

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.



Номер на проекта: 2024-1-CY01-KA210-ADU-000253720



Co-funded by
the European Union

ЗА ПРОЕКТА:

Проектът TOGETHER WE CAN е посветен на подкрепата на родители и настойници на деца със СДВХ, като им предоставя знания и инструменти за насърчаване на по-активно социално включване на децата им. Проектът има за цел да разработи специализиран обучителен пакет, отговарящ на специфичните предизвикателства, пред които са изправени децата със СДВХ. Освен това проектът предоставя всеобхватни образователни материали за обучители на възрастни, работещи по теми, свързани със СДВХ, като им дава възможност да провеждат въздействащи тренировъчни сесии.



TOGETHER

РЕЗУЛТАТИ:

1

Обучителна методология, дефинираща структурата и съдържанието на специализирания тренировъчен пакет, обучителната програма и материалите.

2

Образователна програма и материали за родители / настойници на деца със СДВХ, съобразени със специфичните поведенчески прояви на състоянието.

3

Пилотно обучение за родители / настойници на деца със СДВХ в Гърция.



Co-funded by
the European Union

МОДУЛ 6 Здравословен начин на живот: хранене, физическа активност и сън

Цел на модула

Целта на този модул е да даде възможност на родителите на деца със СДВХ да разберат как ежедневните навици— хранене, физическа активност и сън — влияят върху вниманието, емоционалната регулация и поведението. Родителите ще научат как да превърнат това знание в работещ дневен режим и стратегии, които се вписват в реалния семеен живот и подпомагат саморегулацията, благосъстоянието и социалното функциониране на детето.

Учебни цели

След завършване на този модул обучаемите ще могат да:

1. Обясняват как храненето, физическата активност и сънят влияят върху симптомите на СДВХ и емоционалната регулация.
2. Прилагат практически и съобразени с възрастта стратегии за подпомагане на здравословни навици у дома.
3. Обучават децата със СДВХ как активно да участват в здравословния си дневен режим.
4. Поддържат последователност и мотивация чрез използване на структура, предвидимост и позитивно насърчаване.



TOGETHER



Co-funded by
the European Union

РАЗДЕЛ 1: Хранене и СДВХ

1.1. Защо храненето е особено важно при СДВХ

- Нередовното хранене и захарта влошават симптомите
- Повлияни са енергията, настроението и вниманието
- Времето и структурата на храненията са от съществено значение



1.2. Практически стратегии, които родителите могат да използват

- Фиксирани часове за хранене
- Закуска всяка сутрин
- Протеин във всяко хранене
- Намаляване на захарта без конфликти
- Включване на детето

РАЗДЕЛ 1: Хранене и СДВХ

1.3. Какво трябва да се избягва

- Използването на храната като наказание или награда.
- Дългите лекции за „добра“ и „лоша“ храна.
- Очакването на незабавна промяна.



Контролен списък за родителска рефлексия (седмичен)

- ☐ Бяха ли храненията предвидими тази седмица?
- ☐ Повлия ли захарта на настроението или концентрацията на детето ми?
- ☐ Какво се получи добре?
- ☐ Каква малка промяна можем да опитаме следващата седмица?



TOGETHER



Co-funded by
the European Union

РАЗДЕЛ 2: Физическа активност и СДВХ

2.1 Защо физическата активност е от съществено значение при СДВХ

Движението помага на децата със СДВХ да:

- освобождават излишната енергия,
- регулират емоциите си,
- подобряват вниманието си,
- изграждат самочувствие.



TOGETHER



Co-funded by
the European Union

РАЗДЕЛ 2: Физическа активност и СДВХ

2.2 Към какво трябва да се стремят родителите

- ежедневно движение (не е задължително да бъде спорт),
- структурирани и предвидими дейности,
- фокус върху удоволствието и усещането за успех.

Практически стратегии, които родителите могат да използват:

1. Изберете правилния тип дейност

Не всички спортове са подходящи за всяко дете.

Често полезни дейности:

- плуване
- бойни изкуства
- лека атлетика
- колоездене
- танци
- • структурирани отборни спортове с подкрепа



Co-funded by
the European Union

РАЗДЕЛ 3: Сън и СДВХ

3.1. Защо сънят често е предизвикателство при СДВХ

- Нощна тревожност и сензорна чувствителност
- Лошият сън увеличава импулсивността и реактивността
- Сънят влияе директно върху поведението и фокуса



РАЗДЕЛ 3: Сън и СДВХ

3.2 Практически стратегии, които родителите могат да използват

- Фиксирано време за лягане и събуждане
- Спокоен режим преди лягане
- Изгасване на екраните преди сън
- Оптимизирана среда за сън
- Време за прием на медикаменти при необходимост

Съвети за добър сън

1. Придържайте се към график и режим за сън
2. Избягвайте екраните преди лягане
3. Прилагайте техники за релаксация
4. Внимавайте с храната и напитките
5. Създайте спокойна среда за почивка
6. Ограничете дрямките през деня
7. Включете физическа активност в ежедневието
8. Управлявайте стреса
9. Поддържайте позитивно мислене през деня



