

**ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО – ПАНДЕМИЯ, ЗА КОЯТО СЕ ГОВОРИ ТИХО**

Елена Стаменова Банева, Илия Крумов Динев  
Първо ОУ „Св. св. Кирил и Методий“, Гоце Делчев

**OBESITY – A PANDEMIC THAT IS TALKED ABOUT QUIETLY**

Elena Stamenova Baneva, Iliya Krumov Dinev  
First Primary School „St. Cyril and St. Methodius“, Gotse Delchev

**Abstract:** In this report, Ms. Baneva and Mr. Dinev want to give voice to a problem that is spoken of quietly and present our practice for solving this problem to adolescents. Obesity is an official disease defined as such in 1998 by the WHO and is due to excessive accumulation of adipose tissue in a person's body. This is a complex disease that leads to a number of other complications and diseases. The good practice we share with this report is a binary lesson on „Obesity – a pandemic that is talked about quietly“, conducted with students in 1<sup>st</sup> grade and students from 2<sup>nd</sup> grade in an all-day form of training in St. Constantine and Helena Primary School. „Cyril and Methodius“, Gotse Delchev.

**Keywords:** healthy eating, a healthy lifestyle, active and proper sports and the fight against obesity in adolescents.

**Въведение:** Затлъстяването е медицинско състояние, при което телесната мазнина е натрупана до такава степен, че би могла да има зловреден ефект върху здравето. То е резултат от нарушено равновесие между енергийния внос чрез храната и енергоразхода на човека. Причината за затлъстяването най-често е комбинация от прекомерен прием на енергия от храната, липса на физическа активност и генетична предразположеност.

В официалния сайт на Националния център по обществено здраве и анализи е публикувана официална статистика за затлъстяването на българските деца.<sup>1</sup> През 2013 г. Националният център по обществено здраве и анализи, съвместно с МЗ и РЗИ проведе изследване при национално представителна извадка от 3353 деца на 7-годишна възраст, в първи клас. Проучването е второ за страната в рамките на Европейска инициатива на СЗО за наблюдение на затлъстяването при децата. Данните от проучването през 2013 г. показват, че с наднормено тегло (включително затлъстяване) са 32,4% от момчетата и 28,6% от момичетата, като от тях 15,7% от момчетата и 12,2% от момичетата са със затлъстяване. Проучването показва не само висока честота на наднормено тегло при децата в тази възраст, но и тенденция за значително увеличаване на честотата на затлъстяването в сравнение с установената при проведено аналогично проучване през 1998 г.

През 2016 г. Националният център по обществено здраве и анализи (НЦОЗА), съвместно с Министерството на здравеопазването (МЗ) и Регионалните здравни инспекции (РЗИ) в страната проведе изследване върху национално представителна ефективна извадка от 3379 деца на 7-годишна възраст в първи клас. Проучването е трето за страната в рамките на Европейската инициатива на Световната здравна организация (СЗО) за наблюдение на затлъстяването при деца от 6 до 9-годишна възраст (COSI). Висок е относителният дял на наднормено тегло (вкл. затлъстяване) (29,8% при момчетата и 28,7% при момичетата) и затлъстяване (15,4% при момчетата и 11,4% при момичетата) сред учениците в първи клас на 7-годишна възраст в България. Наблюдава се благоприятна тенденция за задържане на нивата на наднормено тегло и затлъстяване в сравнение с предишния кръг на провеждане на инициативата през 2013 г.<sup>2</sup>

Друг тревожен факт е увеличаването на коремната обиколка при децата, която е показател за натрупване на мазнините в коремната област и индикатор за увеличаване на риска от диабет и сърдечно-съдови заболявания. Увеличената коремна обиколка е признак за поява на т.нар. „метаболически синдром“, който може да се превърне в сериозен здравен риск е заключението на изследването.

Само 22% от момчетата и 13% от момичетата имат ежедневна умерена до интензивна физическа активност в продължение на 1 час, съгласно препоръките за поддържане на нормално тегло и добро здраве, 36% от момчетата и 47% от момичетата прекарват ежедневно след училище 5-6 и повече часа в седнало/легнало положение.

По предложение на госпожа Банева, с цел промяна на тази тревожна статистика, Първо ОУ „Св. св. Ки-

рил и Методий“, отбелязва Европейския ден за борба със затлъстяването. Проведените дейности бяха популяризирани, а с тях бе разпространен и Международния ден за борба със затлъстяването, който се отбелязва през м. октомври.

Описание на практиката:

Практиката, която споделяме тук е бинарен урок в две части в 1б клас и 2а клас в часовете по занимания по интереси в групите за целодневно обучение съвместно със СК „Вива спорт“ в лицето на Костадин Лефтеров.

### Част 1

1. Тема на урока: Международен ден за борба със затлъстяването.
2. Тип на урока: За нови знания.
3. Клас I „б“ и II „а“

Учители: Елена Стаменова Банева и Илия Крумов Динев (фиг. 1).



Фигура 1. Теоретична част на урока. Поставяне на темата на урока. Презентация и видео урок по темата. Запознаване с важността на проблема със затлъстяването.

### 4. Цели

Учениците да се:

- запознаят с важността на този проблем;
- запознаят с важността на това как се храним;
- запознаят с важността на това, че ако спортуваме активно и се храним здравословно ще подобрим качеството си на живот.

