

– Предоставяне на достъпна среда и възможности за включване на всички деца и ученици в зависимост от техните нужди и предпочитания и без значение на нивото на техните спортни заложби или предходен опит.

Следва обаче да се подчертае, че мотивацията за активно включване на потенциалните проектни бенефициенти се обуславя от комбинацията от обективни условия и субективни разбирания. Самите проекти изискват специфични когнитивни и административни умения, способности и опит за разработване, реализация и доказване на ефектите. Причината е, че проектният мениджмънт не следва да се възприема единствено като техническа съвкупност от логично обвързани обосновки, цели, очаквани резултати, дейности, срокове, ресурси, измерители и механизми за контрол и отчитане. Той възплъщава скрити и явни послания, идеи, цели, очаквания, специфичен инструментариум, несиметрични властови отношения, идентичностни трансформации, механизми за социален и ресурсен контрол, както и собствен метаезик.

Проектният мениджмънт следва логиката, дискурса и идеологията на доминиращата от средата на 80-те години на миналия век в англосаксонския свят и Западна Европа доктрина на т.нар. Ново публично управление (НПУ). В неговата концептуална основа и практики са залегнали стандартизирани управленски модели и подходи, следващи принципите на свободната пазарна конкуренция в сфери на публичнофинансирани дейности; прилагане на индикатори и показатели за измерване и оценка на резултатите и тотален административен контрол на процесите (O'Reilly & Reed, 2011). Неговата адекватност в контекста на социалната природа на спортната практика обаче става обект на все по-интензивна и обоснована аналитична и емпирична критика, напр. (Coalter, 2007; Girginov, 2008).

Реализацията на проекти, разглеждани като вид социална интервенция в сложни и противоречиви социални системи (образователна, спортна), е свързана с високи равнища на комплексност и неопределеност. Те са зависими от различни по степен на значимост и влияние фактори, като например субективни възприятия и поведение на целевите групи участници и ангажираните институции, условия на средата, търсени ефекти, преследвани цели, източници на финансиране, методи за измерване на резултатите, механизми на включване и отчитане. Това означава, че по презумпция потенциално заинтересованите субекти ще бъдат в определена степен неравнопоставени, ще следват различна логика за евентуално включване, ще имат различни мотиви и нужди от подпомагане, ще възприемат и тълкуват посланията на дирекция ПИСТ разнопосочно. Освен това възприетият конкурсен принцип, макар и оправдан от гледна точка на търсена прозрачност и равнопоставеност, създава култура на конкурентни отношения между кандидатстващите субекти, която в значителна степен възпрепятства реализацията на съвместни проекти. На преден план излиза разбирането, че желаещите да осъществят проекти, следва да се разглеждат като активни субекти, които интерпретират предлаганите им възможности нееднозначно. В същото време, те влагат собствен

смисъл, подлагат ги на критично и субективно (рядко рационално) обсъждане, преценяват какво ще им струва и какво би им донесло едно потенциално участие в инициативите на Столична община.

Насоките и указанията за проектно финансиране, разработени от дирекция ПИСТ, представляват набор от колективни правила и норми, които определят поведението и действията на кандидатстващите организации и структури. Както посочват в тази връзка Girginov & Hills (2009: 169), „колективните правила засягат не само нормативни и правни изисквания, които определят поведението на различните актьори, но и широк спектър от формални и неформални правила и очаквания“. По този начин колективните правила създават специфичен дискурс и институционализират средата. Fairclough (2003) определя дискурса като изборително представяне на социалната действителност през призмата на позиционирани по различен начин в социалните условия актьори. Той допълва, че „дискурсите включват представи за това как изглеждат или са изглеждали нещата, наред с въображаеми проекции на това как могат или биха могли, или трябва да изглеждат (с. 207)“. В този контекст O'Reilly & Reed (2011: 1081) изтъкват, че „дискурсите не са запазена територия само за определени елити, формиращи и осъществяващи дадена политика..., но и за определена институционализирана властова структура, която има интерес да управлява дискурсите, посредством които статуквото се запазва, възпроизвежда и трансформира“. В този смисъл, правилата на дирекция ПИСТ за реда и условията за проектно финансиране се явяват мощен политически инструмент за стратегическо направляване на формални и неформални субекти от образователната, неправителствената и гражданската сфера. В същината си те съдържат обвързващи идеи, изисквания и норми за социално и институционално поведение. Обхватът на правилата и условията относно програмно-проектното финансиране включва:

- спортни, детски и младежки дейности;
- спортни събития, форуми и инициативи под патронажа на Кмета на Столична община.

