

# Промотиране значението на спорта в училище

## *A Toolkit for School Director*

### Съдържание

#### *Въведение*

1. Оценка на училищните политики и програми за здравно обучение и физически дейности и изработване на план за тяхното подобрене.
2. Физически дейности и здравословно хранене
3. Формиране на училищен съвет по здравните въпроси
4. Подобряване на общото ниво на физическите дейности в училището чрез насърчаване на положително отношение към физическата активност
5. Използване на многокомпонентен подход за промотиране на физическите дейности сред младите хора
6. Включване на младите хора в процеса на определяне на подходящ набор от физически дейности, които училището да предлага
7. Реализиране на здравно образование, което предоставя на учениците знания, отношение, умения и опит за здравословно хранене и физическа активност през целия живот.
8. Изпълнение на цялостна програма за физическа активност с крайъгълен камък физическо възпитание.
9. Интегриране на физическите дейности във всички предмети
10. Включване на елемент, базиран на семейното участие





Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## Въведение

Това ръководство е ориентирано към училищни директори с цел да ги подпомогне в промотирането на значението на спорта в техните училища. Предложените стъпки ще помогнат на директорите да:

- разработят план за подобряване на училищните политики и програми за здравни и спортни дейности
- се занимават с темите, свързани с физическите дейности и здравословното хранене на учениците
- формират училищен съвет по здравните въпроси
- подобрят общото ниво на физическите дейности в училището
- използват многокомпонентен подход за промотиране на физическите дейности
- включат младите хора в определянето на подходящ набор от физически дейности, които училището да предлага
- реализират здравно образование
- реализират цялостна физическа програма
- интегрират физическите дейности в цялостната училищна програма
- предложат семеен компонент в дейностите.



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## Оценка на училищните политики и програми за здравно обучение и физически дейности и изработване на план за тяхното подобряване.

Самооценката и планирането предоставят структура на координираната здравна училищна програма, по начина, по който пътната карта дава информация на шофьора. Самооценката дава описание на положението на програмата в настоящия момент, а планът осигурява посоката и задава стъпки за подобрения. Един училищен здравен план има най-голям шанс да е ефективен, когато се базира на системен анализ на съществуващи политики и практики, стъпващ на изводите от задълбочени проучвания и разработен от училищния съвет по здравни въпроси, който включва учители, родители, училищни администратори, ученици и самата местна общност.

Цялостният анализ не бива да обхваща само съдържанието (налично или липсващо), материалите и инициативите, но и мненията на всички заинтересовани страни, участващи в процеса на създаване и изпълнение на програмите по физическо образование – учителите, учениците и другите служители в училището. За тези цели трябва да бъдат разработени въпросници за оценка. От гледна точка на критериите за оценка, анализът трябва да посочи точността, приемливостта, осъществимостта и достъпността на политиките и програмите по физическо образование.

Целта на оценката е да се помогне на училищата да провеждат ясен, завършен и последователен анализ на техните политики и програми за физическо образование. Резултатите биха били от полза на училищата да усъвършенстват съществуващи програми, да разработват собствени програми или да подберат публикувана програма, която би била подходяща и ефективна за целите на предоставянето на висококачествено физическо възпитание в училищата. В замяна, висококачествената учебна програма може да подобри възможностите на училищата да оказват положително влияние върху двигателните умения и физическата активност на учениците.

### Цел на обучението

Целта на тази стъпка е да даде на училищните директори знания за значението на оценката на училищните политики и програми за здравни и физическа активност, за да се работи за тяхното подобряване.

### Онлайн ресурси

- [Creating a Physically Active School Year-Round](#)  
Този документ дава насоки с прости стъпки за анализ, планиране, проектиране на инициативи за физическа активност.
- [Physical Education at School in Europe](#)  
Документът предоставя информация за национални стратегии, мащабни инициативи за интегриране на спорта в обучението, както и за анализ на програмите за физическо възпитание и спорт.
- [World-wide Survey of School Physical Education](#)  
Документът представя изследване на различни програми за физическо възпитание и спорт, с представяне на добри практики как да се включи спорта по-интензивно в обучението в училище.
- [Physical Education Curriculum Analysis Tool \(PECAT\)](#)  
Това е онлайн инструмент, който може да се използва от директори на училища за оценка и анализ на програмите в училище. Включва въпросници, предложения за осъществяване на изследване.

