



**ПРОГРАМА**  
**УЧИЛИЩЕ ЗА ЗДРАВЕ- ЗА ДЕЦА, РОДИТЕЛИ И УЧИТЕЛИ**  
 01-06 септември 2018 г., Курортен комплекс Албена

| 01 СЕПТЕМВРИ                  |   |
|-------------------------------|---|
| <b>14:00 часа и след това</b> | <p><b>Пристигане в курортен комплекс Албена</b><br/> <b>Настаняване в хотел Добруджа</b><br/> <b>Регистрация на семействата</b><br/> <i>*Забележка: Регистрират се само участници, за които до 27.08.2018 вкл. е платена таксата за участие в банковата сметка на БАСОРД в Централна Кооперативна Банка</i></p>   |
| <b>16:00 – 17:00 часа</b>     | <b>Настаняване на участниците по стаите</b>   |
| <b>17:00 – 18:00 часа</b>     | <p><b>Среща за „Добре дошли“ в зала „Атлантик“ в Хотел Добруджа</b><br/>         Представяне на програмата на „Училище за здраве“ (за деца, родители и учители) Инструктаж за безопасност, Правила и задължения на участниците.<br/> <i>В срещата участват: Светослав Ханджиев, Теодора Дърленска, Димитър Дудолов, Жени Стайкова, Ружа Панчева</i></p> |
| <b>18:00 – 19:00 часа</b>     | <b>Вечеря в ресторанта на хотел Добруджа</b>  |
| <b>19:00- 22:00 часа</b>      | <b>Свободно време</b>   |
| <b>22:00 часа</b>             | <b>Лягане за сън</b>  |
| 02 СЕПТЕМВРИ                  |   |
| <b>07:00 часа</b>             | <b>Събуждане</b>  |
| <b>07:15 – 07:20 часа</b>     | Среща на всички участници на рецепцията на хотел „Добруджа“   |
| <b>07:30 – 07:45 часа</b>     | <b>Гимнастика на плажа</b>  |
| <b>08:15 – 09:00 часа</b>     | Закуска в ресторанта на Хотел „Добруджа“  |
| <b>9:00-9:45 часа</b>         | <b>Затлъстяването в детска възраст: практически насоки, доц. д-р Теодора Дърленска, Медицински университет, София</b>   |
| <b>9:50 – 10:30 часа</b>      | <b>Хранителни алергии и непоносимости в детска възраст: реалност и предположения, доц. д-р Ружа Панчева, Медицински университет, Варна</b>  |
| <b>10:30 – 12:30 часа</b>     | Разходка по плажа   |
| <b>12:30 – 13:15 часа</b>     | <b>Обяд в ресторанта на хотел „Добруджа“</b>  |
| <b>13:15 – 15:00 часа</b>     | Следобедна почивка  |
| <b>15:00 – 17:30 часа</b>     | <b>РОДИТЕЛИ, УЧИТЕЛИ И ДЕЦА: Антропометрични измервания за установяване на индекс на телесна маса, телесен състав и рискови елементи, Доц. Ханджиев, Доц. Дърленска</b>   |



**ПРОГРАМА**  
**УЧИЛИЩЕ ЗА ЗДРАВЕ- ЗА ДЕЦА, РОДИТЕЛИ И УЧИТЕЛИ**  
 01-06 септември 2018 г., Курортен комплекс Албена

|                     |   |
|---------------------|---|
|                     | <b>ДЕЦА: Занимания на тема балансирано хранене, хранителна пирамида и основни групи храни</b><br><b>Фоайе пред ресторанта на хотел Добруджа</b>   |
| 17:30 – 18:00 часа  | Свободно време  |
| 18:00 – 19:00 часа  | Вечеря в ресторанта на хотел „Добруджа“   |
| 19:00- 22:00 часа   | Свободно време  |
| 22:00 часа          | Лягане за сън   |
| <b>03 СЕПТЕМВРИ</b> |   |
| 07:00 часа          | Събуждане   |
| 07:15 – 07:20 часа  | Среща на всички участници на рецепцията на съответните хотели   |
| 07:30 – 07:45 часа  | Гимнастика на плажа   |
| 08:15 – 09:00 часа  | Закуска в ресторанта на Хотел „Добруджа“  |
| 09:00 – 9:30 часа   | Свободно време  |
| 9:30 – 11:00 часа   | <b>РОДИТЕЛИ: Лекция-беседа – зала Пасифик, ползване на екрани мултимедия</b><br><b>Здравословно хранене в детска възраст, Доц. Дърленска, МУ-София</b>  |
| 11:00 – 12:15 часа  | <b>Спортни занимания, игри и отдих*</b><br><i>*Забележка: В зависимост от климатичните условия, спортните занимания и игри ще се проведат на плажа или на друг, подходящ терен, за това е желателно родителите и децата да бъдат предварително подготвени със спортни екипи и подходящо облекло</i> |
| 12:30 – 13:15 часа  | Обяд в ресторанта на хотел „Добруджа“   |
| 13:15 – 15:30 часа  | Следобедна почивка  |
| 15:30 – 18:00 часа  | <b>Спортни занимания, игри и отдих*</b><br><i>*Забележка: В зависимост от климатичните условия, спортните занимания и игри ще се проведат на плажа или на друг, подходящ терен, за това е желателно родителите и децата да бъдат предварително подготвени със спортни екипи и подходящо облекло</i> |
| 18:00 – 19:00 часа  | Вечеря в ресторанта на хотел „Добруджа“   |
| 19:00- 22:00 часа   | Свободно време  |
| 22:00 часа          | Лягане за сън   |



