувствието и социалните медии**

- [Проектът за самочувствие на DOVE](#) с готови материали като листовки, примерни дейности и графици за дейности.

**Национални програми за дигиталната ера и
психичното здраве на хората**

- [Рамката 'Digital 5 A Day'](#) от детския комисар за Англия.

**Наръчници за психично здраве и ресурси, публикувани
по време на кризата с Covid-19**

- [Център с ресурси на уебсайта на Световната Здравна Организация.](#)
- [Уницеф България](#)

® *European*
School Sport
Day

#ESSD2020



ИНФОРМАЦИЯ ЗА КОНТАКТ

Желаете да научите повече за ЕДСУ?
Потърсете ни на: www.bgbeactive.org

beactive@bgbeactive.org
nikoleta@bgbeactive.org +359 876 723 377