



**НАРЪЧНИК**



# НАРЪЧНИК ЗА ЛЕСНИ СКИ

## Джобно издание



Редактори: Saša Pišot and Rado Pišot  
 Научен редактор: Boštjan Šimunič  
 Главен редактор: Tilen Glavina  
 Технически редактори: Saša Pišot, Alenka Obid  
 Превод: ст.пр. Татяна Христатијева /senior lecturer Tatiana Hristakieva  
 Дизайн и оформление: SportArta  
 Превод: Татяна Христатијева  
 Издател: Научноизследователски център Koper, Slovenia  
 За издателя: Rado Pišot  
 Издател: ZRS Koper, Annales ZRS  
 Издателя: Rado Pišot  
 Печат: Grafika 3000 doo  
 Тираж: 50 copies  
 Централен офис: Garibaldijeva 1, 6000 Koper, Slovenia  
 Публикацията е защитена ©2023 Научноизследователски център Koper, Annales ZRS

*Авторите гарантират авторството на приносите и изцяло поемат отговорност за публикуваните приноси.*

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Проектът е съфинансиран от Европейския съюз. Публикацията отразява само вижданията на авторите. ЕС не носи никаква отговорност за ползването на информацията, съдържащата се в нея.

*Поради ограниченото място, граматическите форми в мъжки род в наръчника са използвани в неутрален смисъл и се отнасят равнозначно за двата пола.*





## Защо още един ски наръчник ?

Защото той съдържа всички резултати от Проекта по програма Еразъм + „ЛЕСНИ СКИ“ (Erasmus+ project “SKI EASY”) и е първият наръчник, който предлага унифициран подход за преподаване на ски/снежни спортове. Партньорите в проекта, съвместно с Международната асоциация за образование и наука в снежните спортове (IAESS), са разработили материали, които облекчават работата на ски инструкторите по света и обучението по ски става по-ефективно и забавно. С мобилно приложение, допълващо материала и преведено на повечето световни езици, съдържането се пренася директно в практиката. Да бъдете ски инструктор, който използва метода „Лесни ски“ (SKI EASY) означава да знаете повече и да направите още една крачка към усъвършенстването си в професията ски инструктор.

Където учението и забавлението се срещат... започват **ЛЕСНИ СКИ (SKI EASY)**.

## Защо в джобен формат?

Защото прелистването на книжката и четенето на текста, отпечатан на хартия, все още е най-лесният и най-романтичен начин...

Наръчникът „Лесни ски“ (SKI EASY) събира накратко най-важни съвети и напомнания, които да опреснят знанията Ви когато работите с начинаещи в зимните спортове. Всички съвети са базирани на научни основи и практически опит на авторите на наръчника.

Можете да научите повече за проекта в края на наръчника и на уебсайта.

Повече за проекта:



Сваляне на приложението:



бележка



# Съдържание

- 07** Унифициран модел на преподаване „Лесни ски“
- 08** Представяне на модела на преподаване „Лесни ски“ *Rado Pišot*
- 14** Учебни резултати от модела „Лесни ски“ *Pete Allison, Vanessa Mann*
- 16** Как да се направи „Лесно“? *Rado Pišot*
- 24** Полезни съвети за работа на истата:
- 25** Двигателно, емоционално, познавателно и социално развитие на детето *Dieter Bubeck*
- 28** Кога започват уроците по снежни спортове *Saša Pišot, Rado Pišot*
- Митове и истини**
- 44** Психологически фактори при децата *Lana Ružić Švegl*
- 54** Какво трябва да ядат децата когато карат ски? Предложения за хранене *Kaja Teraž*
- 60** Безопасно каране на ски и грижа за околната среда *Marco Del Zotto*
- 64** Лингвистично и културно разнообразие на пистата *Saša Pišot*
- 67** Референции Представяне на проекта

# УНИФИЦИРАН МОДЕЛ НА ПРЕПОДАВАНЕ „ЛЕСНИ СКИ“

Унифицираният модел за преподаване „Лесни ски“ (УМП „Лесни ски“) е метод за развиване на двигателна култура със ски. Базира се на критичните етапи в учебния процес - **стимули за двигателни умения (СДУ)**, като всеки етап в усвояването на ски уменията е ключов и изисква специално внимание в процеса на обучение.

Тези нива не са избрани и представени с цел създаването на нова школа, а за да посочат сходното и общото в методиката и техническите елементите на различните ски училища.

Координиран  
завой

Управление на центъра  
на тежестта

Смяна на посоката/ завиване

Пързаяне, контрол на  
скоростта и спиране

Адаптация/запознаване

## ПЕТТЕ СЪПКИ PUM SKI EASY

Петте стъпки/стимули за двигателни умения, от една страна са важен пътеводител, който не можем да пренебрегнем, от друга, дават възможност на по-възприемчивите и талантливи ученици да усъвършенстват уменията си. Представените нива, на основата на опита предимно от алпийските ски, могат да бъдат систематизирани и използвани в повечето зимни спортове, в които пързалянето на сняг е ключов елемент, т.е. сноуборд, телемарк, ски бягане.

Петте нива на УМП „Лесни ски“ са обяснени подробно по-долу, с подбраните ключови стимули за двигателни умения описани в следните аспекти:

- П** - психологически
- Б** - биомеханичен
- К** - контрол на движения
- Д** - дидактически



# Адаптация/запознаване

Адаптацията към социалното и физическо обкръжение (сняг, заобикаляща среда, група, конкуренти, ски инструктор, дидактически средства и др.) създава позитивна учебна среда на учениците, стимулираща усвояването (на двигателни умения) и мотивацията да продължи обучението. С помощта на игри за адаптация към снега се развива социалната и емоционалната интелигентност, пренасочва се вниманието от шумове и разсейващи фактори към съответна дейност.

Обучаемите свикват с “удължените си стъпала” и развиват усет за разпределяне на телесното тегло върху целите ски. Чрез преместване на центъра на тежестта на тялото при спускане по лек наклон на ляво/дясно и напред/назад, те осъзнават промените в скоростта на спускане и постигат контрол на скоростта на скиите.

Чрез игри и упражнения за адаптиране към снега, учениците усвояват и прилагат груби форми на двигателни модели и равновесни позиции (динамично равновесие) забавно и спокойно, което е важна предпоставка за безопасно пързаяне. Постепенно се развива вътрешното чувство за контрол на скиите като удължени крака.

Всеки ученик опознава новата среда, и във взаимодействие с нея и с групата, разрешава първите си двигателни задачи чрез движение и пързаяне върху специфична повърхност - снегът. Осигурява богат опит и стимулира усвояването на нови двигателни умения. Най-ефективният обучителен метод за тази стъпка са подвижните игри в учебна среда.