**ПРОГРАМА**  
**УЧИЛИЩЕ ЗА ЗДРАВЕ- ЗА ДЕЦА, РОДИТЕЛИ И УЧИТЕЛИ**  
 01-06 септември 2018 г., Курортен комплекс Албена

| 04 СЕПТЕМВРИ       |  |
|--------------------|--|
| 07:00 часа         | Събуждане  |
| 07:15 – 07:20 часа | Среща на всички участници на рецепцията на хотел „Добруджа“  |
| 07:30 – 07:45 часа | Гимнастика на плажа  |
| 08:15 – 09:00 часа | Закуска в ресторанта на Хотел „Добруджа“   |
| 9:15 – 10:15 часа  | Хигиенни основи на дневния режим на децата и учениците, доц. д-р Жени Стайкова, Катедра по превантивна медицина, МУ-София  |
| 10:15-11:00        | Индивидуални консултации за всяко семейство на базата на антропометричните измервания*, доц. Дърленска, доц. Ханджиев, зала Пасифик<br><i>*Забележка: Измерванията и консултациите ще се проведат по предварително изготвен график с посочен час за всяко семейство. Участниците се явяват за консултация 15 минути преди определения за тях час. През останалото време семействата участват в спортни активности.</i> |
| 11:00-12.30        | Свободно време   |
| 12:30 – 13:15 часа | Обяд в ресторанта на хотел „Добруджа“  |
| 13:15 – 15:30 часа | Следобедна почивка   |
| 16:00 – 18:00 часа | Спортни занимания, игри и отдых. Игри в морето или в басейн*<br><i>*Забележка: В зависимост от климатичните условия, спортните занимания и игри ще се проведат на плажа или на друг, подходящ терен, за това е желателно родителите и децата да бъдат предварително подготвени със спортни екипи и подходящо облекло</i>   |
| 18:00 – 19:00 часа | Вечеря в ресторанта на хотел „Добруджа“  |
| 19:00- 22:00 часа  | Свободно време   |
| 22:00 часа         | Лягане за сън  |
| 05 СЕПТЕМВРИ       |  |
| 07:00 часа         | Събуждане  |
| 07:15 – 07:20 часа | Среща на всички участници на рецепцията на хотел „Добруджа“  |
| 07:30 – 07:45 часа | Гимнастика на плажа  |
| 08:15 – 09:00 часа | Закуска в ресторанта на Хотел „Добруджа“   |
| 09:00 – 10:30 часа | Орално здраве и хранене, д-р Геновева Балчева, МУ-Варна  |



**ПРОГРАМА**  
**УЧИЛИЩЕ ЗА ЗДРАВЕ- ЗА ДЕЦА, РОДИТЕЛИ И УЧИТЕЛИ**  
 01-06 септември 2018 г., Курортен комплекс Албена

|                           |  |
|---------------------------|--|
|                           | <b>Заклучителна лекция-беседа: въпроси и отговори, доц. Ханджиев</b>   |
| <b>10:45 – 12:00 часа</b> | За децата, родителите и учителите ще се организират спортни игри, разходки и игри на плажа, в морето или басейна   |
| <b>12:30 – 13:15 часа</b> | <b>Обяд в ресторанта на хотел „Добруджа“</b>   |
| <b>13:15 – 15:30 часа</b> | <b>Следобедна почивка</b>  |
| <b>16:00 – 18:00 часа</b> | <b>Разходка по плажа до Кранево</b><br><b>Спортни занимания, игри и отдих*</b><br><i>*Забележка: В зависимост от климатичните условия, спортните занимания и игри ще се проведат на плажа или на друг, подходящ терен, за това е желателно родителите и децата да бъдат предварително подготвени със спортни екипи и подходящо облекло</i> |
| <b>18:00 – 19:00 часа</b> | <b>Свободно време</b>  |
| <b>19:00 – 21:00 часа</b> | <b>Празнична вечеря в ресторанта на хотел „Добруджа“</b><br><b>Раздаване на сертификати за участие в Училище за здраве</b>   |
| <b>21:00- 22:00 часа</b>  | <b>Свободно време</b>  |
| <b>22:00 часа</b>         | <b>Лягане за сън</b>   |
| <b>06 СЕПТЕМВРИ</b>       |  |
| <b>07:00 часа</b>         | <b>Събуждане</b>   |
| <b>07:15 – 07:20 часа</b> | Среща на всички участници на рецепцията на хотел „Добруджа“  |
| <b>07:30 – 07:45 часа</b> | <b>Гимнастика на плажа</b>   |
| <b>08:15 – 09:00 часа</b> | <b>Закуска в ресторанта на Хотел „Добруджа“</b>  |
| <b>09:00 – 11:00 часа</b> | За децата, родителите и учителите ще се организират спортни игри, разходки и игри на плажа, в морето или басейна   |
| <b>11:00 – 12:00 часа</b> | <b>Освобождение на стаите и подготовка за пътуването</b>   |
| <b>12:00 часа</b>         | <b>Участниците получават своите пакети с храна за път – обяда за този ден трябва да се предостави под формата на сух пакет за всички гости в мероприятиято</b>   |
| <b>12:30</b>              | <b>Отпътуване от Албена</b>  |

**ЗА КОНТАКТИ:**

Ръководител на проекта **+359 888 566 420**  
 Доц. д-р Светослав Ханджиев, дм  
 Спортен организатор **+359 889 064 019**  
 Димитър Дудулов, *Старши учител по физическо възпитание и спорт*