



По идея на Борислав Маринов от 10^б клас и Евгения Пенчева – преподавател по музика, на 11 февруари в Актовата зала на СУ "В. Левски" се проведе станалото вече традиционно здравно шоу. "Продължаваме идеята на младата неучилищна организация "Здраве, щастие, дълголетие", която преди една година ни даде право сами да изберем начина си на живот, след като ни разясни по достъпен начин важността на здравословния начин на живот" – обяви Борислав. В

качеството си на представител на СПИСАНИЕ 8 Ивелин Петров от 11^а прикани публиката да се забавлява, защото една минута смях е равна на 45 минути пълноценно релаксиране!

Иван Иванов от 11^а в ролята на компютърен специалист сподели, че развитието на технологиите, глобализацията и промените в съвременното лишават хората от възможността да бъдат здрави и щастливи така, както са били техните предци, и често се оплакват от симптомите на технологичното общество: хронична умора, авитаминоза и напълняване.

Водещият обяви темата:

Е-ЗДРАВЕ

E-HEALTH, е практика в здравеопазването, поддържана от електронни ресурси и комуникации, а на сцената тя

ще се представи под формата на дебат: "ЗА И ПРОТИВ ЕЛЕКТРОННИТЕ ТЕХНОЛОГИИ", съпътстван от песни, танци и скетчове.

Като доказателство на думите му на сцената излязоха Йоанна Станчева и Теодора Георгиева от 9 клас и чрез песен призоваха публиката да почувства ритъма на днешния ден, като го изживее стъпка по стъпка.





Дорина Тодорова от 10а клас, сътрудничка на СПИСАНИЕ 8, представи Програма за природосъобразен живот, профилактика на здравето и алтернативна медицина. Но напомни, че не трябва да загърбваме човешките взаимоотношения, живия контакт с приятели, роднини, с природата – с всичко, което ни кара да се радваме на живота. Тя напомни, че щастието е здраве – когато се чувстваме щастливи, тялото ни отделя и ендорфини, подобряващи общото състояние

на организма.

Смехът също е здраве – когато се смеем, задействаме над 80 мускула в тялото си, а ефектът от 10-минутен смях може да надмине този от приема на някои от най-мощните синтетични болкоуспокоителни.

Карането на колело е здраве и влияе положително на околната среда.

Движението е здраве. Направени са тестове, които показват, че е по-добре хората редовно да се движат през деня, вместо да правят интензивни тренировки, последвани от почивка.

Виктория Панайотова от 6а клас, заедно със своите беквокалистки от същия клас пяха и танцуваха в подкрепа на призива за забавление.

Иван сподели информация за навлизането на електронните технологии в живота: електронна музика, е-магазини, е-банки, телемедицина (продукт от ново поколение, правещ възможен прегледа на пациенти от разстояние), е-образование – чантата да не тежи 20 килограма, а е-устройство да съчетава всички учебници и необходими пособия в едно.

Как да установим какъв е нашият здравноосигурителен статус, както и някои полезни за здравето неща ни научи г-жа Ренета Димитрова – мед. сестра в училище.

След танца на доматиите, изпълнен от шестокласниците във връзка с космическата храна и 800 млн. гладуващи по света, водещият даде напътствия как да се намали разхищението на храна: с изрядните списъци за пазаруване, следенето на срока на годност и препоръката да не ходим гладни на пазар!

Иван прикани публиката да се замисли за вредите, които нанасяме на природата: намалява площта на обработваемата земя, броят на фините прахови частици се увеличава хиляди пъти над нормата, постоянно има смог. Затова е важно храната да е здравословна и да подбираме внимателно какво ядем. Но в училище междучасията са

малки, а навсякъде има толкова изкушения – банички, пици, дюнери, шоколади, чипсове, газирани напитки. "Ако искате да се храните по-здравословно, вече е измислено приложение, което ни предупреждава за вредните съставки в храната" – сподели той. Зорница Йонкова от 10^а клас запозна аудиторията с храната, която ще ядем в бъдеще и сподели, че дигитализацията се увеличава двойно на всеки две години: очаква се 5G, който е 10 пъти по-силен от 4G и скоростта на изтегляне мигновено ще промени начина, по който хората взимат участие в света: автомобили без шофьор, интелигентно облекло, игри, домашна сигурност. Например кухня, изпълняваща сама желанията за вечеря, автомобил, който помага на шофьора да не заспи зад волана, смарт слушалки, избиращи музиката съобразно сърдечния ритъм.



Иван начерта пътя на промяната:

1. Всичко, което може да се дигитализира, ще се дигитализира.
2. Всяка професия може скоро да бъде елиминирана, защото роботите започват да вършат работата на хората и в бъдеще ще заемат все по-голяма част от работните позиции в сферата на услугите или в индустрията.
3. Съдбата ни ще бъде в

нашите собствени ръце – ще бъдем в състояние да си поставяме самостоятелно диагноза и лечение на здравословните си проблеми, използвайки само един смартфон и подходящ софтуер.

4. Разликата между човек и машина ще става все по-неясна – ще можем да татуираме сензори в телата си, които ще проследяват ключови показатели за здравето ни и ще предават тези данни безжично към нашите телефони. Ще става все по-трудно да се разграничи човека от машината.

Доказателство за това бяха финалните скетчове на Едаа Йоллова от 10^а и Йоан Кушлев от 11^в, както и на Димана Георгиева и Виктория Белчева от 10^а, които разсмяха публиката, осигурявайки й поредната порция здраве!

Текст: Борислава Борисова и Ивайло Асенов

Снимки: Пресияна Ганева, 8б клас

СУ "Васил Левски"