# Пързаяне, контрол на скоростта и спиране

Пързаянето може да се представи като загуба на контрол над центъра на тежестта на тялото и страх от падане. От друга страна, знаем, че пързаянето кара децата да се чувстват добре. Те се вълнуват от пързаянето и от скоростта на движението. Усещането за ускорение при спускането по пързалката е силно въздействащо преживяване за децата. Чрез системен подход и упражнения/игри, подготвяме учениците си да преодолеят страха и да се забавляват. Скоростта се свързва и със страх от загуба на контрол при бързо пързаяне. За учениците е важно от самото начало да добият увереност, че могат да спрат където и когато е нужно.

По-затвореното рало е подходящо за първоначални смени на посоката и контрол на скоростта. При закантиране на ските със снега, колкото по-голям е ъгълът на закантиране, толкова по-малка е скоростта. При по-затворено рало, двете ски са на кантове и се плъзгат странично по посоката на движение, което позволява на скиора да регулира скоростта. При отваряне на ралото, триенето се увеличава и може да се постигне контролирано спиране.

Ученикът възприема двигателния модел за успоредни ски, за събрано и отворено рало, и усещането за контрол над ските; добива усет за смяна на посоката по линията на наклона и за спиране с отворено рало в края на склона или на равен терен.

Пързаянето е основното в ските, екипировката трябва да се използва пълноценно; скоростта е условие за усвояване на по-трудни форми на пързаяне съобразно наклона на терена; съществува зависимост между скорост, движения и пързаяне: неуверен скиор – бързи движения – бавно пързаяне; добър скиор – бавни движения – бързо пързаяне.

## Смяна на посоката / завиване

Смяната на посоката е един от ключовите елементи в повечето снежни спортове. За неопитен скиор, който има известна увереност да пресече склона, преходът (за завой) на линията на наклона естествено е проблем и напрежението се покачва докато ските се върнат в стабилно положение. Изборът на подходящ момент за смяна на посоката и осъществяването на прехода (за завой) на линията на наклона остават важна част от скиорските умения и след постигането на върхово ниво в ските.

Смяната на посоката е свързана с голям брой биомеханични характеристики, свързани с карането на ски: скоростта на пързаяне и контролът на скоростта, ширината на коридора на пързаяне, точността при следването на избраната траектория и безопасността при спускането по избрания терен. За опитните скиори и състезатели, това е определящо в борбата за време и има голямо отражение върху резултата.

Добиването на усет за начало на смяната на посоката е важен ключ към усъвършенстване на двигателните умения за успешно спускане по снежните писти. С подобрени упражнения за координация на движенията, може да се постигне много още преди излизането на снега. Двигателният трансфер (вертикален и страничен) ще помогне на студентите по-бързо да решат проблема.

И от дидактическа гледна точка, това двигателно умение е важен ключ. Когато учениците добият усета за преминаване на линията на наклона, чрез обременяване и плъзгане на ските в начална фаза - нещо, което могат да контролират и управляват, обучението ще протича по-бързо и безопасно. Динамиката и подборът на упражнения и игри бързо ще се увеличат.

# Управление на центъра на тежестта

Придобиваме контрол над центъра на тежестта си от рождение. В периода на ранно детство още сме нестабилни, след това се стабилизираме в съответствие с естествените двигателни модели. Чувството за сигурност ни напуска отново при срещата на тялото с центробежните сили – като загубата на равновесие при пързаляне. С помощта на различни упражнения и игри, можем да помогнем на учениците си да се справят с това, и да се забавляват, използвайки центъра на тежестта на тялото си.

Контролирането и играта с центъра на тежестта по време на пързаляне представят ново измерение при изпълнението на завой, от което зависят контролът на скоростта и ширината на коридора на каране на скиите. Изборът на момента за облекчаване и последващо движение за завой на линията на наклона, скоростта на изпълнение и моментът на задържане на центъра на тежестта във високата точка, както и постепенното натоварване и контрол на скиите в управлението по траекторията – отговорите на тези въпроси определят качеството и скоростта на каране на ски за всички нива.

Създават се възможности за координирано, хармонично изпълнение на движенията и намиране на най-рационален начин за постигане на висока ефективност с малък разход на енергия. Трябва да се има предвид, че за едно малко дете (под 6-7 години) това е много тежка и дори невъзможна задача.

По отношение на преподаването, управлението на центъра на тежестта е преломен момент, отключващ двигателните умения. Той отвежда студентите в нов свят на снежни преживявания. Когато осъзнаят, че като се облекчат скиите, сменянето на посоката на движение е по-лесно и с по-малко енергия, броят на упражненията и игри бързо нараства. Изборът на писти и динамиката на работа също.

# Координиран завой

Напълно координиран завой е възможен само, ако ученикът вече е усвоил всички предходни стъпки, отключващи двигателни умения. Координираният завой е най-високото ниво в тази класификация. Постига се, когато се съчетаят точността и скоростта на движенията с подходящият момент и ритъм на изпълнение. Ако ученикът е уверен в познанията и възможностите си, само различните естествени терени могат да представляват нови предизвикателства.

Координираният завой се изпълнява спокойно, балансирано, меко и рационално, без излишни прекъсвания и ненужни движения. Последователността на движение на частите на тялото от стъпалата до главата е в цялостен синхрон. Равновесието вече не е основен проблем, може да има загуба на равновесие само при по-трудни задачи, по-висока скорост или труден терен. Върховото изпълнение на координиран завой зависи предимно от качеството на екипировката и взаимодействието с вида и качеството на снега.

За усвояването на координиран завой е нужно високо ниво на двигателен контрол. Контролираното движение е рационално и икономично, нужна е по-малко енергия за изпълнение на движенията, същевременно ефективността на движение е много висока. Когато обучаемите достигнат това ниво, те могат да изпълняват завоите продължително време с неотслабваща ефективност.

Финалната стъпка в йерархията на двигателни умения предлага нови предизвикателства и от педагогическа гледна точка. Можем да използваме комплексни форми на обучение, методика и организация на работа. Съществуват много възможности – полигон, каране по двойки, формации и др.

## „Лесни ски“ Учебни резултати

В края на обучението по метода „Лесни ски“ студентите ще могат:

- да управляват центъра си на тежестта;

- да спират напълно;

- да сменят посоката като използват завои с рало и/или с успоредни ски;

- да контролират скоростта си докато усъвършенстват спусканията;

- да се движат и/или да се пързаят на равен терен;

- да правят спускания на зелени и сини писти;

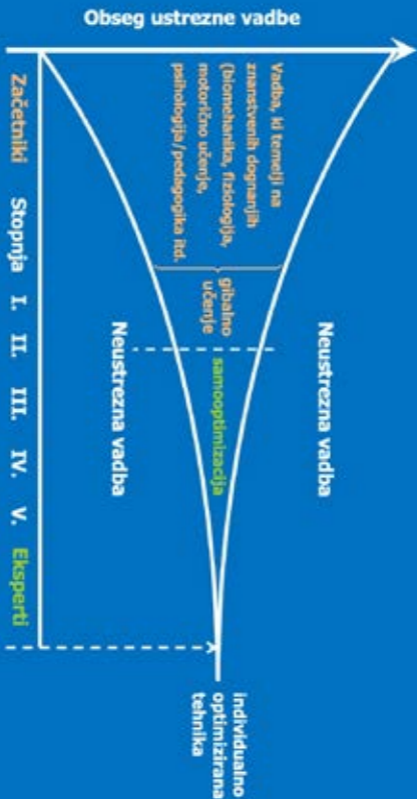
- да използват седалков лифт и влекове безопасно;

- да следват указанията на инструктор или приложение за изпълнение на упражненията;

- да контактуват с инструктора за разрешаване на проблеми.

