

Академия за физическо и емоционално здраве за младежи

31 май – 1 юни 2025 г., София

ЦЕЛИ НА АКАДЕМИЯТА



Да предаде знания и да стимулира изграждането на навици, свързани с физическото, психичното и емоционалното здраве, начина на хранене, физическата активност, формирането на умения за самоконтрол върху личните емоционални състояния и поведение.



Инициатива за осмисляне и пълноценно прекарване на свободното време, за повишаване на личната и обществена култура за здравословен начин на живот.



Да вдъхнови и мотивира младежите да бъдат активни чрез спорт и да се ангажират с различни инициативи, които утвърждават тяхното емоционално благополучие.

Кога?



Май 2025

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
----	----	----	----	----	----	----

			1	2	3	4
--	--	--	---	---	---	---

5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	----	----

12	13	14	15	16	17	18
----	----	----	----	----	----	----

19	20	21	22	23	24	25
----	----	----	----	----	----	----

26	27	28	29	30	31	
----	----	----	----	----	----	--



Юни 2025

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
----	----	----	----	----	----	----

					1	2
--	--	--	--	--	---	---

3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---

10	11	12	13	14	15	16
----	----	----	----	----	----	----

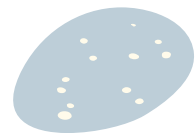
17	18	19	20	21	22	23
----	----	----	----	----	----	----

24	25	26	27	28	29	30
----	----	----	----	----	----	----

Къде?



гр. София
Спорт Олимпик
Складово-производствена
зона – Слатина
бул. Професор Цветан
Лазаров 13



Дневен ред

Академия за физическо и емоционално здраве за младежи

Ден 1: Fuel Up & Play – Ден на балансираното хранене и активната игра

Сесия 1: Здравословно хранене

Следобеден блок (физическа активност с бадминтон): Игра и движение с мисъл

Ден 2: Move & Breathe — Ден на вътрешния баланс и физическата култура

Сутрешен блок (физическа активност чрез упражнения за физическа култура): Сила и устойчивост

Сесия 2: Емоционално здраве

31.05.2025 г. (събота) Ден 1: Fuel Up & Play – Ден на балансираното хранене и активната игра

09:30 – 09:45



Welcome & Recharge Zone

Регистрация и кафе корнер с възможност за първи запознанства, ароматен чай и свежи напитки

09:45 – 10:00



Let's Kick It Off!

Официален старт с вдъхновяващи думи от организаторите – въвеждане в идеята и духа на Академията

10:00 - 11:30



Сесия 1 Здравословно хранене – „Храната като енергия: да избереш да живееш здравословно“

Обучителна сесия със специалист диетолог за основите на балансираното хранене, микро- и макронутриенти, митове и факти за диетите

11:30 – 11:45



Power Break

Здравословна пауза с плодове, чай и възможност за неформални разговори

11:45 – 13:15



Сесия 1 Здравословно хранене – „Меню за деня и как да четем етикетите“

Практическа част с включена дискусия: съставяне на дневно меню, анализ на реални продукти и създаване на „Smart Food Plan“

13:15 – 14:15



Healthy Lunch Break

Обяд в споделено пространство с акцент върху балансираното хранене

14:15 – 15:45



Следобеден блок (физическа активност с бадминтон): Игра и движение с мисъл - „Бадминтон за здраве: не просто спорт, а начин на мислене“

Сесия с треньор за представяне на ползите от физическата активност за здравето на младия човек и формирането на устойчиви здравословни навици чрез ракетни спортове. Практика по бадминтон с упражнения за координация, рефлексии и партньорство - достъпен начин за активен живот

15:45 – 16:00



Chill Pause

Релакс зона с музика, билков чай и пространство за социални връзки

16:00 – 17:30



Следобеден блок (физическа активност с бадминтон): Игра и движение с мисъл - „Играй, споделяй, свързвай се“

Групови игри и упражнения с бадминтон елементи – работа по двойки и в екип за подобряване на комуникацията, социалната активност и физическата култура

17:30 – 17:45



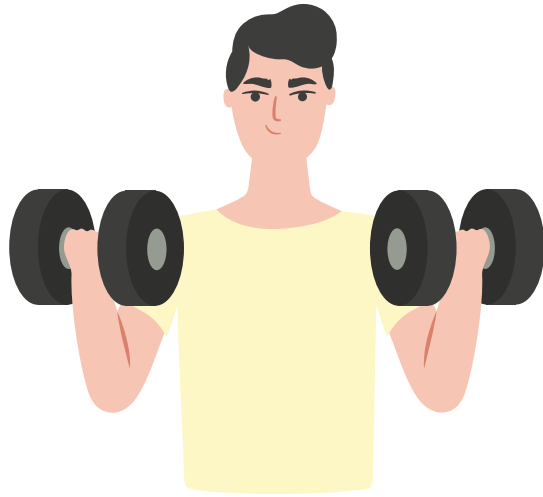
Wrap Up & What's Next?