## Физически дейности и здравословно хранене

Подходящото хранене и поддържането на физическа активност стоят в основата на доброто здраве и трябва да са интегрирани в цялостните училищни здравни програми, за да са си от взаимна полза. Храненето дава необходимата енергия за физическа активност. Световната Здравна Организация (СЗО) е разработила глобална стратегия за диетата, физическата активност и здравето, която насочва вниманието към важноста на баланса между храненето и физическите дейности. Храненето и физическите дейности са свързани по няколко начина. Увеличаването на броя на децата и възрастните с наднормено тегло е особено ускорено в някои развиващи се и повечето развити страни в света. Основната причина за това и за затлъстяването е липсата на баланс между калорийния прием и разхода на енергия посредством физическа активност. По този начин физическата активност сама по себе си не може да гарантира добро здраве. При насърчаването на здравословна физическа активност, училищата не бива да пропускат също така:

- да осигурят възможност и да подкрепят учениците в консумацията на здравословна и питателна храна;
- да осигурят достатъчно време за хранене и за междучасия;
- да откажат учениците от консумацията на неподходящи храни;
- да не използват храната като награда или за наказание.

Лошата диета и уседналият начин на живот са сред основните рискови фактори за хронични заболявания, на които се дължат 59% от 56.5 милиона смърти на година и 46% от глобалната заболеваемост. Разпознавайки този сериозен здравословен проблем, СЗО формулира глобалната стратегия за диета, физическа активност и здраве с цел мобилизиране на международни, национални и местни инициативи, които насърчават и подпомагат хората в поддържането на здравословна диета и физически активен стил на живот. Съществуват ясни и убедителни доказателства, че повишената консумация на енергия – захар, глюкоза и мазнини – спрямо нивото на физическа активност е фундаментален определящ фактор за отключването на зависими от храненето хронични заболявания. Здравословната диета и поддържането на физическа активност са в основата на доброто хранене и са необходими за дълъг живот с добро качество. Консумирането на богати храни и балансиране на енергийния прием с необходимата физическа активност са от ключово значение за поддържане на добро здраве през всички фази от живота. Консумирането на прекалено много храни с високо енергийно ниво и недостатъчно основни хранителни съставки допринася за излишък на енергия, наднормено тегло и затлъстяване. Простичките, но изключително важни препоръки на глобалната инициатива са приемане на по-ниско калорийни храни; особено такива с наситени трансмазнини и захар; консумиране на храни с ненаситени мазнини; използване на по-малко сол; повишена консумация на плодове, зеленчуци и бобови; предпочитане на храни от растителен и морски произход; поддържане на физическа активност поне по 30 минути на ден.

## Цел на обучението

Целта на тази стъпка е да предостави знания за това как храненето корелира с физическа активност и как насърчаването на адекватно хранене и физическата активност може да се превърне в крайъгълен камък на добрата здравна политика на училището.



## Онлайн ресурси

- [WHO information series on school health](#)

Този документ е част от информационната поредица на СЗО относно училищното здраве, изготвена във връзка с глобалната здравна инициатива на СЗО и глобалната стратегия за диета, физическа активност и здраве. Предназначението ѝ е да подкрепи усилията за образование на учениците относно ползите от физическата активност и да помогне на училищата в предлагането на възможности за учениците и училищния персонал да поддържат физическа активност.

- [Dietary guidelines](#)

В насоките дадени съвети за храненето. Тези препоръки могат да помогнат на хората за здравословен избор на храни и напитки и служат като основа за формиране на важни политики и програми в храненето.

- [School health guidelines](#)

Страницата предоставя достъп до научни изследвания и най-добри практики, свързани с насърчаване на здравословното хранене и физическата активност в училище, дадени са и конкретни насоки.

- [Physical Activity and Nutrition for Health](#)

Тази книга ще ви помогне насърчите физическата активност и храненето сред учениците и персонала.



## Формиране на училищен съвет по здравните въпроси

За целите на прилагането на програми за физическа активност в рамките на конкретни територии (например училище, местна общност) и за разпространението на здравните послания относно физическата активност чрез адекватните медии, е необходима мрежа от заинтересовани лица (например екип на училището, родители, групи от местната общност, здравни организации), както и ефективно сътрудничество. Подобна работа в мрежа и формиране на партньорства изисква споделени ценности, взаимно уважение и умело аргументиране пред заинтересованите страни. То също така включва съгласие по споделени цели, които носят стойност на всички заинтересовани страни. Промяната в плана за физическа активност изисква лидерство и многосекторна координация. Когато е възможно, това трябва да стъпва на съществуващи механизми или структури; в противен случай трябва да се формира координационен екип, състоящ се от представители на заинтересованите страни. За препоръчване е колкото е възможно повече заинтересовани страни да имат представителство в този координационен екип. Според местния контекст трябва да се определят подходящи роли за членовете на този екип. Въпросите биха могли да включват предложеното по-долу: координиране на дейности на различни сектори и заинтересовани страни; създаване на среда, в която заинтересованите страни да могат да преследват своите планове и дейности; подпомагане разработването и изпълнението на национален план и програми, включително мобилизиране на ресурси; мониториране изпълнението на програмата; поемане на отговорност за развиване на координация между различните административни нива (например национални, регионални, местни).