## SKIEASY poenoten učni model

Model izbire vadbe glede na raven usposobljenosti tečajnika



# Как да се направи „Лесно“?





## Адаптация / Запознаване

Адаптиране към новата екипировка, пързаляне по снежна повърхност, ново обкръжение.

Най-добре е да се играят социални игри: първо без ски екипировка, след това постепенно да се използва една ска, после и другата, след това щеките. Щеките са важна част от екипировката. Играйте игри по двойки, в групи по трима и т.н. („Ледено царство“, „гоненица“, „ски самолети“...) (виж SKI EASY MobApp)



## ПЪРЗАЛЯНЕ, КОНТРОЛ НА СКОРОСТТА И СПИРАНЕ

След фазата на настройване, децата преминават към фазата на пързаяне. В тази фаза те се научат: да се спускат право надолу по склона, да контролират скоростта чрез спиращо рало и да спират безопасно с отворено рало.

Трябва да се научат и да се изкачват по склон. Покажете им различните начини, после ги оставете сами да изберат този, който им е най-удобен.



## — Упражнения в различни позиции:

Стабилна стойка – поклащане напред и назад, коленете са сгънати напред, погледът е насочен напред.

## — Упражнения за изкачване на склон:

— **Ходене като “пингвин”** (начало - на равен терен, правете малки стъпки, пробвайте кантовете в снега, изкачете някой склон).

— **Изкачване на стълби** (поставете ските на кантове на пряко на линията на наклона, изкачвайте се с малки стъпки).

— **Изкачване в празнина/ “комин”** (върховете на ските са широко отворени, краищата са събрани, коленете са сгънати напред, ските са на вътрешни кантове. Помагайте си с щеките (двустранно забиване на щеките зад гърба).

**Странично пързляне = скиите се движат странично.**

## **Събрано и отворено рало** **Упражнения:**

- **Позиция на място (парче торта или пица, отрежете по-голямо, отрежете по-малко; скочете в средата му, после обратно навън...)**
- **Позиция на каране и спиране на рало (използвайте гласни звукове: IUA-MobApp)**

## **Обучение как да станем след падане на склона:**

Поставете скиите напъряко на линията на наклона. Издърпайте краката към тялото, наклонете се напред, опрете се на щеките и станете.



# СМЯНА НА ПОСОКАТА / ЗАВОЙ

Умение за обръщане – смяна на посоката, преход на линията на наклона. Проблемите с линията на наклона се преодоляват с упражнения:

- **НОЖИЦИ** – от право спускане напразете бързи разминаващи се ножични стъпки наляво или дясно – обърнете се с лице към склона;

- **каране на камион** (с обръч);

- **чукане на вратата на съседа** (с метлички и конуси),

- **чайник или почистване на върховете на скиите** (с метлички и конуси)

*\*виж SKI EASY MobApp*



## КОНТРОЛИРАНЕ НА ЦЕНТЪРА НА ТЕЖЕСТТА

Игри с центъра на тежестта, пренасяне на центъра на тежестта на по-висока или по-ниска точка, обременяване и облекчаване на ските.

### **Горе и долу, бягащи панталони**

(панталоните са заместени с обръч, докато караме ски хващаме бягащите панталони като се придвижваме нагоре и надолу).

**Влак** (по двойки с дълга щека – правим колело, на не много стръмен склон имитираме движението на колелата на стар влак с ръце/колене нагоре -надолу).

**Забиване на щека** (игра – пукаме виртуални балони в снега, които след като се спукат ни отнасят във въздуха... и скачаме).

***С тези игри...ските постепенно ще започнат да се плъзгат все по близо и по близо до успоредната позиция....***



# КООРДИНИРАН ЗАВОЙ

Перфектно координирани завои с или без забиване на щека и накрая динамично каране на ски със завои с различен радиус. Това е напълно синхронизирано, спокойно, меко и плавно движение.

## Упражнения:

**Прозорци (горната част на тялото към долината)** – щеките в ръцете ни са прозорец, през който гледаме към долината и правим паралелни завои.

**Гризини или горещи хлебчета** – дръжте двете щеки в долната ръка и в ритъма на завоите ги премествайте в другата ръка в момента на облекчаване на ските, като вдигате свободната ръка към лицето си и „духате“ горещата ръка след като сте държали горещите хлебчета с нея. (виж SKI EASY MobApp).

**Полигони (Смяна на ритъма)** – изграждаме полигон и определяме коридор, в който правим плавни завои с координирано забиване на щеката.



# Полезни съвети за работа на пистата





## Двигателно, емоционално, познавателно и социално развитие на детето

За успешна преподавателска работа, важно е уроците да се планират и да се адаптират съобразно възрастта и нивото на учениците.

Съдържанието и упражненията в урока по ски трябва:

- да съответстват на нивото на учениците по отношение на количество и интензивност;

- да бъдат интересни, да не се набляга на индивидуални знания и умения, а да се развиват холистични умения, да има ефективност и да се осигурява възможност за прилагане на тези знания;

- да постигнат това с помощта на УМП „Лесни ски“ (Unified Teaching Model SKI EASY), което ще ги направи „независими“ скиори и почитатели на зимните спортове за цял живот;

- да включват и обмен на мисли за самоконтрола в различни снежни, атмосферни и теренни условия.

## ВАЖНО! Пренасяне на двигателните умения:

- Включете лява и дясна страна на тялото в упражненията.
- Използвайте ръцете, за да опростите движенията изпълнявани с краката. Използвайте подобни, вече познати двигателни задачи, улесняващи усвояването на двигателните умения.
- Не забравяйте цефалокаудалната (отгоре надолу) и проксимодисталната (от средата навън) посока на двигателното обучение (подробни обяснения - на уеб страницата).



## Важни фактори за двигателното обучение:

### Емоции (ориентация към опит)

Успешното обучение може да се осъществи само където има емоции (предимно положителни).

### Среди за обучение чрез преживяване

Те позволяват и поощряват независимото учене, хвърлят светлина върху учебните резултати от различни гледни точки, насочват учебния процес към конкретни реални житейски ситуации и проблеми, разчитат на опита на обучаемите, включват възможности за взаимодействие и създават добра основа за развитие и независимо практикуване на зимни спортове.

### Основата на опита

Прилагането на специфични умения в конкретни обстоятелства се основава на опита в различни ситуации.

Важно е да се познават етапите на развитие за всяка възрастова група и да се използват като основа за изграждане на съдържанието на курса по зимни спортове (особеностите на възрастовите групи).

