

НАДЕЖДНИ ИНСТРУМЕНТИ ПРИ ОЦЕНКА НА УЧИЛИЩЕН УЕЛНЕС (WELLNESS) В НАЧАЛЕН ЕТАП НА ОСНОВНАТА ОБРАЗОВАТЕЛНА СТЕПЕН

Д-р Даринка Игнатова

Департамент за информация и усъвършенстване на учители
Софийски университет „Св. Климент Охридски“

Резюме. Цел на проучването е да се установи и оцени наличието на предучилищен уелнес (Wellness) в тази образователна степен чрез прилагане на обективни и надеждни инструменти за неговото оценяване и/или съпоставяне. Предмет на анализа са показателите, които позволяват хармонизиране и индивидуализиране на разликите в двигателния потенциал между експериментална и контролна група деца. Научно обосноваването изводи ще позволят да бъдат установени наличие или липса на предучилищен уелнес (Wellness) в България. Обект са специфични индикатори, измерени чрез обективни и надеждни инструменти, както и тяхното систематизиране и анализ. В периода от 15.09.2019 г. до 29.02.2020 г. е проведено измерване на двигателния потенциал на деца от предучилищна образователна степен. За извеждане на взаимовръзката между индикаторите е приложен анализ на динамиката чрез математико-статистическа обработка за извеждане на коефициенти на вариация и корелация.

Ключови думи: двигателен потенциал; тестове за оценка; двигателен капацитет при деца; предучилищен уелнес (Wellness)

Въведение

В последните години бяха разработени редица програми за системата на предучилищното образование (Ivanov 2003). Съвременните инструменти за контрол и оценка е важно да са обективни и да позволяват представяне на стандарт. Нормативните изисквания традиционно имат динамичен характер, позволяващ промяна съобразно социалните условия, актуалните потребности, и са хармонизирани със законодателните промени и нормативните документи за областта физическа култура на подрастващите (Momchilova 2011; Ilchev 2015). Педагогът има възможност да подбере тестовете за установяване нивото на двигател-

лен капацитет и чрез тях да оцени двигателната активност на децата. Водещи фактори при подбора на инструментариум са: условията на средата, възможността за лесно, бързо и оперативно оценяване, сравнимостта на резултатите и интервалите, адаптирани по пол и възраст (Popov 2003; Popivanova 2006). Получената информация за контрола и оценката е обективен ориентир за динамиката на индикаторите в предучилищната двигателна активност и балансираното здраве на децата. Повишаване качеството на живот чрез прилагане на здравословни практики в условията на реформи в българското общество добива все по-голяма популярност (Dimitrova et al. 2018; 2020; Veselinov 2021). Множество водещи автори провеждат изследвания за доказване ефективността на рекреативните и уелнес (Wellness) програми, продукти и услуги (Trendafilov et al. 2013; Dimitrova 2017; 2019; Dimitrova 2019; 2019b; Ignatova & Iliev 2020). Сред всички тях най-висок социален импакт имат програмите и уелнес (Wellness) въздействия, осигуряващи устойчивост на здравето на децата и учениците (Dimitrova 2019a; 2019b; Ignatova 2020). Търсят се рекреативни и уелнес (Wellness) иновативни методи, програми, комплекси от упражнения, насочени към балансирана двигателна активност и ефективна мотивация на младите хора по целия свят (Dimitrova 2018, 2020; Dimitrova 2019a). Съвременните потребности предполагат личностна мотивация за активизиране на двигателната култура и спорт за здраве (Dimitrova 2018a; Ignatova & Iliev 2020).