За разкриване на процеса на създаване на устойчиви социални възможности посредством общински спортни политики и свързания с тях инструментариум е уместно да си послужим с детайлно описание от Girginov & Hills (2009) модел на политическия процес, който е в основата на социалното конструиране на трайни олимпийски наследства за спортната система. Авторите го интерпретират като форма на съзнателно колективно намерение, базиращо се на три взаимосвързани аспекта:

- формиране на колективни (междусубектни) възприятия и споделени смислови значения, които надхвърлят индивидуалните убеждения на отделните участници в процеса – дирекция ПИСТ и кандидатите за проектно финансиране;
- мандат за легитимни действия от страна на участниците;
- присъединяване към „похода“ на Дирекцията за социална промяна в поведението на столичани и в частност на децата и учениците.

В съчетание трите условия дават началото на процес на институционализация на „похода“, чиято крайна цел е: повишаване броя на практикуващи спортни дейности млади хора, като предпоставка за колективна поведенческа промяна – водене на здравословен начин на живот; формиране на активна гражданска позиция и участие в превенция на зависимости и при решаване на младежките проблеми на територията на Столична община (Стратегия за развитие на ФВС, 2012 – 2020 г.); Стратегията за младите хора на Столична община, 2017 – 2027 г.). Ключовият момент тук е институционализиращият свят на създаване на социални ефекти да бъде „преживян“ от всички останали като обективно съществуваща действителност. В резултат на това рамката от колективни правила, които насоките за проектно кандидатстване на дирекция ПИСТ установяват, превръщат идеята за устойчивите ползи от спортуването и воденето на активен и здравословен начин на живот в практически действия, като по този начин начинанието получава легитимност. За да се случи това обаче, са необходими едновременно действия и „преориентация на колективното разбиране от страна на ангажираните институции, които да се фокусират върху ключовите пресечни и взаимодействащи си елементи на комплексните проблеми (Haas, 2004: 570)“.

Възползвайки се от политическата си легитимност, дирекция ПИСТ генерира процес на съзнателно и целенасочено лидерство върху стратегическо използване на общинските политики във ФВС в опит за стимулиране на социална промяна на личностно, колективно и институционално ниво. Подобен процес е сигнал за променящите се отношения по оста местна власт – образователни и граждански структури. Зад действията на дирекция ПИСТ по създаване на колективни правила прозира една по-дълбока динамика на разширяване и диференциране на общинските политики, откриващи хоризонт за нови сфери на общинска активност (Hardman & Scott, 2008). От друга страна, това е и атестат за способностите на Столична община за: проникване сред различни обществени сектори; извличане на ресурс и подкрепа от жителите на столицата; координиране и направляване (Hobson, 1998).

Практическото проявление на това стратегическо лидерство е намерението за развиване на капацитет в образователните институции и спортните организации чрез управление на проекти. Корените на този подход са в идеята за „попечителството върху обществото“, въведена от Cowen & Shenton (1996). Тя се изразява в предприемане на легитимни действия по развитието от името на друг с крайна цел възстановяване на някакъв нарушен баланс в социалния ред. Двамата автори поясняват, че „упражняването на попечителство е израз на намерението на определен източник на влияние да развива капацитета на друг (с. 9)“. Тази концепция е умело приложена от Girginov (2008: 10), който насочва вниманието към това „*какво се върши*“ в името на развитието от различните държавни и неправителствени организации“, които използват спорта като средство за справяне със социалното изключване, бедността, класови, полови и възрастови неравенства, антисоциално поведение или проблеми от образователно и здравно естество. Или казано по друг начин, този род мениджмънт означава „какво мениджърите се очаква да правят и какво те в действителност

правят (Linstead, 1997: 88)“. Както обаче изтъкват Hylton & Bramham (2008: 43 – 44), спортните политики често биват легитимирани като съвременно и рационално решение на натрупани в миналото противоречия, провали и нерешени проблеми. Girginov (2008) също така повдига два ключови управленски въпроса с евристична стойност: властов и легитимационен. Първият касае упражняването на мандат за действие (кой го дава) и капацитета, с който ангажираните с проблема институции реално разполагат, а вторият е свързан с това чия визия за развитие ще вземе превес за сметка на други алтернативи и с какви средства ще се постигне.