Трябва да се има предвид, че независимо от възрастта на студентите, двигателното и познавателното развитие е резултат от тяхната индивидуална генетична предразположеност във връзка с въздействието на средата. Следователно, независимо от всички обобщения, **всеки ученик трябва винаги да бъде третиран като отделна личност!**

# Характеристики на възрастова група и инструкции за работа

## Възраст 3 – 5 години



## Координация

- концентрация върху една задача във всеки момент;
- изпробване на различни опции;
- ориентация към цялото тяло, да няма разделяне на горна и долна част на тялото;
- възможност бързо да се постига равновесие;
- възможност за подскоци 2 или 3 пъти на един крак;
- изискванията за равновесие се компенсират с увеличаване на зоната за стоене;
- равновесието е силно повлияно от виждането (обърнете внимание на детското зрително поле и движения на главата).

## Физическа подготовка

- честа смяна на високо и ниско интензивни натоварвания с почивки;
- бърза умора, но и бързо възстановяване;
- голяма подвижност;
- силата зависи от двигателния статус на индивида и пола;
- силата на долната част на тялото влияе негативно на равновесието.

## Емоционално познавателно измерение (изпълнение) Дете на възраст 3-5 години

- Силно емоционални реакции - егоцентризъм
- Нуждае се от пряко, непрекъснато внимание.
- Истории, герои и въображение играят важна роля.
- Периодите на концентрация са кратки (< 10 минути).
- Често се разсейва от други неща - импулсивно поведение.



## Социални компетенции

- Детето е ориентирано към себе си/ егоцентрично.
- На възраст от 4 години нагоре, има по-голям шанс за преход от индивидуална към групова игра.
- Комуникация чрез смях и плач. Детето започва да споделя (може все още да се колебае).
- Забавлението е по-важно за тях от състезанието.
- Моралните им стойности са бинарни (доброто е добро и лошото е лошо).

## Общи характеристики

Децата имат голямо желание „да изследват“. Движението е много забавно за тях. Те не знаят как сами да се оценяват. Имат висока мотивация да се учат. Забавлението е на преден план.

Много научават чрез имитация **(картините и демонстрациите са важни!)**

## Какво е важно за обучението на деца на възраст 3-5 години

Бъдете готови да осигурите много персонално внимание.

Всичко да е кратко и ясно – не свързвайте задачи и инструкции.

Задачите трябва да бъдат кратки и разнообразни.

Когато демонстрирате, обърнете се с лице в същата посока като учениците, дайте ясни инструкции, обърнете се директно към всяко дете и поддържайте вниманието им.

Уроци с въображение, с истории и герои, с песни и ритмични игри, без състезание.

Важно е да се забавляваме заедно. Окуражавайте и награждавайте.

Обяснете кое нежелано поведение вреди на децата и на групата.

Гледайте на зимните спортове като на „забавни дейности“ (създаващи позитивни чувства към зимните спортове).





# Характеристики на възрастова група и инструкции за работа

**Възраст 6- до 9 години**

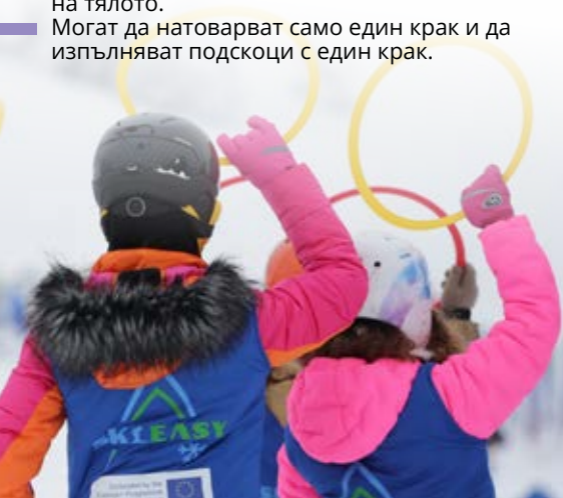


## Координация

- Създайте повече преживявания свързани с движение (Различни двигателни ситуации).
- Тази възраст е подходяща за изучаване на координационни задачи (възможност за изпълнение на по-трудни или комплексни задачи).
- Може да се използва ритъм за двигателни умения.
- Възможност за изпълнение на много задачи едновременно.
- Сензорната информация помага за насочване на мускулната активност за поддържане на баланс.

## Физическа подготовка

- Развиване на издръжливост.
- Увеличаване на относителната сила и силата на тялото.
- Могат да натоварват само един крак и да изпълняват подскоци с един крак.



## Емоционално познавателно измерение (изпълнение)

- Те знаят до известна степен как да изразяват чувствата си и могат да отделят реалното от фантазията.
- Могат да осмислят двигателни задачи (могат да разберат неща, които не могат да видят).
- Могат да задържат вниманието си за повече от 15 минути и да разграничават лява и дясна страна.
- Развиват способността да предвиждат действия.
- Не са напълно в състояние да оценяват опасност (скорост, писта и др.).
- Разбират връзката между движение и действие - реакция.
- Тяхното внимание, работна памет и гъвкавост на познанието са добри.



## Социални умения

- Те разбират и следват правилата на играта.
- Трудно понасят поражение, но умеят да съчувстват на другите.
- Започват да се състезават (самооценката е свързана с представянето).
- Готови са да поемат отговорност.
- Чувстват се комфортно в група и да общуват с останалите.
- Социалните връзки и съвместните дейности с другите деца са важни за тях.

## Общи характеристики

- Голяма нужда от движение, за да станат по-независими.
- Вече се стремят да постигат свои учебни цели. Вече поемат отговорност.
- Могат да оценяват собственото си представяне до известна степен.
- Много подходящи са за развиване на двигателни умения.
- Могат да изпълняват „технически“ задачи.

## Какво е важно за обучението на деца на възраст 6-9 години?

Не използвайте твърде много въображение, не ги третирайте като малки деца.

Вече може да се организират обикновени състезания, но всеки трябва да победи самия себе си, не другите.

Използвайте много разнообразни задачи с техническа насоченост. Задачите и инструкциите да са сходни и не твърде много наведнъж (2-3). Може да очаквате повече баланс и добри двигателни умения.

Те са се превърнали от „имитатори“ в „активно мислещи“. Помогнете им да определят правила и да участват във взимането на решения.

Не им позволявайте да нарушават правилата!



# Когато урокът започне...

“Съвети за успешно обучение”



# ОПАЗНАЙТЕ УЧЕНИКА/ ГРУПАТА

- Получете нужната информация за възраст, пол, предишен опит и ниво на ски умения, двигателни умения от други спортове, здравословни проблеми и др.
- Организационни характеристики:** продължителност на курса (дневна, седмична, зимно училище...), очакванията на учениците и на техните родители.
- Представете се (първото впечатление е важно):** име, опит и роля в групата.
- Погрижете се за външния си вид (спретнат вид:** чиста униформа и лична хигиена).

**ВНИМАНИЕ!** Ски инструкторът е ролеви модел по време на занимания, затова там няма място за нездравословни навици: пушене, употреба на алкохол и на други забранени субстанции. Използвайте телефона само при необходимост!