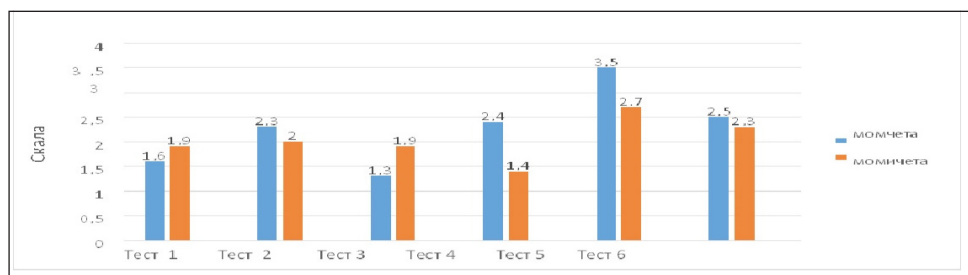
Методи

Цел на проучването е да се установи и оцени наличието на предучилищен уелнес (Wellness) в тази образователна степен чрез прилагане на обективни и надеждни инструменти за неговото оценяване и/или съпоставяне. Предмет на анализа са показателите, които позволяват хармонизиране и индивидуализиране на разликите в двигателния потенциал между експериментална и контролна група деца. Научно обосноваването ще позволи да бъдат установени наличие или липса на предучилищен уелнес (Wellness) в България. Обект са специфични индикатори, измерени чрез обективни и надеждни инструменти, както и тяхното систематизиране и анализ. В периода от 15.09.2019 г. до 29.02.2020 г. е проведено измерване на двигателния потенциал на деца от предучилищна образователна степен. За извеждане на взаимовръзката между индикаторите е приложен анализ на динамиката чрез математико-статистическа обработка за извеждане на коефициенти на вариация и корелация. Корелационният коефициент на изследваните индикатори е получен с възможностите на програмата: Excel-Data – Data Analysis – Correlation. Коефициента на корелация изразяваме чрез индекса на Пийърсън – Брауе. Диагностичното изследване се организира и провежда с деца в предучилищна възраст, редовно посещаващи детска градина „Зорница“ – София. Общият брой на включените в изследването деца бе 48, които разпределихме в две групи: експериментална (E)

и контролна (К). Така се оформиха два еднозначни по брой таргет групи с по 24 ученици. Съотношението по пол бе разпределено равнопоставено, като момчетата (48%) бяха само с 2% по-малко от момичетата (52%). Всички родители бяха учтиво информирани и подписаха декларации за съгласие данните от измерването да бъдат публикувани в наши научни анализи и разработки.

Резултати

Извършихме математико-статистическа обработка на резултатите от диагностичните тестове (вариационен и корелационен).



Графика 1. Обобщени резултати – тестове за оценка на двигателния потенциал

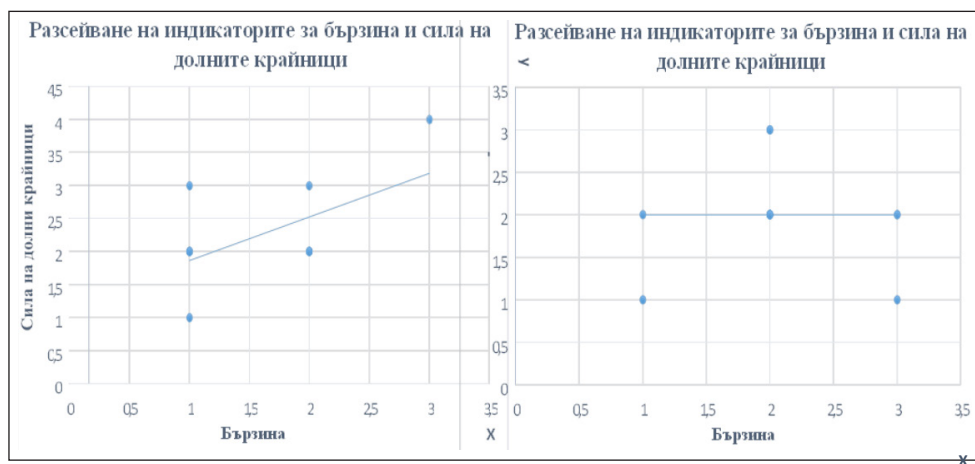
Добавихме сравнителен анализ за проверка на надеждността и правим първи опит за оценка на наличието на училищен уелнес (Wellness) в България. Корелационният анализ доказва ясно взаимозависимостите между изследваните индикатори и изяснява качеството при изпълнение на поставените двигателни задачи.

Таблица 1. Стандартизирани тестове за оценка на двигателния потенциал

Критерии	Показатели	Задача
1. Бързина	1.1. Бягане 40 м	Тест 1
2. Сила долни крайници	2.1. Скок на дължина от място	Тест 2
	2.2. Хвърляне на плътна топка	Тест 3
3. Сила горни крайници	2.3. Хвърляне на малка топка	Тест 4
	3.1. Изправяне в седеж от тилен лег	Тест 5
4. Издръжливост	3.2. Максимален брой клякания	Тест 6

Позволяваме си съобразно установените коефициенти на корелация да дадем словесна оценка на двигателния потенциал, като по този начин докажем нивото на развитие и наличие на училищен уелнес (Wellness) в България.

