



ПРОФЕСИОНАЛНО ПОРТФОЛИО

**НА БОРИСЛАВА ИЛИЯНОВА МАРИНОВА,
УЧИТЕЛ ПО ПРОФЕСИОНАЛНА ПОДГОТОВКА
– ТЕОРЕТИЧНО ОБУЧЕНИЕ,
В ПГХТ „АКАД.НЕДЕЛЧО НЕДЕЛЧЕВ“ –
гр.СЛИВЕН**

"Смисълът на живота е да намерим своя дар. Целта на живота е да го дарим."- Пабло Пикасо

Мотиви за изготвяне на портфолио:

- Портфолиото помага на учителя да проследи своя напредък и да открие области, които имат нужда от подобрене.
- Чрез портфолиото учителят анализира собствените си успехи и неуспехи, слаби и силни страни, добри и лоши практики, както и поуки от тях.
- Портфолиото на един учител може да послужи като ориентир за други негови колеги- да е източник на идеи и добри практики за всеки, който е имал достъп до него.

Дейността ми като учител в ПГХТ „Акад.Неделчо Неделчев“ – гр.Сливен е свързана с изграждането на добри взаимоотношения и организационни връзки с:

- Управленския и административен персонал в училището;
- Ученици и родители;
- Учители от училището;
- Колеги от други училища;
- Експерти от РУО и МОН;



СЪДЪРЖАНИЕ:

Част I.

Раздел 1. Общи сведения

Раздел 2. Педагогическа дейност

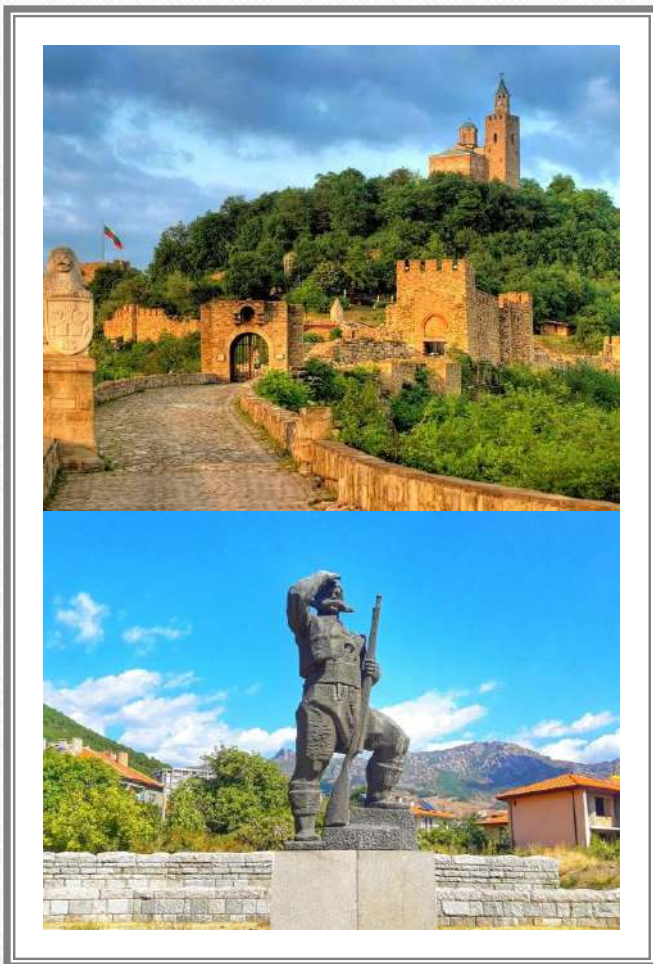
Раздел 3. Научно – методическа дейност

Раздел 4. Извънкласна дейност

Част II.

Раздел 5. Приложения

Част I. Раздел 1. Общи сведения



- **Име:** Борислава Илиянова Маринова
- **Месторождение:** гр.Велико Търново
- **Местоживеене:** гр.Сливен, кв.Българка 12
- **Дата на раждане:** 22.11.1988г.
- **E-mail:** borislava.i.ivanova@gmail.com
- **Националност:** българка
- **Заемана позиция към момента:** учител по професионална подготовка-теоретично обучение
- **Институция:** ПГХТ „Акад.Неделчо Неделчев“, адрес: гр.Сливен, ул.,„Великокняжевска“ №1

Образование

Основно образование –
СОУ „Емилиян Станев“,
гр.Велико Търново

Средно образование –
ПМГ „Васил Друмев“,
гр.Велико Търново,
Специалност „Химия и
опазване на околната
среда” – 2007г.