Рамката от колективни правила на Дирекцията са основата на възприетата стратегическа линия на поведение, която позволява реализацията на визията и политиките на Столична община посредством социално регулиране на дейностите на партниращите структури. Те обаче имат характера на социални експерименти поради краткосрочния характер на проектното финансиране; несигурността при прогнозиране на социалния интерес и предразположеността към спортни занимания; трудностите при установяването и оценката на ефектите; удовлетворяването на различни нужди и субективните реакции на участниците. В подкрепа на това е тезата на Naas (2004), че все повече процесът на формиране на политики има свойствата на „дискурсивен модел“, който е различен от традиционния аналитичен подход, където водещ е анализът на вложени инвестиции/разходи – получени ползи и на тази основа търсене на най-добрите решения. Той допълва, че „сами по себе си политиките са експерименти, които участниците наблюдават и спрямо които реагират, за да ги подобрят във времето (с. 575)“. Този процес винаги е съпътстван с необходимостта от проследяване и оценяване на ефектите от въздействията и преразглеждане на използваните от страна на дирекция ПИСТ инструменти. При ситуации на ограничени финансови средства се налага да се отговаря чрез ограничен набор от инструменти. В зависимост от ситуацията линията на стратегическо поведение на Дирекцията се определя от конкретната конфигурация на няколко ключови независими променливи: властови функционални правомощия, ресурсна наличност, когнитивно познание и формални институционални свойства. Използваните от Дирекцията механизми за проектна селекция, мониторинг и оценка включват широка гама от: детайлни документални, процедурни и съдържателни изисквания, стандартна форма за кандидатстване с фиксирани описателни параметри, поставяне на срокове, индикатори и показатели за измерване и обосновка на ефектите, предоставяне на финален отчет. В това отношение възприетият подход не се различава от масово прилаганите рационални практики в програмно-проектния мениджмънт, основани на доказателства установими, „видими“ ефекти, тяхното измерване и количествено остойностяване. Предписанието към изпълнителите на проекти е ясно: използване най-вече на анкетни проучвания сред участниците за сметка например на етнографски методи. Подобни опити обаче се превръщат по-скоро в статистическо упражняване и не са в състояние да разкрият комплексността и дълбочината на проявление на редица субективни преживявания, социални отношения, процеси,

структурни условия, идентичностни трансформации и активирани механизми във всеки конкретен случай, които стоят зад „невидимите“ ефекти в пъзела на социалната промяна чрез спорт. По правило, генерираните потенциални ефекти са винаги индивидуално обусловени и се проявяват в различно време и начин в жизнения цикъл, надхвърляйки рамките на инструментите за въздействие.

Заклучение. В стремежа си максимално да сведе процеса до управляемост и контрол, където понятието „твърд подход“ е значително усложнено и многообразно, а използването му става нелинейно и проблемно поради взаимната зависимост на субектите, дирекция ПИСТ използва предимно нормативни и регулативни практики, въздържайки се от налагане на наказателни санкции. Налице са четирите идентифицирани форми на стратегическо направляване на образователни, спортни и младежки структури, които най-често имат хибриден формат. Тези форми и свързаните с тях инструменти за реализация на общински политики институционализират терена и процеса на стратегическо направляване. Комбинацията помежду им води до формиране на специфичен дискурс, диктуващ действията и поведението на ангажираните организации и социални групи, участници в проектни дейности и спортни инициативи. За целта привлекателната картина на развитие, която се представя под формата на визията за София като град на младите, активните и иновативните хора, може да се характеризира именно като вид „мека сила“. Ролята, която се отрежда на младите хора в нея, е свързана с това да бъдат активни, спортуващи, живеещи здравословно, лидери на промяната, а спортът, в съчетание с образование, доброволчество, инициативност, се разглежда като ключов механизъм и агент на социалната промяна. Крайната цел е превръщането на града в сигурно, по-добро място за живеене на единно и сплотено общество чрез засилване на европейските ценности, където младите хора са движещата сила за осигуряване на устойчиво развитие и равенство (Стратегия за младите хора на Столична община (2017 – 2027 г.).