Чрез корелационен анализ 1 установихме връзката между две променливи величини, в случая – между бързината и взривната сила на долните крайници при момчетата. Като отчитаме възрастта на изследваните деца, трябва да отбележим, че те не са в сензитивно благоприятен период за развитие на двигателното качество бързина. Подлагайки на анализ резултатите от наши стандартни тест 1 и тест 2, тестът „бягане на 40 м“ разкрива бързината, способстваща за осъществяване на спринт от децата. Тя се влияе пряко и отчасти се лимитира от бързината на реакция. Последната е израз на скоростта за отделно движение при малко съпротивление, както от честотата на движенията при малка амплитуда. Чрез тест 1 – „бягане на 40 м“, правим диагностика за комплексното проявление на бързината при деца. Оценката на двигателния потенциал допълваме чрез теста 2 – „дълъг скок от място“. В експеримента доказваме, че тези два теста проявяват висока корелация. Този резултат доказва изразената взаимовръзка между бързината и взривната сила на долни крайници.



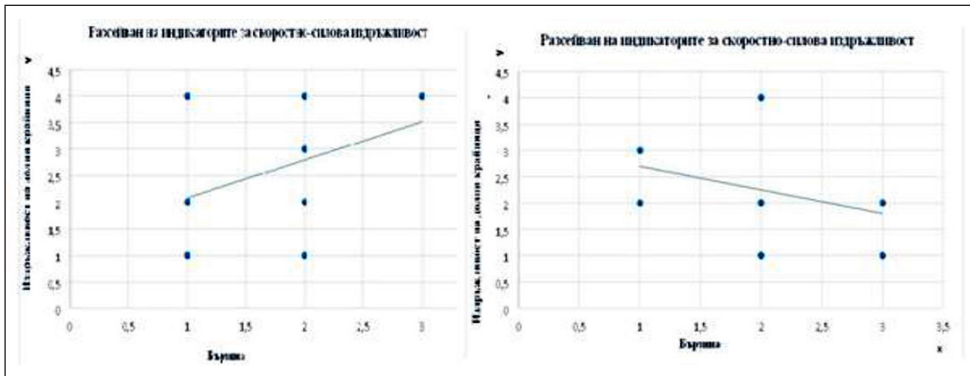
Фигури 1 и 2. Индикатори за бързина и сила на долни крайници (момчета вляво, момичета вдясно)

От диаграмата на разсейване, представена на фигури 1 и 2, се вижда, че съществува висока тенденция на взаимозависимост между изследваните индикатори за наличие на училищен уелнес (Wellness). Двете фигури по-долу показват нагледно кривата за връзката между променливите.

Коефициентът на корелация по индекса на Пиърсън – Брауе е с висока стойност ($r = 0,586$). Установената зависимост между двата изследвани индикатора е положителна (права) и значителна, което доказва надеждността на приложените стандартни тестове. Коефициентът на корелация при момчетата

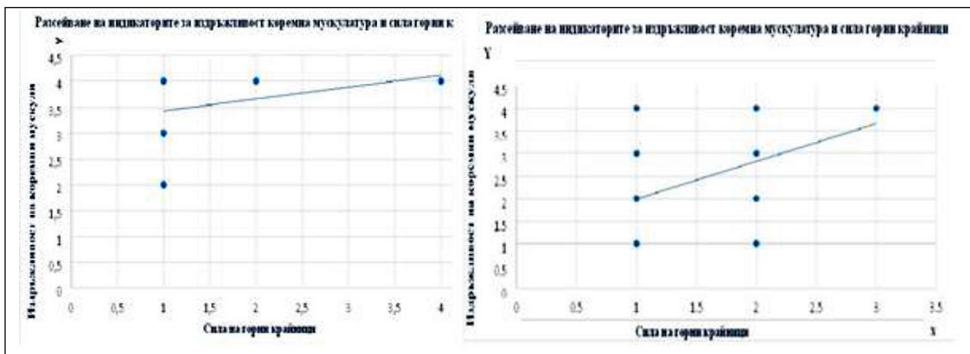
показа, че тези два индикатора са зависими един от друг.