## ПОСОЧВАЙТЕ ПРАВИЛАТА ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- втрешни правила (за безопасност!): ясно определете мястото за среща, обяснете как се спират скиите когато се движим в колонка "змия", разяснете смисъла на знаците и предупрежденията.
- посочете какви са процедурите при произшествия и определете съответни правила за учениците в случай на падане, при нараняване или ако се загубят.
- проверете дали са ги разбрали и наградете онези, които дават добър пример.
- преговорете правилата, свързани с ползване на ски лифт (ограниченията за деца, правилата за качване и слизане от лифта).

## ПОДБЕРЕТЕ ПОДХОДЯЩ ТЕРЕН

подходяща за обучение ли е пистата, чувстват ли се учениците добре? достатъчно безопасна ли е? (няма твърде много скиори, не е заледена, ...).





## ИЗБЕРЕТЕ ПОДХОДЯЩО СЪДЪРЖАНИЕ, МЕТОДИ И СРЕДСТВА

Отговорност на преподавателя е да използва учебни /дидактически средства за създаване на подходяща среда за двигателни умения, като се вземат предвид атмосферните условия, възрастта, опитът, скиорските умения на учениците и целите на урока. Постарайте се групата да е активно ангажирана.

**Забележка:** Учениците са записани на ски, не на дискусии за ските!

## ДИДАКТИЧЕСКИ ИГРИ

Използват се като основен подход и метод за работа с деца, и са нещо повече от преподавателски техники, методи и стратегии. Игрите са дейност, която изцяло ангажира децата.

Когато провеждате различни видове игри, не забравяйте да дадете на учениците кратки и ясни инструкции за играта, обяснете правилата и определете времетраенето (начало и край). Като учител трябва:

- да знаете основната цел на игрите (за запознаване, нови умения и др.)
- да осигурите безопасна среда (физически и емоционално).

## ОСЪЩЕСТВЯВАЙТЕ ДОБРА КОМУНИКАЦИЯ

- говорете малко и отчетливо (използвайте контакта с очи, изражението на лицето, тона на гласа)
- ясни и видими демонстрации и инструкции (използвайте примери и/или асоциации)
- бъдете внимателни, поощрявайте, не обвинявайте (намерете по нещо добро за всеки)
- посочете път за решаване на проблемите (не предлагайте готовите отговори, посочете пътя ....)

## ОСИГУРЕТЕ ПОЗИТИВНА ГРУПОВА ДИНАМИКА (сплотеност на групата)

Учителят е отговорен за груповата динамика и трябва да може да контролира конфликтите между учениците и тяхното поведение.

- Внимателно наблюдавайте членовете на групата (кой е спокоен, кой е лидер и т.н.)
- Ролите в групата в голяма степен са комбинация от личности качества и житейски опит.
- Опознаване: Важно е всички членове на групата да се представят един на друг и да получат достатъчни възможности да се опознаят по-добре и да установят добри отношения.

## Защо това е толкова важно?

Хората са по-склонни да общуват с хора, които познават. Много важно е учениците да прекарат известно време заедно, за да се опознаят. Как? С различни видове социални игри.

## СЪЗДАЙТЕ ОБЛИК НА ГРУПАТА

Pomažući stvaranju nadimka grupe, slogana, poticajne pjesme, posebnog pozdrava itd.

### **СЪЗДАЙТЕ ОБРАТНА ВРЪЗКА: Кога урокът (по ски) е успешен?**

Когато членовете на групата постигнат психологическите си потребности:

#### **Приемане в групата.**

**Потвърждение** (на постижение, поощрение, чувство за компетентност).

**Забавление и учене** (игрите и обучението са свързани).

**Свобода** (чувство за независимост и компетентност).



# Митове и ИСТИНИ

Психологически факти за децата по време на снежни дейности.



Тази глава представя психологическите характеристики на децата изобщо, както и от гледна точка на специални нужди, възможни наранявания и заболявания. Представят се факти, митове и истини, които трябва да бъдат напомняни отново и отново, защото децата не са миниатюрни възрастни!

## **1. Баба каза, че децата трябва да носят ШАПКА!**

### **ВЯРНО Е !**

Съотношението на главата към тялото при децата е по-голямо от това при възрастните. Губят се почти 25% от телесната топлина през кръвоносните съдове на кожата на главата. Препоръчително е децата да държат са с покрита глава когато е студено, дори и да не карат ски, например, през почивките. КПри температура  $-4^{\circ}\text{C}$ , децата могат да загубят до 50% от топлината си през главата.

## **Децата се ЗАГРЯВАТ и се ОХЛАЖДАТ по-бързо от възрастните.**

### **ВЯРНО Е !**

децата имат по-високо съотношение на повърхностна площ към телесна маса, намален капацитет на потене, по-ниска мускулна маса и произвеждат повече топлина чрез метаболизъм по време на физически занимания.

могат да затреперят и да усещат студ много по-скоро от възрастните, могат и да „прегреят“ по-бързо.

треперенето от студ при децата не е много ефективно, защото мускулната им маса е малка.

по-добре да имат няколко дрехи, които да обличат и събличат при нужда, вместо една много дебела или много тънка дреха.

## Децата са „еластични“ и не ЧУПЯТ КОСТИ.

### ТОВА Е МИТ!

Детският скелет има повече хрущял и колаген. Детските кости се огъват повече, но имат по-малка здравина при огъване. Тоест, те са „по-слаби“. Детските кости са по-крехки и неиздръжливи на силово натоварване. Честотата на фрактури на долните крайници е много висока при децата, отколкото при юношите, особено под 7 години!

## Децата няма да се наранят, защото са пониски и „ПАДАТ ОТ МАЛКА ВИСОЧИНА“.

### ТОВА Е МИТ!

■ Пропорционално на броя на лицата на пистата, децата СЕ нараняват много често.

■ При каране на ски, фрактурите на долните крайници са повече сред децата отколкото сред възрастните (32% срещу 18%).

■ Най-много фрактури има при 4 до 7-годишните за двата пола, и при момчетата тийнейджъри - главно фрактури на тибията.

## Децата не трябва да правят силови тренировки и да носят товари?

### ТОВА Е МИТ!

Носенето на ски екипировка няма да навреди на изграждащите се кости на децата и няма да причини фрактури.

Доказано е, че децата могат да придобият мускулна сила при тренировки със съпротивление (13 - 30%).

**За да не ПРЕТРЕНИРАТ, децата трябва да се натоварват по-малко.**

**ТОВА Е МИТ!**

Децата имат по-ниска анаеробна мощност и 2- до 3-кратно по-ниска концентрация на лактат в кръвта след тренировка в сравнение с възрастните, но еднаква активност на аеробните енергийните пътища за издръжливост! Претренирането при децата може да се случи по-скоро в психологически план и няма нужда да се копира за тях тренировъчния процес на възрастни атлети.

И така, ако детето иска да кара ски, трябва да бъде окуражено да го прави!