Постигането на тази визия обаче изисква проактивно мислене и стратегически подход, ориентиран към постигане на някакво бъдещо, но все още неизвестно откъм социално време, пространство и проекция желано състояние. Поради тази причина Столична община резонно се опира на вече апробирани в социалната практика източници на мотивация и механизми на когнитивно знание и социално въздействие. Основно това са спортни инициативи, събития, програми, реновирани места за спортуване, използване на символното значение на известни спортисти в качеството на ролеви модели. Всеки един от тези източници разполага с различен мобилизационен потенциал, въпреки че липсват достатъчно надеждни емпирични факти в подкрепа на способностите им да увеличават броя на спортуващите. На преден план възниква важният въпрос не толкова как се разбира миналото (познатото, известното), а това чия визия, смислово възприятие и свързаните с тях практически инструменти за

въздействие ще вземат превес в процеса на социално взаимодействие, договаряне и създаване на споделени разбирания, политики и действия между социалните актьори. Както посочва в този смисъл Лукянов (2017, kommersant.ru), „ако не виждаш бъдещето, за да защитиш миналото, ще ти се наложи да употребиш твърде много сили и средства, даващи все по-абсурдни резултати“.

REFERENCES/ЛИТЕРАТУРА

- Stolichna obshtina. *Strategiya za razvitie na fizicheskoto vazpitanie i sporta (2012 – 2020 g.)* [Столична община. Стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта (2012 – 2020 г.)]
- Stolichna obshtina. *Strategiyata za mladite hora na Stolichna obshtina (2017 – 2027 g.)* [Столична община. Стратегията за младите хора на Столична община (2017 – 2027 г.)]
- Stolichna obshtina. *Programa za izpalnenie na Obshtinska Strategiya za razvitie na fizicheskoto vazpitanie i sporta (2016 – 2020 g.)* [Столична община. Програма за изпълнение на общинска Стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта (2016 – 2020 г.)]
- Stolichna obshtina (2016). *Pravila za usloviyata i reda na programno finansirane na sportni, detski i mladezhki deynosti.* [Столична община (2016). Правила за условията и реда на програмно финансиране на спортни, детски и младежки дейности.]
- Stolichna obshtina (2016). *Pravila na programa za razvitie na detsko-yunosheskiya sport.* [Столична община (2016). Правила на програма за развитие на детско-юношеския спорт.]
- Coakley, J. (1998). *Sport in society: Issues and controversies (6th ed.)*. Boston, MA: McGraw Hill.
- Coalter, F. (2007). *A wider social role for sport. Who's keeping the score?* Oxford: Routledge.
- Coalter, F. (2015). Sport for Change: Some Thoughts from a Sceptic. *Social Inclusion*, 3(3), pp. 19 – 23.
- Cowen, M. & Shenton, R. (1995). *The invention of development*. London: Routledge.
- Eising, R. & Kohler-Koch, B. (1999). Introduction: Network Governance in the European Union. In: B. Kohler-Koch & R. Eising (Eds.), *The Transformation of Governance in the European Union*. London: Routledge.
- Fairclough, N. (2003). *Analysing discourse: Textual analysis for social research*. London: Routledge.
- Girginov, V. ed. (2008). *Management of sports development*. Oxford: Butterworth-Heinemann.

- Girginov, V. & Hills, L. (2009). The political process of constructing a sustainable London Olympics sports development legacy, *International Journal of Sport Policy*, 1(2), pp. 161 – 181.
- Haas, P. (2004). When does power listen to truth? A constructivist approach to the policy process, *Journal of European Public Policy*, 11(4), pp. 569 – 592.
- Hardiman, N. & Scott, C. (2008). *Governance as Polity: An Institutional Approach to the Evolution of State Functions in Ireland. Mapping the Irish State: Structures, Processes*. Outcomes research project, IRCHSS, pp. 1 – 44.
- Hobson, J. (1998). The historical sociology of the state and the state of historical sociology in international relations. *Review of International Political Economy* 5(2), pp. 284 – 320.
- Hylton, K. & Bramham, P. (2008). Models of Sports Development, In: V. Girginov (Ed.) *Management of sports development*. Oxford: Butterworth-Heinemann, pp. 41 – 58.
- Linstead, S. (1997). The Social Anthropology of Management. *British Journal of Management*, 8, pp. 85 – 98.
- O'Reilly, D. & Reed, M. (2011). The Grit in the Oyster: Professionalism, Managerialism and Leaderism as Discourses of UK Public Services Modernization. *Organization Studies*, 32(8), pp. 1079 – 1101.
- Pitter, R. & Andrews, D. (1997). Serving America's underserved youth: reflections on sport and recreation in an emerging social problems industry. *Quest*, 49(1), pp. 85 – 99.
- Rhodes, A. (2007). Understanding Governance: Ten Years On. *Organisation Studies*, 28(8), pp. 1243 – 1264.
- Trieb, O., Bähr, H. & Falkner, G. (2005). Modes of Governance: A Note Towards Conceptual Clarification. *European Governance Papers No. N-05-02*.