Следователно може да бъде направено междинното обобщение за подбран обективен инструментариум за оценка на наличието на училищен уелнес (Wellness). Диагностиката на двигателния потенциал при момичетата осъществихме посредством корелационната взаимозависимост между бързината и взривната сила на долните крайници. Установена бе нулева стойност на корелационен коефициент ($r = 0$), което говори за липса на взаимозависимост между двата променливи индикатора при момичетата.



Фигури 3 и 4. Индикатори за бързина и издръжливост на долни крайници (момчета вляво, момичета вдясно)

Измерихме и установихме взаимовръзката между индикаторите от теста „бягане на 40 м“ и „клякане за 20 сек.“, който дава информация за силата на долните крайници и скоростно-силовата им издръжливост. Коефициентът на



Фигури 5 и 6. Индикатори за сила на горни крайници и издръжливост на коремна мускулатура (момчета вляво, момичета вдясно)

корелация е под средната тенденция. Зависимостта на двата изследвани индикатора е положителна, но в горната граница на ниска стойност ($r = 0,437$) при момчетата, докато при момичатата тя е отрицателна и с много ниска тенденция ($r = -0,194$) – фигури 3 и 4.

Коефициентът за корелационна взаимозависимост между силата на горни крайници и коремна мускулатура при момчетата е положителна и с ниска тенденция ($r = 0,303$), което е видно от диаграмата на разсейване на фигура 5 (вляво), а при момичетата е положителна и със средна тенденция за стойността на корелационния коефициент ($r = 0,533$), което е отразено от дисперсионната диаграмата на фигура 6 (вдясно).

Дискусия

Обобщените резултати показват, че момчетата имат по-добре развит двигателен потенциал в сравнение с момичетата, което е закономерна тенденция от онтогенетичното развитие на двата пола и особеностите, свързани с това развитие за тази възраст. Наблюдава се динамика на неравномерно и некомплексно развитие на двигателните качества и при момчетата, и при момичетата. Бяха постигнати много добри резултати при тестовете, свързани с проявата на двигателните качества на долните крайници и коремната мускулатура, и слаби резултати, свързани с двигателния потенциал на горните крайници. Причината за ниския индекс на корелация е в еднородността на изследваните групи. Извършената диагностика даде обективна оценка на двигателния потенциал при децата – индивидуално и групово. Анализът на получените резултати доказва наличие на предучилищен уелнес (Wellness). За подобряване здравния статус и качеството на живот, което има пряка социална връзка с уелбийнг индекса на нацията, е необходимо да се набележат конкретни мерки, насочени преди всичко към допълнителна, индивидуална и диференцирана работа с децата. Така ще се постигне фокус върху стимулиране и повишаване на интереса към регулярна двигателна активност, което в по-късен етап ще се превърне в уелнес (Wellness) култура. Ефективно съдържание на този съвременен вид култура се постига чрез здравословен начин на живот при комбинирани акценти с правилен хранителен режим. Прекрасен пример за това е балансираната закуска с плод и мляко в детските градини. Хранителният режим в предучилищна възраст е със зададени стандарти на хранително разнообразие на консумираните продукти. В България менютата в детските градини са консултирани със специалисти съобразно съдържанието в ежедневния режим на децата.

Оптимизирането на двигателната активност в подготвителните групи в детската градина до голяма степен се определя от цялостната организация на педагогическия процес. Двигателната култура е съществена част от уелнес (Wellness) културата в образователните обекти за деца. Ефективна

предпоставка за развитие на детския двигателен потенциал е укрепването на мускулатурата, за да се постигне здрав дух в здраво тяло. Двигателният потенциал на детето стимулира паралелно менталната активност като познавателната и езиковата. Подобрява себеусещането и емоционалната динамика чрез активация на социалната активност. Всички те в единно цяло влияят върху бъдещата житейска и професионална реализация. Паралелно се развиват естетически вкус и усещане за хармония. Педагогическата интервенция се осъществява съобразно комплексни въздействия – двигателни и ментални. Заложените в учебната програма цели на обучение включват комплексно развитие на двигателния потенциал. Ключов приоритет е изискването за развиване у децата на умения за прилагане на здравословни практики на живот и спорт. За постигане в по-късен етап на тези програмни изисквания е необходимо те да бъдат заложиени чрез средствата в съответното ядро на учебното съдържание за повишаване функционалната активност на двигателния капацитет. Детето проявява бързина, сила, ловкост, гъвкавост, координационна способност, точност и издръжливост при изпълнение на основните движения: катерене, хвърляне, тичане (бягане) и придобива умения за контрол на движенията си чрез себеусещането в конкретната двигателна игра.

