

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

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

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 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.

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.

#### **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.
- 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.

За повече информация линк към [Наръчник “Спортът като начин за подобряване на психичното здраве при децата”](#)

Регистрация за участие в безплатен уебинар **“Спортът като начин за подобряване на психичното здраве при децата”** – [линк](#)