## Цел на обучението

Целта на тази стъпка е да даде знания и умения за това как да се създаде здравен съвет в училище. Такъв съвет може да включва много различни заинтересовани страни и да подкрепи училището в политиката му за насърчаване на спорта в училище.

## Онлайн ресурси

### [A guide how to set up a school health council](#)

Този уебсайт предоставя стъпка по стъпка информация за това как може да бъде учреден училищен здравен съвет.

### [Establishing school health council](#)

Училищата трябва да предприемат действия за насърчаване на здравословна околна среда за своите ученици, преподаватели и служители. Един от начините да се направи това е да се създаде консултативен здравен съвет в училището за оценка на здравен статус, да направи съответните препоръки за политиките и да наблюдава какво се случва по въпроси, свързани със здравето. Съветът следва да включва ученици, родители, учители, администратори, друг училищен персонал и представители на общността.

### [A guide for forming school health team](#)

Този документ представлява анализ кой може да бъде включен в един здравен училищен съвет с каква роля.

### [Promoting healthy youth, schools and communities](#)

Той предоставя информация за подходите за това как да се създаде здравен съвет и как да се управлява успешно.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## Подобряване на общото ниво на физическите дейности в училището чрез насърчаване на положително отношение към физическата активност

Понякога повечето училищни инициативи целящи повишаване нивото на физическа активност са успешни единствено в рамките на учебния ден. Освен това, много програми, промотиращи физически дейности в училищата, имат специален фокус върху дейности, които подобряват физическата форма, например бягане за време. При все, че повишаването на физическата активност и добрата форма са важни за здравето, те може да не генерират положително отношение към физическата активност или дългосрочни поведенчески промени. Може би поради тази причина програми, които се фокусират най-вече върху фитнеса нямат успех в тоталната промяна на общите нива на физическа активност. Поради това може би е по-важно програмите да се фокусират върху насърчаване на положителното отношение на децата към физическата активност с надеждата, че така ще бъдат повлияни общите й нива, а от там ще се постигне ефект и по отношение на фитнеса.

Стратегии:

- Създаване на дейности, свързани с физическа активност, които са забавни и имат за цел младежите да се чувстват добре, да добият увереност и да се забавляват.
- Създаване на програми, които насърчават младите хора да станат по-активни физически и да поддържат това през целия ден, не само докато са в училище.
- Насърчаване на атмосфера на професионализъм, т.е. на среда, в която младежите са насърчавани да развиват своите умения и да постигнат най-доброто, на което са способни.
- Осигуряване на възможности за изпробване на широк набор от дейности, включително такива, които биха били по-приятни за младежи, които не са особено спортни натури, от сорта на такива креативни дейности като танците.
- Гарантиране, че дейностите са подходящи за развитието на децата и използват подходящи методи и отчитане на постиженията и прогреса.

## Цел на обучението

Целта на тази стъпка е да даде знания за подобряване на общите нива на физическа активност на учениците в училищата чрез насърчаване на положителни нагласи към физическа активност. Стъпката осигурява ресурси, които дават много примери за това как физическата активност може да бъде представена по интересен начин за децата.



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

### Онлайн ресурси

- [Practical strategies for promoting physical activity](#)

Идентифицирането и използването на стратегии, които са едновременно ефективни и рентабилни е важно, за да се гарантира ефективно използване на наличните ресурси и финансиране. Този брифинг обединява наличните изследвания и доказателства, както и практически стратегии, които очертават препоръчани подходи и действия за ефективно насърчаване на физическата активност при деца до 12 години.

- [Ten Strategies for Schools to Promote Physical Activity and Healthy Eating](#)

Насоките предоставят информация за това как училищата могат да насърчават учениците да бъдат по-активни физически.

### Онлайн ресурси

- [Practical strategies for promoting physical activity](#)

Този брифинг обединява наличните изследвания и доказателства, както и практически стратегии, които очертават препоръчани подходи и действия за ефективно насърчаване на физическата активност при деца до 18 години.