Системното и целенасочено изпълнение на моторни задачи развива и усъвършенства двигателния потенциал. Паралелно се придобиват двигателни навици и умения, като правилно и ефективно бягане, скачане, катерене, търкаляне, теглене, хващане, хвърляне. Всички те, в единно цяло, развиват волевите и менталните качества на характера, като смелост, чувство на принадлежност към отбора, отговорност и равновесие в емоционалния израз. Интересните и доставящи радост (happiness index) двигателни игри събуждат при практикуване нуждата от системна двигателна активност. При децата играта е най-ефективното средство за социализация, чрез което се задоволява жизнената им необходимост от динамика на движението. Всичко това, в хармонично цяло, доказва наличието на предучилищен уелнес (Wellness) в България.

Заключение

Разкри се съществена дисхармония в развитието на двигателите качества на изследваните деца. От една страна, тази тенденция е свързана и се обуславя от особеностите на онтогенетичното развитие на децата в тази възраст, а от друга страна – с по-слаба и непостоянна работа за комплексното развитие на всички двигателни качества като следствие от прекомерно обездвижване и използване на смартустройства. От корелационния анализ могат да се направят следните изводи.

– Коефициентът за корелационна взаимозависимост между двата про-

менливи индикатора бързина и сила на долните крайници при момчетата е положителен и със средна тенденция на стойността ($r = 0,586$), а при момичетата липсва такава взаимозависимост между двата променливи индикатора ($r = 0$).

– Коефициентът за корелационна взаимозависимост между бързината и издръжливостта на долните крайници при момчетата е положителен и с ниска тенденция ($r = 0,437$), при момичетата е отрицателен и с много ниска тенденция ($r = - 0,194$).

– Коефициентът за корелационна взаимозависимост между силата на горните крайници и коремната мускулатура при момчетата е положителен и с ниска тенденция ($r = 0,303$), а при момичетата е положителен и със средна тенденция на стойността ($r = 0,533$).

Благодарности. Разработеният анализ се извършва в рамките на проект BG05M2OP001-1.001-0001 „Изграждане и развитие на Центъра за върхови постижения „Наследство БГ / Heritage BG“, финансиран от Оперативна програма „Наука и образование за интелигентни растеж“.

Aknoledgements. The developed analysis is carried out within the project BG05M2OP001-1.001-0001 “Building and development of the Center of Excellence” Heritage BG / Heritage BG”, funded by the Operational Program “Science and Education for Smart Growth”.

ЛИТЕРАТУРА

- ВЕСЕЛИНОВ, Д., 2021. *Диалог в образованието*, Десети международен есенен научно-образователен форум „Диалогът в образованието – настояще и перспективи“, 11 – 16, София, ISBN 978-954-07-5231-0.
- ДИМИТРОВА, Б. и кол., 2018. *Социална значимост на уелнес (wellness) културата: сравнителен анализ по данни от научни изследвания на „Галъп интернешънъл“ (Gallup International)*. Монография. София: Авангард, първо издание.
- ДИМИТРОВА, Б., 2019. *Интелигентни компетенции за нишов туризъм: специализирани знания, интелектуални и практически умения*. Монография. София: Авангард, първо издание.
- ДИМИТРОВА, Б., 2019а. *Циклични движения, smart модели на техниката, квадрантна оценка*. Монография. София: Авангард, първо издание.
- ДИМИТРОВА, Б., 2019б. *Артистично плуване в образователната система*. Монография. София: Авангард, първо издание.
- ДИМИТРОВА, Б. и кол., 2020. *Динамика на индексите за уелбийнг и щастие: сравнителен анализ по световна база данни, съобраз-*