**7. МОМИЧЕТАТА са по-слаби и за тях интензивността на каране на ски трябва да бъде съобразена.**

**ТОВА Е МИТ!**

няма физиологична причина за това до пубертета; силата и издръжливостта на момчетата и момичетата е почти еднаква до пубертета, разликите се проявяват около 11 годишна възраст; едва след пубертета, момчетата са по-силни от момичетата. Към 15-годишна възраст, момчетата са с 12% по-силни от момичетата в долната част на тялото.

**Децата не се адаптират добре към слънцето и UV радиацията!**

**ТОВА Е ВЯРНО!**

Децата имат по-тънка кожа, която осигурява по-малка защита и произвежда по-малко меланин, и за тях има голям риск от слънчево изгаряне. Трябва да са защитени от UVA и UVB лъчи, трябва да се използват препарати с минимален слънцезащитен фактор SPF30 на всеки 2 часа. Очите им също са чувствителни, трябва да носят слънчеви очила от ранна възраст.

**МНОГО ВАЖНО: Уврежданията от слънцето се натрупват!**

## Децата не се адаптират добре към мъглата!!

### ТОВА Е ВЯРНО!

Децата и юношите са склонни да развият „морска болест“ (болест на Hausler), най-често свързана с движението при мъгла. Нарушенията на зрението (астигматизъм и късогледство) също са рискови фактори.

Учителите трябва да следят за признаци на дезориентация, зрителни смущения и световъртеж, особено ако са придружени от страх.

## Децата не се адаптират добре към надморската височина!

### ТОВА Е НАПОЛОВИНА ВЯРНО!

Някои деца по-трудно се адаптират към надморската височина и по-често развиват планинска болест, особено ако са под 13 години. Децата не разпознават хипоксията и късно съобщават за ранните признаци.

Изследване показва, че рискът от височинна болест е по-голям, дори ако спят на място под 2000м.

Учителите трябва да следят за главоболие и признаци на гадене.

## Докато карат ски, децата постоянно трябва да ПИШКАТ?

### ТОВА Е ВЯРНО!

Всъщност, не винаги, но СЕ СЛУЧВА често :) Тъй като надморската височина отключва механизми, водещи до отделяне на урина (пишкане), а телата на децата съдържат повече вода, не е изненадващо, че дори да са пишкали преди качване на лифта, можете да очаквате репликата: „Учителю, трябва да отида до тоалетната!“, на крайната станция



## Дехидратацията може да доведе до нараняване.

### ТОВА Е ВЯРНО!

Тялото на детето съдържа повече водна и загубата на 3 % може да доведе до стрес, поради дехидратацията. Покачва се нивото на кортизол и се увеличава процентът на травми. Заради склонността към диуреза (пишкане) на по-голяма надморска височина, децата са податливи на дехидратация. Правилото за приема на вода е:

- **200 мл вода** нисковъглеродна изотонична напитка преди каране на ски.

- **150-200 мл на всеки** час каране на ски и свободна консумация след ски.



## Когато купувате скиорски обувки, оставете място за растящите детски крака.

### ТОВА Е МИТ!

- Обувките, които не са по мярка, често водят до фрактури и навяхвания на подбедрицата, особено при децата.

- Функцията на автоматите се нарушава, когато обувките не пасват на краката. Децата са изложени на риск от нараняване и имат нужда от подходяща екипировка.

**Момичетата обикновено карат ски със събрани колене, и това трябва да се коригира?**

**ВЯРНО Е, НО ДАЛИ Е НЕЖНО ДА СЕ КОРИГИРА?!**

Q-ъгълът е анатомична характеристика, която е по-изразена при жените. Увеличава се ширината на таза в (пред) пубертета. Момичетата често заемат стойка със събрани колене (във формата на А), което намалява ефекта от законтване, ограничава движението на краката и води до свличане. Въпреки че може да имате желание да коригирате тази позиция по най-категоричен начин, имайте предвид, че в някои случаи това е невъзможно. По-широката стойка може да помогне.

Дори някои от най-добрите скиорки запазват формата А на краката, но постигат доброто законтване на долна ска с компенсиращо „странично прегъване“. Регулирането на обувките може да помогне, но само в ранна възраст!

**Най-добрата закуска е зърнената!**

**ТОВА Е МИТ!**

В зърнените храни за деца има значително по-високо съдържание на захар, в сравнение с генеричните зърнени храни (средно 28гр. в 664 марки, повече от някои популярни напитки).

Много от тях имат високо съдържание на сол и мазнини. Храната с високо съдържание на захар предизвиква висок инсулинов отговор и води до силен глад само в рамките на 2 часа.

Опитайте да включите протеини (яйца, неподсладено кисело мляко) или сурови зърнени храни за закуска и ги оставете да приемат въглехидрати на обяд, за да попълнят запасите си от гликоген в мускулите и черния дроб.

## **Диабетът и скиите не се съчетават добре. ТОВА Е МИТ!**

Децата с диабет тип 1 могат да карат ски, но трябва да научите от родителите им кои са ранните симптоми на хипогликемия. Научете повече за контролирането на глюкозата и се уверете, че инсулинът (с или без помпа) е поставен в по-дълбок джоб и няма да замръзне. Не започвайте ски занимания без бързодействащи глюкозни таблетки в джоба си (и в джоба на детето) и помислете за инжекции с глюкагон за спешни случаи. Предложете

въглехидратни храни през почивките.

Никога не оставяйте дете с диабет да пътува само на седалков лифт, особено след уморително каране на ски. Имайте предвид, че хипогликемия след физическо натоварване може да се появи и през нощта.

## **Карането на ски с епилепсия е опасно. Е, ТОВА МОЖЕ БИ Е ТАКА!**

Ски спускането се категоризира като умерен риск за дете с епилепсия. Дете, което страда от чести пристъпи може да се окаже в риск докато кара ски, особено ако използва лифт или кара ски близо до незащитени скали или каньони. Антиконвулсантите не гарантират 100% освобождаване от гърчове.

Ако детето не е имало пристъпи дълго време и родителите желаят да го запишат на ски, говорете с управителя на ски училището относно правилата. Използвайте каска и тъмни очила, защото ярката светлина може да провокира пристъпи. Избягвайте писти с допълнителни обекти, като дървета и други.

Ски бягането е по-безопасна и препоръчителна алтернатива.

## Децата с наднормено тегло не бива да карат ски заради ставите си.

### ТОВА Е МИТ!

Много хора с наднормено тегло карат ски чудесно. Проблемът може да е свързан със ски обувките, защото понякога, те не пасват добре на прасците на децата с наднормено тегло, така че се налага да се изберат обувки с по-голям размер. Натоварването е по-голямо, но ако снегът не е много твърд, и ако пистата е умерено стръмна, няма опасност за ставите, ако избирате дълги завои.

Може да възникне проблем когато карате в група, по-тежък скиор може да набере по-голяма скорост. Ако мускулатурата му не е добре развита, контролът на скоростта може да стане проблем. Използвайте това, за да ги насърчите, а не да ги обезкуражите!