- [Guide on increasing levels of physical activity](#)

Това ръководство подпомага разработването и прилагането на стратегии за физическа активност и предоставя насоки относно възможните политики за ефективна промоция на физическата активност.



## Използване на многокомпонентен подход за промотиране на физическите дейности сред младите хора

Важно е да се гарантира, че програмите за физическа активност използват многокомпонентен подход, включващ промяна на училищната среда, промяна на учебната среда и инкорпориране на компонент семейна среда. Успешните програми обикновено използват подходи от сорта на предлагане на комбинация от допълнителни часове по физическо възпитание (ФВ), часове по поведенческа модификация и добавяне на паузи за физическа активност през целия учебен ден. За разлика от тези програми, програмите, използващи подход фокусиран единствено върху обучението, не демонстрират ефект на повишаване на нивата на физическа активност сред децата. Това може да се дължи на факта, че часовете в класна стая по-скоро предават информация към децата, отколкото да им предлагат възможност да преживеят или да изпробват нещо на практика.

Стратегии:

- Използване на многокомпонентен подход за промотиране на физическа активност в подкрепа на промяната и развитието.
- Използване на стратегии, които комбинират обучителни, програмни елементи, както и елементи от околната среда, например допълнителни часове по ФВ, елементи обхващащи и други предмети освен ФВ, ангажиращи децата с дейности на игрището.
- Повишаване на вниманието в посока на увеличаване на разнообразието на възможностите, които се предлагат в рамките на учебния ден, например мерки за повишаване на активното пътуване, ежедневни сесии с повишена активност, активни почивки в рамките на и между часовете и домашно, включващо физическа активност.
- Включване на елементи на поведенческа промяна от сорта на целеполагане и самостоятелен мониторинг заедно с допълнителни възможности за физическа активност.

## Цел на обучението

Целта на изучаването на тази стъпка е да покаже, че физическата активност трябва да се разглежда в по-широк аспект, когато става въпрос за въвеждането ѝ в училище. Тази стъпка има за цел да покаже, че успешни програми са тези, които включват многокомпонентен подход.

### Онлайн ресурси

- [Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents](#)

Документът има за цел да обобщи последните изследвания, насочени към увеличаване на физическата активност на младежта и извършва систематичен преглед на различни мерки за намеса.

- [Promoting physical activity in schools](#)

Документите илюстрират как определени здравни въпроси могат да служат като входни точки в планирането, изпълнението и оценката на здравните интервенции, като част от развитието на едно училище.

### Онлайн ресурси

- [Physical education framework](#)

Документът показва образователна рамка за класове от началното до средно училище. Фокусира се върху подпомагането на всеки ученик да води физически активен начин на живот.

- [Social-ecological model to physical education](#)

Документът представлява анализ на социално-екологични модели (индивидуални, социална среда, физическата среда и политика); връзката между няколко нива на влияние и физическа активност.

## Включване на младите хора в процеса на определяне на подходящ набор от физически дейности, които училището да предлага

Важно е да се промотира независимостта и да бъдат насърчавани младите хора да поемат отговорност за тяхното участие във физически дейности. Това може да бъде постигнато като им се даде шанс да изберат сами дейностите, в които биха искали да участват.

Този елемент на избор изглежда изключително важен за подрастващите девойки. Като им се дава глас, младите хора могат да помогнат в очертаването на техните предпочитания, идентифициране на бариери пред участието им и предлагане на промени, които да повишат и задържат високи нивата на активност.

Стратегии:

- даване на глас на младите хора, като биват консултирани по всички аспекти на предлагането на възможности за физическа активност.
- работа с целевите групи с цел да им се помогне да развият самостоятелност и чувство на отговорност към техните лични нива на физическа активност.
- работа с целевите групи с цел идентифициране на това, което ги насърчава да са физически активни.
- провеждане на одит относно настоящото предлагане и включване на младите хора в процеса на подпомагане на вземането на решения и структуриране на дейностите.
- даване на младите хора на избор относно дейностите, в които биха желали да участват.

## Цел на обучението

Целта изучаването на тази стъпка е да осигури на училищните директори познания и умения да работят и да си взаимодействат с учениците като основните заинтересовани страни в процеса на насърчаване на спорта в училището. След завършване на тази стъпка, директорите на училища също ще получат знания за различни стратегии и инструменти за това как да ангажират учениците в подкрепа на процеса на по-нататъшно насърчаване на спорта.