### 5. Компетентности като очаквани резултати от обучението

Учениците да придобият:

- знания за правилно хранене;
- знания за здравословен живот;
- знания за активно спортуване.

### 6. Междупредметни връзки – (връзки с учебни предмети и в кои задачи от урока се използват):

Информационни технологии: Презентация, филм на БМЧК.

Човек и Природа: Храна и здравословно хранене.

ФВС: Спортни игри и гимнастика

### 7. Използвани методи:

- Дискусия; Обсъждане на реален проблем; Въпроси и отговори; Упражнение ‘ Разказ; Обяснение; Наблюдение;
- Насърчаване на самостоятелността на учениците; Толериране на изявата на всеки ученик; Създаване на условия за концентрация на всеки ученик; Равнопоставеност при самоорганизацията на всеки ученик.

### 8. Очаквани резултати

Уводната част включваше проверка на присъстващи ученици и въведение към темата.

Основна част включваше: Поставяне на темата на урока. Презентация и видео урок по темата. Запознаване с важността от проблема със затлъстяването. Запознаване с решения за този проблем. Коментирание на въпроси по темата. Представяне на задачите за изготвяне. На всеки ученик се постави индивидуална задача, по която да работи за втората част от открития урок.



Фигура 2. Да се храним здравословно не е трудно. Със сладки фурми е вкусно.

В заключителна част се направи анализ на извършеното и поведението на учениците. В края на часа се направи проверка, за да се установи дали всички ученици са разбрали задачата си.

### Част 2

Втората, практическа, част на практиката се проведе на спортната площадка в парк „Панорама“.

1. Тема на урока: Международен ден за борба със затлъстяването – да играем.
2. Тип на урока: За затвърдяване на знания.
3. Клас I „б“ и II „а“ – Учител: Елена Стаменова Банева и Илия Крумов Динев
4. Цели

Учениците да се:

- запознаят с важността на този проблем;
- запознаят с важността на това, че ако спортуваме активно и се храним здравословно ще подобрим качеството си на живот.

5. Компетентности като очаквани резултати от обучението

Учениците да придобият:

- знания за правилно изпълнения на упражнения;
- знания за активно спортуване.

6. Междупредметни връзки

Информационни технологии: Презентация, филм за активно спортуване.

Човек и Природа: Храна, здравословно хранене и спорт.

ФВС: Гимнастика и игри

Уводна част включваше проверка на присъстващи ученици и въведение към темата.

Основна част включваше поставяне на темата на урока. Проверка на придобитите вече знания. Коментирание на въпроси по темата. Физически упражнения със специалния ни гост от СК „Вива спорт“ в лицето на Костадин Лефтеров. Изпълняване на упражнения. Игри. (Фиг. 3)



Фигура 3. Изпълняване на упражнения. Физически упражнения със специалния ни гост от СК „Вива спорт“ в лицето на Костадин Лефтеров.

Заклучителна част приключи с анализ на извършеното и поведението на учениците.

### Предимства на практиката

Предимствата на тази практика са в използването на интердисциплинарния подход – осъществяване на междупредметни връзки. Учениците се научиха колко много е важно да могат да се хранят правилно и да отделят повече време за движение и игри. Научиха коя храна е здравословна и защо. Разбраха, че

гледането на телевизия дълго време и стоенето пред компютъра и телефона е вредно за тях. В този смисъл развиването на здравословни умения, спортуването, достигането до известна здравна грамотност са умения, нужни и прилагани в живота.

Учениците придобиха увереност, демонстрираха креативност и умение да се хранят правилно, научават се да носят не само лична, но и екипна отговорност, придобиват презентационна култура. Отлично изпълниха упражненията и игрите.

Използването на междупредметните връзки и включването на извънучилищни партньори в един бинарен урок е особено важно за учениците, тъй като то им помага да постигнат комплексни умения и знания, приложими не само в училище, но и извън него. Включването на междупредметни връзки не само не натоварва учебния процес, но го прави по-цялостен и логичен, като повишава интереса и активността на учениците.

### **Заключение**

Творчеството на двамата учители съвместно с партньора от СК „Вива спорт“ доведе до голям интерес по проблема със затлъстяването и предизвика силна мотивация за учене и познавателна активност. Успяхме да интегрираме знания от различни области за решаването на общия проблем – затлъстяването. Учениците вече знаят, че това е сериозен проблем и знаят как да се предпазят – чрез здравословно хранене и спорт. Успяхме да следем процеса на усвояване на знания и формираме умения. Практиката бе емоционално наситена от общуването на двамата учители и организацията – партньор. И най-важното, постигната бе двойната /бинарна/ цел: усвояване на знания и практическото им приложение.

### **(Endnotes)**

1. <https://ncpha.government.bg/> – Natsionalnia tsentar po obshtestveno zdrave i analizi
2. [https://ncpha.government.bg/uploads/pages/103/ChildOverweightObservation\\_2015-16.pdf](https://ncpha.government.bg/uploads/pages/103/ChildOverweightObservation_2015-16.pdf) – Evropeyska initsiativa na SZO za nablyudenie na zatlastyavaneto pri detsa. Rezultati ot natsionalno predstavitelno izsledvane na balgarskite uchenitsi na 7-godishna vazrast, provedeno prez uchebnata 2015/2016 godina.