По-дългите ски могат да помогнат за разпределяне на телесното тегло. Широките ски създават напрежение в коленете, така че избирайте ски с по-тясна талия. Ако децата с наднормено тегло се потят много, помислете за дрехи за смяна (долна риза).

## Дете с астма не трябва да се излага на физически активности в студено време на голяма надморска височина.

### В ТОВА ИМА ИЗВЕСТНА ИСТИНА!

В зависимост от вида, астмата може да се провокира от много неща - студеният въздух и голямата надморска височина са сред възможните причини. Първото излагане на тези условия трябва да се наблюдава внимателно, понеже студеният въздух и карането на ски могат да предизвикат бронхоспазъм в резултат от натоварването. Дори астмата да се контролира добре (чрез използване на дългосрочна терапия), правете по-бавно упражненията за загряване и разпускане.

Уверете се, че детето (и Вие) има бронходилатор на пистата, но го използвайте само по съвет на родителите или на лекар. Разходомерът Peak може да бъде полезен, но не е задължителен.

ТЕТРАДКА



**КАКВО  
ТРЯБВА  
ДА ЯДАТ  
ДЕЦАТА  
КОГАТО  
КАРАТ СКИ?**



## Защо е важно да се храним добре, когато караме ски?

Базовият метаболизъм е по-висок през зимата, отколкото през лятото. Тялото се нуждае от повече енергия, за да поддържа нормална телесна температура по време на физическа активност. Студената среда се отразява на хормоните, които могат да повишат апетита до прекомерен прием на храна. Екстремните условия, като голяма надморска височина и ниски температури, също могат да нарушат функциите на имунната система и да засегнат някои микроелементи, като желязо и витамин D. Децата се нуждаят от повече енергия по време на спортни дейности от юношите и възрастните.

## КАК ДА ЗАПОЧНЕМ ДЕНЯ ПРЕДИ ДА ОТИДЕМ НА СНЕГА?

Децата трябва да започнат деня със закуска и да се явят на пистата добре подготвени. Със закуската, те получават енергия за активна сутрешна дейност. Някои деца са придирчиви към храната, така че използвайте въображението си и съчетавайте различни форми и цветове, за да е забавно и интересно храненето за тях. Вие също дайте добър пример и си хапнете здравословна закуска.

Попитайте децата какво са яли преди началото на заниманието на снега и заедно сравнете храната им ...

## ИДЕИ ЗА ЗАКУСКА

### ИДЕЯ 1

- Ябълка
- Обезмаслено мляко
- Мед,
- Масло,
- Пълнозърнест хляб.

### ИДЕЯ 2

- Пълнозърнест хляб,
- Яйца на очи,
- Домати,
- Портокалов сок

## ЗАКУСКИ

За физическа дейност продължаваща по-малко от 75 минути не е нужно да има закуска. Все пак, децата може да огладнеят и когато това стане, е разумно да ядат „правилните“ храни. Избягвайте преработени храни и добавена захар.

### Изберете:

- Плодове,
- Ядки и семена,
- Сушени плодове,
- Пълнозърнести блокчета гранола (овес, ядки, семена и подсладител),
- Домашно приготвени блокчета гранола





## ОБЕДНА ПОЧИВКА

Постарайте се да се разберете предварително със собственика на ресторант за подбрани ястия, които да бъдат приготвени за децата. Обърнете внимание на размера на порциите. Всяка чиния следва да съдържа 4 части:

- Зеленчуци - 2/4 от чинията
- Зърнени храни: хляб, зърнена закуска, ориз или паста - 1/4 от чинията
- Белтъчини: чисто месо, яйца, зеленчуци, тофу - 1/4 от чинията
- За десерт: плод

### ИДЕЯ 1

- Зеленчукова супа,
- Хот дог
- Пълнозърнест хляб,
- Плод

### ИДЕЯ 2

- Пълнозърнеста паста с пиле и задушени
- зеленчуци,
- Плод



## ВИНАГИ МОЖЕТЕ ДА ИЗБЕРЕТЕ ПО-ДОБРОТО:

- Обръщайте внимание на обема на порциите.
- РАЗДЕЛЯЙТЕ и СПОДЕЛЯЙТЕ: Разделете си порция пържени картофки с други членове на групата.
- Изберете по един вид от всяка група храни – плодове и зеленчуци, белтъчини, пълнозърнеста храна, здравословни мазнини.
- Избягвайте подсладени (газирани) напитки.
- Избирайте храна приготвена на скара или печена, вместо пържена или панирана. Внимавайте със съветите.
- Задължително яжте плодове и зеленчуци

## БЕЛЕЖКА ЗА ИНСТРУКТОРА

### **Обръщайте внимание на размера на порциите.**

- Бройте цветовете: колкото повече цветове има в чинията, толкова по-здравословна е храната – можете да направите от това игра или състезание.
- Ограничете подсладените напитки.
- Избягвайте да използвате храна като награда.
- Сладкишите и пълномаслените закуски са ОК, но само в умерено количество

**Бъдете модел за подражание!**

## КАКВО ДА ЯДЕМ СЛЕД КРАЯ НА СКИ ЗАНИМАНИЕТО

Важно е до 30-60 минути след заниманията да се възстановят изгубените течности и да се заредим с подходящ източник на енергия.

Подгответе закуска богата на въглехидрати и протеини:

- Мляко с какао

- Кисело мляко с плод.

Нуждата от течности в студеното време може да бъде толкова голяма, колкото и в горещото време. Заради студа, жаждата не се усеща. Най-добрият избор е водата - спортните напитки не са необходими, защото децата губят по-малко натрий чрез потта. Пиенето основно на спортни/енергийни напитки може да доведе до излишен прием на калории.

### Кога и какво да пием:

- Пийте вода 1 до 2 часа преди спортната дейност.

- 150-250 мл на всеки 20 минути по време на спортна дейност.

Младите атлети често не поддържат водния си баланс, ако не са подсещани да увеличат приема на течности, затова те трябва да бъдат ПООЩРЯВАНИ да пият течности.

# Безопасно каране на ски и грижа за околната среда



# Само безопасният метод на преподаване може да бъде успешен и забавен.

ПОДГОТОВКА ЗА СНЕГА – **РАЗЯСНЕТЕ**  
(поощрявайте интереса към физически дейности)

ПОДХОДЯЩА ЕКЕПЕРОВКА – **СЪВЕТВАЙТЕ**

ЗАГРЯВКА НА СНЕГА – **ИЗПЪЛНЕТЕ**

СЪСТОЯНИЕ И ЕМОЦИИ – **ОБЪРНЕТЕ ВНИМАНИЕ**

АТМОСФЕРА – **ПОДДЪРЖАЙТЕ**

РАБОТА НА СНЕГА – **КОНТРОЛИРАЙТЕ**

СЪСТОЯНИЕ НА СКИ ПИСТАТА – **ПРОСЛЕДЯВАЙТЕ**

ВРЕМЕТО И УСЛОВИЯТА – **ВЗЕМАМ ПРЕДВИД**

ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ – **КОНТРОЛИРАЙТЕ**

БЕЗОПАСНОСТ НА СКИ ПИСТАТА – **СЛЕДВАЙТЕ 10 ПРАВИЛА НА МФ СКИ (FIS)**

## Уважавайте другите.

Не излагайте хора на риск и не причинявайте вреда или повреда.