## Онлайн ресурси

### [Physical activity and health in Europe: evidence for action](#)

Документът анализира факторите и условията, които влияят на физическата активност, както и стратегии как да се насърчи физическа активност сред учениците.

### [Health – enhancing physical activity](#)

Препоръки за насърчаване на физическата активност в училищата.

### [Physical activity questionnaires](#)

Целта на този документ е да изследва въпросници, насочени към разбиране на физическата активност, и да разгледа проучвания за тяхната надеждност и валидност.

### [Physical Activity Questionnaire for Children](#)

Това са въпросници прилагани самостоятелно, изискващи изследването на 7-дневен период назад. Разработени са, за да се оценят общите нива на физическа активност за ученици приблизително от 8 до 14-годишна възраст.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## Реализиране на здравно образование, което предоставя на учениците знания, отношение, умения и опит за здравословно хранене и физическа активност през целия живот.

Здравното образование предоставя формални възможности за учениците да получат знания и да научат ключови житейски умения, които насърчават здравословно поведение от сорта на поддържане на физическа активност и здравословно хранене. Когато е преподавано от квалифицирани преподаватели, качествено здравно образование по съществени въпроси и умения, защитава и насърчава физическото, социално и емоционално здраве и безопасност и предоставя на учениците множество възможности да упражняват здравословен тип поведение. Висококачественото здравно образование включва програма, която е в синхрон с държавните или национални стандарти, разполага с адекватно време за представяне и възможности за оценка на степента на напредък и подобрение на знанията и уменията на учениците.

Здравното образование в училище има за цел да помогне на учениците да развият знания и умения, които са им необходими за вземане на информирани решения, да упражняват здравословен тип поведение и да създават условия, които водят до подобряване на здравния статус. Училищното здравно образование може да бъде предоставяно по множество различни начини, в зависимост от потребностите в страната и наличните ресурси. То може да бъде преподавано като отделен предмет, като част от други предмети, например науки, домашна икономика, математика и селско стопанство или, във възможно най-добрия случай, като комбинация от двете. Политиките за здравно образование, които се фокусират върху диетата и физическата активност, трябва:

- Да предоставят знания и умения и да помагат за развиването на връзки между подходящата диета, физическата активност и здравето.
- Да се занимават със здравословните методи за приготвяне на храна и нейната консумация, като съществен и приятен аспект на живота.
- Да позволят на учениците да имат възможност да практикуват важни умения, от сорта на вземане на решения относно храненето и нивото на физическа активност.
- Да позволят на учениците да идентифицират не само бариерите през тяхната физическа активност, но и решенията за тяхното преодоляване.
- Да предоставят медийна и маркетингова грамотност на учениците, особено по отношение на различни храни и безалкохолни напитки. Да включват учители, които са получили възможно най-доброто обучение и са оборудвани със знания и умения, необходими за ефективно предаване на здравните послания към младежите.

## Цел на обучението

Целта на изучаването на тази стъпка е да даде знания и умения как училищните директори могат да приложат подходи за развитие на здравно образование в училищата, което да се простира отвъд увеличаването на часовете и дейностите по физическо възпитание.



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

### Онлайн ресурси

- [Public health network](#)

Мрежата е добър пример как физически лица и организации си сътрудничат с цел подобряване на храненето и нивата на физическа активност в Уелс. Мрежата подкрепя членовете чрез осигуряване и подобряване на достъпа до информация и чрез предоставяне на форум за обмен на знания и добри практики, които дават възможност на членовете да се учат един от друг.

- [Skills for Health](#)

Документът дава насоки за развитие на здравно образование, включително умения за живот.

### Онлайн ресурси

- [5 Approaches to Physical Education in Schools](#)

Сайтът представя физическото възпитание в контекста на училищното образование с различни модели на учебната програма.

- [Health education in schools](#)

Документът разглежда осигуряването на качеството на здравното образование в училищата от перспективата на обучението на учители

## Изпълнение на цялостна програма за физическа активност с крайъгълен камък физическо възпитание.

Подобна цялостна програма описва какво един ученик трябва да знае и да може да прави. Тя набляга на смисленото съдържание, което включва:

- обучение по набор от двигателни умения, оформено с цел подобряване развитието на детето и подрастващия.
- обучение и оценка по фитнес, позволяващи на учениците да разбират и подобряват физическия си статус.
- развиване на познавателни концепции, свързани с двигателни умения и фитнес.
- възможности за подобряване на социалните умения и уменията за сътрудничество.
- възможности за повишаване на оценката на физическата активност за здраве, удоволствие, самоизразяване и увереност.