MODES OF GOVERNANCE AND POLICY INSTRUMENTS FOR STEERING EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS AND SPORT ORGANISATIONS

(The Case of Sofia Municipality Department of Prevention,
Integration, Sport and Tourism)

Abstract. The article sets out to unpack the modes of governance and related policy instruments for steering educational establishments and sport organisations employed by the Sofia municipality Department of Prevention, Integration, Sport and Tourism (DPIST). These instigate a process of institutionalization the actions and behaviours of local schools, kindergartens, sport clubs, youth organisations, and various social groups participating in DPIST funded or supported projects and

sport initiatives. Four primary modes of strategic steering are identified including coercion, voluntarism, targeting and framework regulation. The process of steering collective actions, policies and resources is premised on creating a system of institutionalized rules. In fact, such a process takes hybrid forms. The key mechanism for achieving both the strategic and sport policy intentions of Sofia municipality has been the machinery of project management. It is also demonstrated that the pursuit of the new promoted vision envisaging Sofia as a vibrant city of juvenile, active and innovative people where sport, in combination with education, volunteering and entrepreneurship, is seen as the key means and agent of social change, however, requires a proactive forward thinking and strategic approach. It is directed towards pursuing some future, but still unknown desired state in terms of necessary social time, space and projection. Due to this uncertainty Sofia municipality reasonably has relied on a set of already tested in the social practice sources of reasoning and mechanisms of cognitive knowledge and social interventions.

✉ **Dr. Ivan Sandanski, Assoc. Prof.**

Department of Management & History of Sport
National Sports Academy "Vassil Levski"

Sofia, Bulgaria

Email: isandanski@nsa-management.com

ТЮТЮНОПУШЕНЕ ИЛИ ЗДРАВЕ – ИЗБЕРЕТЕ САМИ

Ученически съвет и XII„в“ клас

Средно училище „Пенчо П. Славейков“ – София

Резюме. Текстът представя опита на Ученическия съвет и XII„в“ клас в 1. Средно училище „Пенчо П. Славейков“ при организиране на кампания срещу тютюнопушенето. Показани са етапите на кампанията, както и резултатите от нея – намалял с 12,5% брой на учениците пушачи.

Авторите на текста споделят етапите на работа, получените резултати, начина, по който са постигнати те. Предложени са и няколко въпросника за оценка на ситуацията преди, по време и след осъществяване на инициативата.

Keywords: students; smoking; ant-smoking campaign; results; questionnaire

Тютюнопушенето е една от доказаните водещи предотвратими причини за болестност и смъртност. По данни на Световната здравна организация (СЗО) всяка година над 5 милиона души в целия свят умират преждевременно от заболявания, свързани с тютюнопушенето, като до 2030 година смъртността се очаква да достигне до 8 милиона годишно. Много от бъдещите жертви днес са деца, което означава, че в следващите 20 години 500 милиона сега живи и здрави деца и юноши ще бъдат убити преждевременно от тютюна. България попада в класация на „Уолстрийт джърнъл“ с 10-те страни в света с най-голям дял пушачи от населението за 2012 година. Страната ни е посочена на пето място в списъка, съставен на базата на данни на Американското дружество по ракови заболявания и Световната белодробна фондация.

Резултатите от „Глобално проучване на тютюнопушенето при младите хора“ България 2002 и 2008 година показват тревожна тенденция при разпространение на тютюнопушенето сред учениците в страната. Наблюдава се широко разпространение на тютюнопушенето с преобладаване при момичетата, както и снижаване на възрастовата граница на започване на пушенето. Около половината от учениците (58,8%) са експериментирали с цигари. Броят на момичетата превишава този на момчетата, особено в София. Броят на учениците, опитвали да пушат, нараства от 47,2% при 13-годишните, до 66,3% при 15-годишните. През 2008 г. над 25% от децата са опитвали първата си цигара, преди да навършат 10 години. Тревожен е фактът, че в групата на непушачите почти всеки 3-ти (31,2%) съобщава, че е скло-

нен да пропуши през следващата година. Около половината от децата пушачи изразяват желание да откажат цигарите (49,1%). Това желание изразяват еднакъв брой момчета и момичета. Опитите за отказване са неуспешни при 57,8 % от тях.