TOGETHER



Co-funded by
the European Union

Адаптиране към здравословен начин на живот при СДВХ

Здравословният живот със СДВХ включва холистичен, мултимодален подход, съчетаващ ежедневен режим, физическо здраве (сън, упражнения, диета), емоционално благополучие и подкрепяща



TOGETHER



Co-funded by
the European Union

КАЗУС 6.1 Здравословен начин на живот: Хранене и сън

„Ф“ е учтиво момче, но тревожността и стресът му са ясно видими в гласа му и езика на тялото му, особено в началото на нашите срещи. Той често остава буден до 12:30–1:00 часа през нощта, което допринася за неговата раздразнителност и социално отдръпване. „Ф“ няма близки приятели и рядко е канен на социални събития.

След задълбочено клинично наблюдение и оценка, интервенцията се фокусира върху подобряване на самочувствието, социалните умения и вниманието чрез здравословно хранене и регулиране на съня. „Ф“ започва да следва структуриран дневен режим, който включва балансирано хранене и фиксиран режим на сън. Хранителните насоки подчертават храни без захар, естествени или органични храни, избягване на изкуствени продукти, фиксирани часове за хранене и спазване на средиземноморска диета. Вечерният режим включва 20-минутен душ между 21:30 и 22:00 часа, след което той се подготвя за сън без използване на електронни устройства.

За укрепване на тези навици се използват поведенчески стратегии, включително:

- **Положителна подкрепа** за спазване на хранителния режим и последователността от действия преди сън.
- **Сътрудничество между родителите** за поддържане на последователност и подкрепа на напредъка.
- **Ангажиращи дейности** като рисуване или селфита по време на хранене, за изграждане на осъзнатост и мотивация.



TOGETHER

[Вижте Модул 6 за пълния казус]



Co-funded by
the European Union

CASE STUDY 6.1 Healthy Living:Nutrition and sleep

	Индивидуално упражнение	Групово упражнение
1	Кои са основните фактори, допринесли за предизвикателството в казус 6.1?	Напишете първите два съвета за дете със СДВХ, за да бъде мотивирано да приеме здравословен начин на живот.
2	Какви са целите след оценката на дефицитите на „Ф“?	Колко време е необходимо, за да се видят ползите от интервенцията върху съня?
3	Как той успява да следва новите норми в живота си?	Как здравословните рецепти могат да помогнат на дете със СДВХ да изгради по-добри навици?



Co-funded by
the European Union

КАЗУС 6.2 Здравословен начин на живот чрез физическа активност

„Т“ е учтиво, добре възпитано и спретнато облечено момче със силен вроден интерес към спорта – особено към футбола. „Т“ живее със СДВХ, което затруднява комуникацията с много връстници едновременно, поддържането на внимание и управлението на социалните взаимодействия по време на отборни спортове. Преди шест години, след като е определен като дете с риск от СДВХ, „Т“ получава подкрепа от психолог и ерготерапевт чрез компютърна платформа. Въпреки 14 месеца работа, напредъкът е минимален. Преди две години родителите му търсят помощ от друг специалист, който насърчава „Т“ да продължи с футбола, като уважава неговите предпочитания. Въпреки това той се отказва след един месец, поради трудности да се справи с изискванията на отборната среда.

Преди четири месеца „Т“ и неговите родители посещават офисите на I-PAIDI. След подробна оценка и клинично наблюдение е разработен холистичен план, фокусиран върху здравословен начин на живот, подобряване на социалното взаимодействие и повишаване на вниманието чрез подходяща физическа активност:

- редовна физическа активност за регулиране на хиперактивността
- поведенчески награди за насърчаване на постоянство и здравословни навици
- кооперативни стратегии между родителите и терапевта
- изграждане на увереност чрез постижими физически предизвикателства

След един месец интегрирана интервенция—включително структурирана физическа активност, подкрепа на здравословни навици, система за награди и последователно родителско сътрудничество—„Т“ показва значителни подобрения. Той започва да учи самостоятелно, да следва повече дневния режим и да бъде по-активен физически.



TOGETHER

[Вижте Модул 6 за пълния казус]



Co-funded by
the European Union

КАЗУС 6.2 Здравословен начин на живот чрез физическа активност

	Индивидуално упражнение	Групово упражнение
1	Кои са основните фактори, допринесли за предизвикателството в казус 6.2?	Напишете допълнителната полза от участието в подходящи физически дейности за СДВХ.
2	Какви са предизвикателствата в живота на „Т“?	Колко време е необходимо, за да се видят ползите от интервенцията чрез физическа активност при СДВХ?
3	Как той успява да следва новите норми в живота си?	Защо изборът на подходяща физическа активност е важен за „Т“?



Co-funded by
the European Union