## Цел на обучението

Целта на изучаването на тази стъпка е да предостави знания за това какво съдържание следва да има учебната програма по физическо възпитание и как една добра програма за физическо възпитание е основен елемент за разбирането и приемането на по-здравословен начин на живот от страна на учениците.

## Онлайн ресурси

- [Physical education lesson plans](#)  
Уебсайтът предоставя редица примери за планове на уроци по физическо възпитание които са свободни за използване.
- [Expert Groups \(EU Work Plan for sport 2014-2017\)](#)  
Документът представлява анализ на възможните подходи за създаване на програми за физическо възпитание и спорт.
- [Example of an PE curriculum](#)  
Документът представлява програма по физическо възпитание за класове от 9 до 12.
- [Physical Education: "The future ain't what it used to be!"](#)  
Документът прави анализ на развитието на подходите и програмите за физическо възпитание в училищата.

## Интегриране на физическите дейности във всички предмети

Важно е на децата да бъдат предоставени множество възможности и времеви интервали, в които те да могат да бъдат активни през целия ден. Проучванията показват, че децата са много по-активни участници, когато са насърчени и им се предостави възможност да изпробват различни видове физическа дейност. Като им се предоставят повече възможности, шансовете децата да открият дейности, които им допадат са много по-големи. Това е важно, защото предпочитанията към определен тип дейност може да се асоциират с промени в нивата на физическа активност.

## Цел на обучението

Целта на изучаването на тази стъпка е да даде знания и умения на училищните директори как да насърчават спорта в училищата чрез прилагане на интердисциплинарни дейности.

## Онлайн ресурси

- [Comprehensive School physical Activity programs: A guide for Schools](#)  
Това ръководство е за училища за разработване, прилагане и оценка на всеобхватни програми за физическа активност.
- [Crossing the Curriculum in Physical Education](#)  
Гледната точка на един учител как физическото възпитание може да се обвърже с други предмети в училище
- [A fresh approach to integrating core content in Physical Education](#)  
Примерен план на урок, който показва как различни знания от предметите, изучавани в училище могат да се използват в часовете по физическо възпитание и спорт.
- [Cross \(Curricular\) Fit](#)  
Документът дава информация за различни видове игри, които могат да бъдат организирани от учители и интегриране на различни знания от други дисциплини в часовете по физическо възпитание и спорт.

## Включване на елемент, базиран на семейното участие

Проучванията доказват, че програмите често не адресират в достатъчна степен бариерите, които пречат на постигането на добро ниво на физическа активност на децата. За да бъдат различните интервенции успешни от голямо значение е експертите да използват гледните точки на родителите и наставниците относно това, което подпомага или пречи на участието на децата във физическа дейност. Например, установено е, че децата участват с далеч по-голямо желание и удоволствие, в случаите когато техните родители или наставници одобряват и подкрепят дейността. Проучванията също така доказват, че родителите и наставниците одобряват и подкрепят дейности, които са лесно достъпни, реализират се в безопасна среда и предлагат възможности, на които и другите членове на семейството да могат също да се наслаждават.

Стратегии:

- Включване на родителите и наставниците в планирането и предлагането на дейности за децата.
- Работа с родителите и наставниците за определяне характеристиките които според тях правят едно пространство сигурно и безопасно за техните деца.
- Информирание на родителите и наставниците за всички физически дейности, които са достъпни за техните деца.
- Предоставяне на родителите и наставниците информация за физически дейности на местна почва, в които цялото семейство може да участва.

## Цел на обучението

Целта на изучаването на тази стъпка е да се даде на училищни директори знание за това как да се работи с родителите като заинтересовани страни, които могат да подпомогнат училището в неговите дейности за насърчаване на спорта.

## Онлайн ресурси

- [Parent engagement](#)  
Документът представя стратегии за включване на родителите при повишаване на физическата активност на учениците в училище.
- [Getting Parents Involved in Physical Education](#)  
Статия, която представя гледната точка на учител как могат да бъдат ангажирани родителите в часовете по физическо възпитание
- [A Coach's Guide to Parental Roles and Responsibilities in Sport](#)  
Документът анализира как треньорите и учителите по физическо могат да работят съвместно с родителите.
- [How to involve hard-to-reach parents; encouraging meaningful parental involvement with schools](#)  
Документът представлява наръчник как да се ангажират родителите в различните училищни дейности.