- но статистически данни от доклади на ООН. Монография. София: Авангард, първо издание.
- ИВАНОВ, И., 2006. *Педагогическа диагностика*. Шумен: Епископ Константин Преславски.
- ИЛЧЕВ, И., 2015. Влияние на интерактивна методика на обучение по бадминтон върху двигателните способности на ученици от първи клас. *Научни трудове на Русенския университет*. том 54, сер 8.2.
- МОМЧИЛОВА, А., 2011. Интерактивните методи за комуникация в обучението по физическо възпитание и спорт – фактор за двигателно развитие на подрастващите. *Научни трудове на Русенския университет*, **50**, серия 8.2.
- ПОПОВ, Н., 2003. *Личност. Мотивация. Спорт*. Том 1. София: НСА-ПРЕС.
- ПОПИВАНОВА, Цв., 2006. *Проучване здравното състояние на българските ученици*. София: НЦООЗ, МЗ.
- DIMITROVA, B., 2017. Recreative industry, innovations and the Bulgarian educational model for specialised staff. Original scientific paper. *Conference: International scientific congress “Applied sports sciences”*. DOI: 10.37393/ICASS2017/83. *Proceeding_book_ICASS2017.pdf*p.406-410, Sofia.
- DIMITROVA, B., 2018. *Research impact through the scientific publications in wellness culture: scientific paper*. Monograph. Sofia: Avangard Prima.
- DIMITROVA, B., 2018a. *Wellness instructor competence standard: unified outcomes acquired by learners: knowledge, intellectual & practical skills*. Sofia: Avangard Prima.
- DIMITROVA, B., 2019. Quality assessment about standards for wellness services and certified skills of specialized staff.. DOI: 10.15547 / tjs.2019.02.007. *Trakia Journal of Sciences*, **17**(2), 143 – 149. Available at: <http://tru.uni-sz.bg/tsj/Vol.17>
- DIMITROVA, B., 2019a. *New smart educational model “Wellness instructor”*. Monograph. Sofia: Ed. Avangard Prima, first edition.
- DIMITROVA, B., 2019b. Cognitive definition of the Welbing index. Ed. *International scientific journal Innovations in Recreational & Wellness Industry and Niche Tourism*, 68 – 78. Available at: <https://scjournalbg.globalwaterhealth.org/>
- DIMITROVA, B., 2020. Relationships between education and innovations in the recreation Industry in Bulgaria. DOI: 10.15547 / tjs.2019.02.007. *Trakia Journal of Sciences*, **18**(2), 143 – 149. Available at: <http://tru.uni-sz.bg/tsj/Vol.18>

- IGNATOVA, D., 2020. Importance of motor skills in order to increase the overall physical capacity of children. *International Scientific Journal: Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism*. **2** (1 – 2), 40 – 44. Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>.
- IGNATOVA, D. & A. ILIEV., 2020. Motor qualities and their influence on the children's development. *International Scientific Journal: Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism*. **2** (1 – 2), 16 – 44. (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>.
- TRENDAFILOV, D., B. DIMITROVA., 2013. Aqua spinning as anti-stress health prevention. *Sport Mont*, **Vol. XI** (37, 38, 39), 467 – 473.

REFERENCES

- VESELINOV, D., 2021. *Dialogue in Education*, Tenth International Autumn Scientific and Educational Forum “*Dialogue in Education – Present and Perspectives*”, 11 – 16, Sofia, ISBN 978-954-07-5231-0.
- DIMITROVA, B. i kol., 2018. *Sotsialna znachimost na uelnes (wellness) kulturata: sravnitelen analiz po danni ot nauchni izsledvania na Galap interneshanal (Gallup International)*. Monografia. Sofia: Avangard, parvo izdanie.
- DIMITROVA, B., 2019. *Inteligentni kompetentsii za nishov turizam: spetsializirani znania, intelektualni i prakticheski umenia*. Monografia. Sofia: Avangard, parvo izdanie.
- DIMITROVA, B., 2019a. *Tsiklichni dvizhenia, smart modeli na tehnika, kvadrantna otsenka*. Monografia. Sofia: Avangard, parvo izdanie.
- DIMITROVA, B., 2019b. *Artistichno pluvane v obrazovatelната sistema*. Monografia. Sofia: Avangard, parvo izdanie.
- DIMITROVA, B i kol., 2020. *Dinamika na indeksite za uelbiyng i shtastie: sravnitelen analiz po svetovna baza danni, saobrazno statisticheski danni ot dokladi na OON*. Monografia. Sofia: Avangard, parvo izdanie.
- IVANOV, I., 2006. *Pedagogicheska diagnostika*. Shumen: Episkop Konstantin Preslavski.
- ILCHEV, I., 2015. Vliyanie na interaktivna metodika na obuchenie po badminton varhu dvigatelните sposobnosti na uchenitsi ot parvi klas. *Nauchni trudove na rusenskia universitet*, tom 54, ser 8.2.
- MOMCHILOVA, A., 2011. Interaktivните методи za komunikatsia v obuchenieto po fizicheskо vazpitanie i sport – faktor za dvigatelno razvitie na podrastvashtite. *Nauchni trudove na rusenskia universitet*, **50**, seria 8.2.