## Контролирайте скоростта си

Съобразете скоростта и поведението си със своите възможности, с условията на пистата и с времето.

## Изберете безопасен път

Когато сте на склона, изберете посока, която не допуска сблъсък с други скиори под вас.

## Изпреварване

Можете да изпреварите друг скиор, независимо дали е над или под вас, от дясно или от ляво, но запазете безопасно разстояние, за да не бъдете пречка за него.

## Навлизване или пресичане на писта

Преди да излезете на пистата или да подновите карането след почивка, огледайте се, за да се уверите, че може да продължите безопасно за себе си и за околните.

## Спиране

Ако трябва да спрете, спрете на края на склона или на място с добра видимост, не на местата където всички пресичат. Ако паднете, изтеглете се от пистата колкото се може по-бързо.

## Движение по склона без ски

Ако трябва да вървите нагоре или надолу по пистата, движете се в края, и то само при добра видимост.

## Знаци за безопасност

Спазвайте знаците за безопасност на пистата. Всички трябва да ги спазват!

## Инциденти

В случай на инцидент, незабавно дайте първа помощ и се обадете на службите за спешни случаи, ако е нужно.

## Идентификация

Не забравяйте, че ако сте участник или свидетел на произшествие, трябва да предоставите личните си данни.

## Правила за безопасност и опазване на околната среда за скиори и сноубордисти на Международната федерация по ски (FIS).

Когато прекарваме свободното си време сред природата, трябва да осъзнаваме, че я споделяме с животните и растенията, така че сме отговорни за опазване на околната среда. Международната федерация по ски призовава да се спазват следните правила:

- Избирайте ски курорти, в които се грижат за околната среда.
- Когато пътувате, избирайте по-екологичен транспорт (автобус, влак).
- Когато използвате кола, поставете се да запълните всичките места с пътници.
- Използвайте ски автобус в курортния ски център.
- Проверете състоянието на снежната покривка.
- Придържайте се към обозначените ски писти.
- Обръщайте внимание на специалните обозначения на пистите и не карайте по затворени писти.
- Никога не карайте ски или сноуборд по затворени писти, особено в гората.
- Не се отклонявайте в защитените зони. Грижете се за растенията и животните.
- Не оставяйте боклуци, вземайте ги с вас.

# ЕЗИКОВО И КУЛТУРНО РАЗОБРАЗИЕ НА ПИСТИТЕ





## Какво е добре да знаем?

Като (модерно и постмодерно) социално явление, зимните спортове са популярни в целия свят и са разпространени във всички континенти. Глобализацията и модернизацията доближиха алпийските ски до потребителите (също и с изкуствени писти), създаването на ски центрове предостави възможности за каране на ски на все по-нови места, като се следва зимния сезон. След края на зимата в САЩ, Европа или Япония, професионалните ски инструктори продължават работата си в Австралия, Чили или Нова Зеландия.

Утвърждаването на алпийските ски като популярен спорт в целия свят изисква също отвореност към мултикултурализма. Тъй като има различия между културите по отношение на стиловете и моделите на участие в различните спортове - правилата, обичаите и ритуалите, свързани с тях трябва да бъдат адаптирани към съответната културна среда. Дори когато преподаваме ски, при общуването с учениците можем да срещнем препятствия, свързани с лингвистични и културни разлики.



## Съвети за преодоляване на бариерите в контекста на преподаване:

- **Използвайте ясен и достъпен ези.**
- **Демонстрирайте** когато е възможно (по-разбираемо е в целия свят).
- **Окуражавайте** учениците си да задават въпроси за разяснение.
- **Използвайте преводачески услуги** или двуезична помощ при комуникацията (напр. **SKI EASY MOBВ APP с речници**)
- **Културна чувствителност:** Бъдете наясно с културните нюанси, които могат да повлияят на комуникацията. Включете примери и сценарии от различни култури, за да бъде съдържанието по-достъпно.
- Бъдете **търпеливи и проявете емпатия** към обучаемите, които се борят с езикова бариера. Редовно търсете обратна връзка от учениците си за ефективността на учебните си методи.



На нашия уебсайт: <https://www.skieasy.eu/> можете да намерите информация за традициите на културите в различни континенти, за да ви помогнат да избегнете евентуални неудобни ситуации.

## За проекта „Лесни ски“ ("SKI EASY" project)



Този джобен наръчник е един от важните резултати на проекта „Лесен подход към усвояването на ски умения“ – “SKI EASY”, финансиран от програма Еразъм+ Спорт, реализиран от 1 януари 2021г. до 31 декември 2023г.

Основните цели на проекта включват:

**насърчаване на образованието** в и чрез спорта, със специално внимание към развитието на уменията и компетенциите на ски инструкторите и обучаемите; възможности за самостоятелна заетост, за професионално и двойно кариерно развитие; сертификат за обучение по модул – „Лесни ски“ (SKI EASY);

**достъпност в обучението** и поощряване на участие в спортове на открито; Дни на снежните спортове, които да осигурят условия и за деца с ограничени възможности да имат достъп до зимни спортове с помощта на местни общности и доброволци;

**непосредствено общуване:** прилагане на педагогически модел на обучение по ски (ски азбука, речници и анимация) за начинаещи от лингвистичните групи на всички партньори в проекта, за улеснение на обучението по ски;

**модерен подход:** използване на информационни технологии за преодоляване на културните и езикови бариери.

## Дейности и резултати от проекта „Лесни ски“ (SKI EASY):

- **Унифициран модел „Лесни ски“ - SKI EASY** и научно разработена програма, адаптирана за културното и езиково разнообразие (сертификат „Лесни ски“ - SKI EASY certificate);

- **Учебни материали „Лесни ски“- SKI EASY** (джобен и електронен наръчник, MobApp за смартфон);

- **Снежни дни с „Лесни ски“- SKI EASY Snow days** с модерна екипировка за деца и инструктор по методиката на „Лесни ски“.

Консорциумът се състои от девет партньори; освен Научноизследователският център -ZRS Корея, като координатор на Международната асоциация за образование и науки в снежните спортовете - IAESS; Асоциацията на ски инструкторите и треньорите на Словения - SITAS; Колежът на инструкторите по ски, Венеция, Италия; Департаментът за спортни науки, Университет на Залцбург, Австрия - UNISAL; Факултетът по кинезиология, Университет на Загреб, Хърватия - UNIZG; “Българско ски училище”, Асоциация на ски учителите и ски училищата в България - BSS; Асоциацията на ски инструкторите и треньорите на Босна и Херцеговина - ATUS in B&H; Факултетът за спорт и физическо възпитание, Университет на Ниш, Сърбия - UNINIS.



бележка