Обобщение на деня, споделяне на впечатления, teaser за Ден 2

01.06.2025 г. (неделя) Ден 2: Move & Breathe - Ден на вътрешния баланс и физическата култура

09:30 – 09:45	 Active Start & Body Wake-Up Zone <i>Регистрация с енергизиращ кафе корнер и лека физическа замявка под звуците на позитивна музика</i>
09:45 – 10:00	 Kick-Off & Energy Talk <i>Добре дошли в деня на вътрешния баланс и физическата култура – кратко вдъхновяващо въвеждане от водещия и представяне на двата тематични блока за деня</i>
10:00 - 11:30	 Сутрешен блок (физическа активност чрез упражнения за физическа култура): Сила и устойчивост – „Събуди тялото си: упражнения за устойчиво здраве“ <i>Сесия с кинезитерапевт за представяне на ползите от физическата активност за здравето на младия човек и формирането на устойчиви здравословни навици чрез упражнения за физическа култура. Групова тренировка – активиращи упражнения за мобилност, правилна стойка и двигателна култура.</i>
11:30 – 11:45	 Power Pause & Smoothie Recharge <i>Освежаване с плодове, вода и възможност за раздвижване на краката</i>
11:45 – 13:15	 Сутрешен блок (физическа активност чрез упражнения за физическа култура): Сила и устойчивост - „Релакс и възстановяване“ <i>Техники за дълбока релаксация и освобождаване от напрежение, водени от кинезитерапевт. Практика за баланс между ум и тяло - правилно дишане и разтягане</i>
13:15 – 14:15	 Lunch & Connect <i>Обяд с неформални разговори и пространство за споделяне на вдъхновения</i>
14:15 – 15:45	 Сесия 2 Емоционално здраве – „Ти си ОК! Как да управляваме стреса и тревожността“ <i>Сесия с психолог за разпознаване на емоции, техники за овладяване на напрежението и справяне с предизвикателствата</i>
15:45 – 16:00	 Reset & Connect Pause <i>Кафе и социален тъгъл за размисъл, въпроси и споделяне</i>
16:00 – 17:30	 Сесия 2 – Емоционално здраве - „Устойчивост и емоционална интелигентност в реалния живот“ <i>Интерактивна част: дихателни техники, упражнения за самооценка, визуализация и групов рефлексия</i>
17:30 – 17:45	 Cool-Down & Celebration Circle <i>Споделена финална рефлексия</i>

Оцени обучението



НАШИТЕ ОБУЧИТЕЛИ

ДИЕТОЛОГ



Доц. Росица
Попова

ТРЕНЬОР
БАДМИНТОН



Мария-Магдалена
Василева

КИНЕЗИТЕРАПЕВТ



Виктор
Спиров

ПСИХОЛОГ



Ана
Баждарванова



Диетолог с мисия | Преподавател | Мотиватор за осъзнато хранене



**Доц. Росица
Попова**



rosica1702@yahoo.com

💡 Вярва, че здравословното хранене не трябва да бъде сложно, скучно или крайно. Напротив – то може да бъде вкусно, цветно и напълно достъпно за всеки млад човек!

🎓 Над 21 години опит като специалист в сферата на храненето и диететиката

🌐 Участник в международни научни форуми и кампании, свързани с хранителните разстройства и съвременните предизвикателства при младежите

👨‍🏫 Преподавател в Медицинския факултет на СУ „Св. Климент Охридски“

🏠 Практикуващ диетолог в УМБАЛ „Лозенец“ и МЦ „Контрол“ – София

🤝 Член на Federation of European Nutrition Societies и на Българското дружество по хранене и диететика

📌 В рамките на Академията, доц. Попова ще ти покаже:

🥑 Как да се храниш балансирано, дори когато си в движение

📦 Как да разчиташ етикетите на храните и да правиш осъзнати избори

🧠 Как храната влияе не само на тялото, но и на емоциите и фокуса ти

💡 Защо диетите НЕ са решение и как да откриеш своя ритъм в храненето

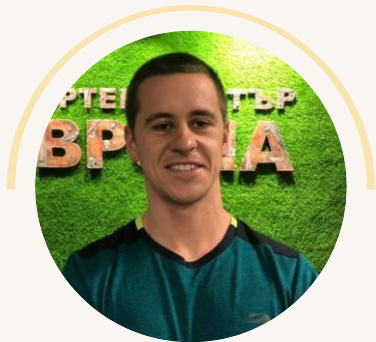
🍴 Как да създаваш собствено меню, без да жертваш вкуса и настроението си

🎤 С доц. Попова ще промениш представата си за „здравословно хранене“ – без клишета, с много знание и вдъхновение за по-добър живот!