- POPOV, N., 2003. *Lichnost. Motivatsia. Sport*. Tom 1. Sofia: NSA-PRES.
- POPIVANOVA, Tsv., 2006. *Prouchvane zdravnoto sastoyanie na balgarskite uchenitsi*. Sofia: NTsOOZ, MZ.
- DIMITROVA, B., 2017. Recreative industry, innovations and the Bulgarian educational model for specialised staff. Original scientific paper. *Conference: International scientific congress "Applied sports sciences"*. DOI: 10.37393/ICASS2017/83. *Proceeding_book_ICASS2017.pdf*p.406-410, Sofia.
- DIMITROVA, B., 2018. *Research impact through the scientific publications in wellness culture: scientific paper*. Monograph. Sofia: Avangard Prima.
- DIMITROVA, B., 2018a. *Wellness instructor competence standard: unified outcomes acquired by learners: knowledge, intellectual & practical skills*. Sofia: Avangard Prima.
- DIMITROVA, B., 2019. Quality assessment about standards for wellness services and certified skills of specialized staff. DOI: 10.15547 / tjs.2019.02.007. *Trakia Journal of Sciences*, **17**(2), 143 – 149. Available at: <http://tru.uni-sz.bg/tsj/Vol.17>
- DIMITROVA, B., 2019a. *New smart educational model "Wellness instructor"*. Monograph. Sofia: Ed. Avangard Prima, first edition.
- DIMITROVA, B., 2019b. Cognitive definition of the Welbing index. Ed. *International scientific journal Innovations in Recreational & Wellness Industry and Niche Tourism*, 68 – 78. Available at: <https://scjournalbg.globalwaterhealth.org/>
- DIMITROVA, B., 2020. Relationships between education and innovations in the recreation Industry in Bulgaria. DOI: 10.15547 / tjs.2019.02.007. *Trakia Journal of Sciences*, **18**(2), 143 – 149. Available at: <http://tru.uni-sz.bg/tsj/Vol.18>
- IGNATOVA, D., 2020. Importance of motor skills in order to increase the overall physical capacity of children. *International Scientific Journal: Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism*. **2**(1 – 2), 40 – 44. Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>.
- IGNATOVA, D. & A. ILIEV., 2020. Motor qualities and their influence on the children's development. *International Scientific Journal: Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism*. **2**(1 – 2), 16 – 44. (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>.
- TRENDAFILOV, D., B. DIMITROVA., 2013. Aqua spinning as anti-stress health prevention. *Sport Mont*, **Vol.XI** (37, 38, 39), 467 – 473.

RELIABLE INSTRUMENTS IN THE ASSESSMENT OF SCHOOLAR WELLNESS IN THE PRIMARY EDUCATIONAL LEVEL

Abstract. The aim of the study is to establish and assess the availability of school wellness in primary education by applying objective and reliable tools for its assessment and / or comparison. The subjects of the analysis are the indicators that allow harmonization and individualization of the differences in motor qualities between experimental and control groups of children, determining the presence of school Wellness in Bulgaria. Object: systematization and analysis of measured specific indicators through objective and reliable tools. In the period from September 1, 2019 to January 31, 2020, a measurement of the speed potential of children from primary education was conducted. To deduce the relationship between the indicators of motor potential in students in the initial educational stage, a method of variation and correlation was applied for analysis of the dynamics.

Keywords: motor potential; assessment tests; childrens' physical capacity; scholar Wellness

✉ **Dr. Darinka Ignatova, Assist. Prof.**

<https://orcid.org/0000-0002-0564-584X>

Department for Information and In-Service Training of Teachers

University of Sofia

224, Tzar Boris III Blvd.

1619 Sofia, Bulgaria

E-mail: darinka_bg68@yahoo.com