Въвличане на цялото общество, стриктното прилагане на законите за продажба на тютюневи изделия, обучение на търговците на дребно и обучение по проблемите на тютюнопушенето в училище са мерки, които могат да намалят разпространението и употребата на тютюнопушенето сред подрастващите, но доказано най-ефективни са програмите за отказване на цигарите за подрастващи, базирани в училищата. Важно въздействие върху моделите на поведение, свързани с тютюнопушене, имат интерактивните обучителни методи и методът „връстници обучават връстници“, както и изграждане на подкрепяща среда, получаване и ефективно използване на обратна връзка.

Предпоставки и начини за въвеждане на добрата практика. След направено проучване сред учениците на 1. СУ със съдействието на училищния психолог представителите на Ученическия съвет и ученици от XII„в“ клас установяват, че 65% от учениците от VI до XII клас определят себе си като пушачи. От тях по-голям процент са момичета на възраст 14 – 18 години. Около 30% от пушачите имат желание да откажат цигарите, като посочват следните причини: натрупани голям брой неизвинени отсъствия заради закъснения, свързани с тютюнопушене; недостатъчно и непълноценно хранене, заради средства, отделени за закупуване на цигари; пожълтяване на зъбите и неприятен дъх; лесен преход от цигари, свити с тютюн, към цигари с марихуана; задъхване и прилошаване. Проучването показва, че учениците пушачи са и с по-нисък успех в училище.

Резултатите от проучването водят до извода, че учениците от 1. СУ имат нужда от подходяща информация, подкрепа и позитивна мотивация, както и създаване на условия за постоянство в усилията да намалят или откажат цигарите. Отказването от нездравословен навик не може да стане за един ден, но може всекидневно да се правят малки и ползотворни крачки към постигане на целта. Още повече че юношеството е ключов период в развитието на човека и усвоените по това време поведенчески модели са определящи за здравето и качеството на целия човешки живот. В тази възраст доказано най-успешен е моделът „връстници обучават връстници“ и затова група доброволци от XII„в“ клас решават да преминават обучение при медицинската сестра и училищния психолог и да се заемат със задачата чрез програма от дейности да помогнат на учениците, които искат да намалят или да се откажат от тютюнопушенето.

Така се ражда идеята за провеждане на ученическа кампания „Тютюнопушене или здраве – изберете сами“, която да осигури на учениците от 1. СУ подкрепа и възможност да се справят с нездравословните навици, свързани с тютюнопушенето.

Представяне на добрата практика. Ученическата кампания „Тютюнопушене или здраве – изберете сами“ в 1. СУ се проведе в периода декември 2016 – ап-

рил 2017 година с основна цел да се предоставят на учениците знания, умения и средства за справяне с никотиновата зависимост; да бъдат придобити умения за преодоляване на физиологичните механизми и социалния контекст, свързани с тютюнопушенето. Тази кампания е част от Плана на координационния съвет на училището за осигуряване на обща и допълнителна подкрепа за личностното развитие на учениците и за превенция на зависимостите.

Кампанията стартира с изработване на информационни табла и поставянето им на възлови места в училището. През м. декември представители на Ученическия съвет и XII^{аб} клас, който беше провъзгласен за „клас без тютюнев дим“, запознаха учителите със същността и целите на инициативата „Тютюнопушене или здраве – изберете сами“. С участието на ученици доброволци кампанията беше популяризирана чрез презентации и обяснена сред учениците, учителите и родителите.

Бяха изработени анкети (приложение 1) с цел проучване на ситуацията с тютюнопушенето в 1. СУ, отправен беше апел към всички пушачи, които искат да намалят или да откажат цигарите, да се включат в групи за собствен опит, в които да споделят, да получават информация, подкрепа и да следват определена програма за отказване от този вреден навик. Създаде се група от 10 доброволци, които след обучение се подготвиха да оказват конкретна помощ на желаещите да се справят с тютюнопушенето. Сформираха се две групи с общ брой 16 ученици от VIII до XII клас, които се включиха в програмата. За отчитане на ефективността на кампанията в началото (месец декември) и в края (месец април) участниците попълниха индивидуален въпросник (приложение). Обобщаването на въпросниците и основните изводи са представени в приложение 3.

На базата на споделената информация от учениците, които желаят да намалят или да откажат цигарите, бяха изработени индивидуални програми от шест стъпки.