Кинезитерапевт | Специалист по здраво тяло и релакс



Виктор Спиров



viktor.spirov@abv.bg



Виктор вярва, че всяко тяло заслужава движение, което го прави силно, гъвкаво и спокойно.



Завършил е кинезитерапия в Югозападния университет „Неофит Рилски“, а оттогава е посветен на това да помага на хората да се движат по-добре и да се чувстват по-добре.



Има богат практически опит в:



Създаване на индивидуални тренировъчни програми



Разработване на упражнения за превенция на спортни травми



Комплекси за разтягане, правилна стойка и дишане



Водене на групови занимания за тонизиране, отпускане и баланс



В рамките на Академията, Виктор ще ти покаже:



Как с прости движения можеш да изградиш здравословни навици



Как да разпускаш мускулите си след стресов ден



Как да контролираш дишането си и да изчистваш напрежението



Как да се грижиш за тялото си, за да се чувстваш добре в него

С Виктор движението ще стане твой съюзник, а физическата култура – твоя суперсила.



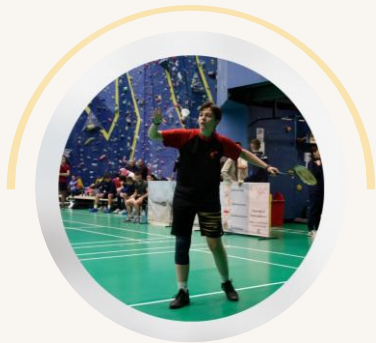
РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта

Проект "Младежка активност и здравословен ритъм" с рег. № НПМ-2-005-ТО4/2025 се изпълнява от Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД" съгласно Договор с рег. № 25-00-7/14.05.2025 г., финансиран от Министерство на младежта и спорта в рамките на Национална програма за младежта (2021 - 2025) за 2025 г. Съдържанието на документа, във всяка форма и на всякакъв носител, е отговорност на Сдружение Бадминтон клуб "РАКЕТ СПИЙД"





Треньор по бадминтон | Състезател | Мотиватор на корта



Мария-Магдалена
Василева



mariq06magdalena@gmail.com

🎯 С Мария ще откриеш, че бадминтонът не е просто игра – той е скорост, концентрация, забавление и отборен дух!

🎓 Сертифициран треньор по програмата BWF Shuttle Time и курсист по методика на преподаване (2023 г.), Мария вече има сериозен опит зад гърба си:

- ✳ Картотекиран състезател към Българската федерация по бадминтон
- ✳ Помощник-треньор в БК „Ракет Спийд“
- ✳ Участник в национални и международни турнири
- ✳ Активен организатор и съдия в събития на федерацията
- ✳ Работи с младежи и знае как да ги въвлече в динамиката на спорта
- 🏸 В рамките на Академията, Мария ще ти покаже:
 - 🎯 Как да държиш ракетата уверено и да се движиш с лекота
 - 👊 Как да играеш в отбор и да се забавляваш, докато спортуваш
 - 🔥 Как да развиваш бързина, координация и концентрация
 - 🎯 Как спортът изгражда характер и приятелства

С Мария теренът се превръща в място за вдъхновение, скорост и позитивна енергия!





Психолог | Експерт по емоционална интелигентност



Ана

Баждарванова



anabazhdarvanova@gmail.com

- Ани вярва, че всеки млад човек носи огромен вътрешен потенциал – достатъчно е някой да му помогне да го открие и развие.
- Има над 15 години опит в работата с деца и младежи, в училищна и извънучилищна среда.
- Превръща темите за стреса, емоциите и самоувереността в интерактивно, разбираемо и полезно преживяване.
- Обучавала се е по линия на програмата на Държавния департамент на САЩ по критическо мислене и културна осъзнатост.
- Завършила е Пловдивския университет със специалност Психология на социалните дейности и има допълнителна квалификация в детско-юношеска и училищна психология.
- Очаквай вдъхновяващи сесии, в които ще се научиш:
 - ✓ как да управляваш стреса в реални ситуации
 - ✓ как да разпознаваш и овладяваш собствените си емоции
 - ✓ как да изградиш увереност и вътрешен баланс
 - ✓ как да използваш силата на позитивното мислене всеки ден

С Ани ви очаква практична психология с човешко лице, полезна днес – променяща живота утре!