1. Въвеждане на дневник на пушача, където се отбелязва кога, къде, колко цигари, в каква ситуация, както и причините за пушенето.

2. Определяне на дневен лимит от цигари – постепенно намаляване на броя цигари за ден, разделяне на цигарите в отделни кутии, да се носят толкова, колкото лицето е решило да изпуши, пушене на половинки и т.н.

3. Премахване или ограничаване на факторите, които провокират тютюнопушенето.

4. Намиране на заместители на пушенето – спорт, книги, дъвки, кино, разходка сред природата, игри, хобита, приятелства.

5. Награждаване за волята – със спестените от цигари средства да се купят желани и полезни неща

6. Релаксиране, спорт, пълноценно хранене.

През този период се проведеха и туристически походи, в които участваха и участниците в програмата за отказване и ограничаване на тютюнопушенето. Ефектът от преживените емоции даде своето отражение върху решението на участниците да отделят повече от свободното си време за дейности сред природата, а резултатът

е изготвяне на маршрути и график за провеждане на туристически походи до известни природни и антропогенни забележителности около София през следващата учебна година.

В обособеният клас в училището за поставяне на материалите от кампанията беше поставено информационно табло относно програмата „София – Европейска столица на спорта 2018 година“ за съпътстващи спортни и училищни събития, както и възможности за включването в тях.

Беше изготвен график за използване на басейна и фитнеса на училището от участниците в кампанията. Дейностите по кампанията са популяризирани на информационни табла.

Всички дейности по кампанията са осъществени на принципа на доброволчеството с участието на ученици от 1. СУ и с пълната подкрепа на учителите и ръководството на училището.

Отчитането на резултатите от кампанията се осъществи през последната седмица на месец април в присъствието на ученици, учители и родители.

Резултати, приложение и развитие. Предварителните очаквания, че предвидените по кампанията дейности ще предоставят на учениците знания, умения и средства за справяне с никотиновата зависимост, което ще доведе до намаляване или отказване на цигарите, бяха потвърдени и доказани след отчитане на резултатите от експерименталното проучване в контролната група от 16 ученици. Сравнителните таблици (приложение 3) показват, че за 5 месеца е намалял броят изпушени цигари за денонощие при всички ученици от групата, а двама ученици са се отказали от тютюнопушенето; сведен е до 0% броят на учениците, които пушат сами вкъщи или на път за училище; увеличил се е броят на учениците, които пушат само в приятелска компания в почивните дни; намалял е броят на пушещите през междучасията; намалял е броят на учениците, които пушат, защото смятат, че с това стават по-популярни, както и на тези, които пушат, защото смятат, че цигарите ги успокояват; увеличил се е броят на тези пушачи, които смятат пушенето за вреден и безсмислен навик; всички, намалили цигарите, съобщават, че разполагат с повече пари и могат да си купуват повече храна или други желани неща; при всички ученици се забелязва увеличаване на любимите занимания в свободното време; всички анкетирани съобщават, че няма промяна в популярността им в училище след намаляване или отказване на цигарите.

Реализираните дейности по кампанията промениха до голяма степен вредните навици, свързани с тютюнопушенето на учениците, и поставиха началото на устойчив здравословен модел за справяне, съчетан с двигателна култура. Знанията по разглежданите проблеми, придобити от участниците в проекта, и натрупаният опит изградиха у тях култура за здравословен живот. Продуктите, изработени от участниците – постери, презентации и диплянки

от проведените дейности, допринесоха за популяризиране на здравословния модел за справяне със зависимостите и до увеличаване броя на желаещите да приложат модела на практика. Към Ученическия съвет на училището е създаден постоянен екип по здравословен начин на живот, който ще организира всяка година дейности за информация и подкрепа на всички ученици, които искат да приложат здравословния модел за справяне със зависимостите.

Заклучение. Ученическият съвет и ученици от гимназиален етап в 1. СУ са убедени, че справянето със зависимостта от тютюнопушенето е реално постижимо въпреки многото аспекти, които обхваща. Като цяло, живеещият здравословно човек не пуши, поддържа здравословно тегло, храни се с полезни храни и спортува. С подходящ комплекс от дейности може да бъде опазено и възстановено здравето на учениците в 1. СУ и те да бъдат научени да се отнасят отговорно към собственото си здраве. Това беше доказано с успешната ученическа кампания „Тютюнопушене или здраве – изберете сами“ в 1. СУ „Пенчо П. Славейков“.

Приложение №1

Анкета за кампанията „Тютюнопушене или здраве – изберете сами“

Как определяте себе си?

Пушач

Непушач

1. От колко време пушите?	1. Родителите Ви пушачи ли са?
2. На колко години пропушихте и защо?	2. Имате ли приятели пушачи?
3. По колко цигари на ден пушите?	3. Някой някога предлагал ли Ви е цигара?
4. Единствен пушач ли сте в семейството?	4. Опитвали ли сте се да пушите цигара? Какви усещания получихте?
5. Смятате ли, че може да сте причина за пасивно тютюнопушене?	5. Оказвали ли сте се в ролята на пасивен пушач?
6. Смятате ли, че имате здравословни проблеми, свързани с тютюнопушенето? Споделете какви са те.	6. Вие самият били ли сте пушач някога?
7. Смятате ли, че давате много пари за цигари?	7. Мислите ли, че тютюнопушенето е лош навик?
8. Искате ли да се откажете от тютюнопушенето? (посочете защо)	8. Приемате ли електронната цигара като заместител на тютюнопушенето?
9. Електронната цигара решение ли е?	9. Бихте ли помогнали на други хора да се справят с тютюнопушенето?
10. Кой са Вашите любими занимания в свободното време?	10. Кой са Вашите любими занимания в свободното време?

Приложение №2

Въпросник за групата от 16 ученици, които участват в програмата за отказване от тютюнопушенето

1. По колко цигари на ден пушите?

2. Обикновено къде и с кого пушите?

3. Защо пушите?

3. С каква сума дневно разполагате?

4. Кои са Вашите любими занимания в свободното време?

5. Оценете популярността си в училище от 1 до 10?

Приложение №3

Резултати от кампанията „Тютюнопушене или здраве – изберете сами“
Процент отказали се от тютюнопушенето

% ученици преди кампанията	% ученици след кампанията
0%	12.5%

Брой цигари дневно

Брой преди кампанията	Брой след кампанията
15	10

Пушат сами вкъщи и на път за училище

% преди кампанията	% след кампанията
56%	30%

Пушат в междучасията в училище

% преди кампанията	% след кампанията
90%	47%

Пушат само в компания на купон

% преди кампанията	% след кампанията
0%	16%

Пушат, за да станат по-популярни

% преди кампанията	% след кампанията
56%	31%

Пушат, защото мислят, че цигарите ги успокояват

% преди кампанията	% след кампанията
62%	43%

Пушенето е вреден и безсмислен навик

% преди кампанията	% след кампанията
19%	63%

Ако не пуша, ще имам повече пари за храна и забавления

% преди кампанията	% след кампанията
31%	69%

Среден брой хобита на ученик

Брой преди кампанията	Брой след кампанията
1	3

Самооценка на популярността в училище от 1 до 10

Оценка преди кампанията	Оценка след кампанията
7	7

REFERENCES/ЛИТЕРАТУРА

- (2002). *Globalno prouchvane na tyutyunopusheneto pri mladite hora – Balgariya 2002 i 2008 g.* Sofia: Ministerstvo na zdaveopazvaneto. [(2002). *Глобално проучване на тютюнопушенето при младите хора – България 2002 и 2008 г.* София: Министерство на здравеопазването.]
- Carr, A. (2007). *Ne pusha veche!* Sofia: Kibea. [Кар, А. (2007). *Не пуша вече!* София: Кибеа.]

Seydman, D. (2014). *Kak da otkazhem tsigarite za 30 dni*. Sofia: Bard [Сейдман, Д. (2014). *Как да откажем цигарите за 30 дни*. София: Бард]
Shri Aurobindo. *Yoga i neynata tsel*. [Шри Ауробиндо. *Йога и нейната цел*.]

SMOKING OR HEALTH – CHOOSE BY YOURSELF

Abstract. The text presents the experience of the school council in the “Pencho P. Slaveykov” Secondary School in organizing a campaign against tobacco smoke. The stages of the campaign, as well as its results, are shown: a 12.5% drop in the number of pupil smokers.

The authors of the text share the stages of work, the results obtained, the way they are achieved. Several questionnaires are also available - for evaluating the situation before, during and after the initiative.

✉ **Student Council and 12th Grade**
“Pencho V. Slaveykov” Secondary School
Sofia, Bulgaria
E-mail: sofia_1sou@abv.bg