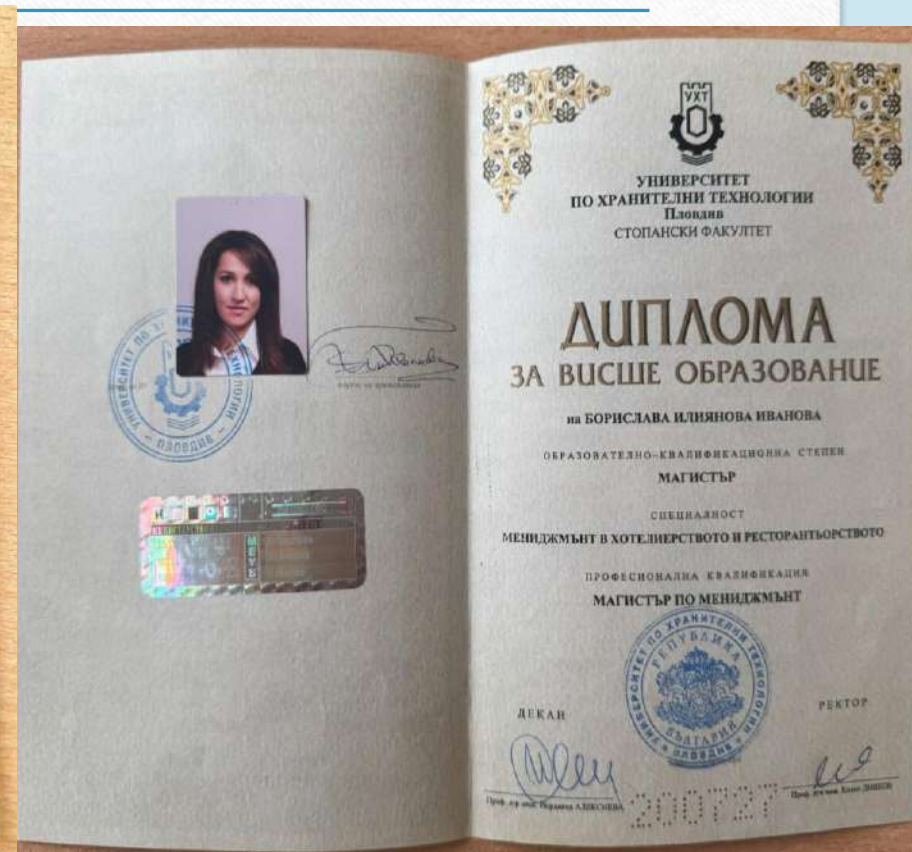
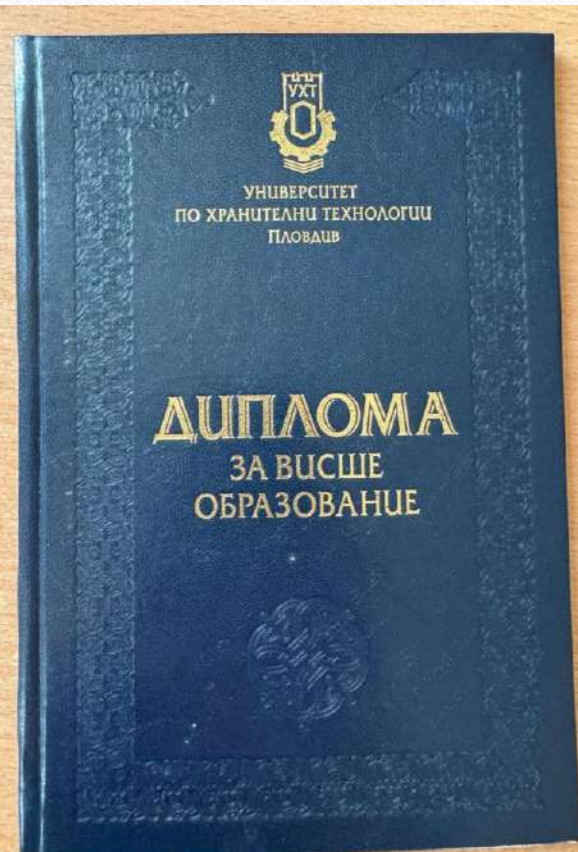
Висше образование- Университет по
хранителни технологии, гр.Пловдив,
Бакалавър- Специалност „Кетъринг“ – 2011г.,
Магистър- Специалност „Мениджмънт в
хотелиерството и ресторантьорството“ – 2012г.



Образование

Бакалавър- Специалност
„Кетъринг“ – 2011г.,
Университет по хранителни
технологии- гр.Пловдив

Магистър- Специалност
„Мениджмънт в
хотелиерството и
ресторантьорството“ –
2012г., Университет по
хранителни технологии-
гр.Пловдив





История на заеманите длъжности и трудов стаж

- Трудов стаж като учител - в ПГХТ „Акад.Неделчо Неделчев“: от 15.09.2015г. до сега 15.09.2025г. – 10 години
- ...Преди да стана учител- работа по специалността в сферата на “Туризм, хотели и ресторанти”:
- от Май 2015 до Септември 2015-Салонен управител в “Бирария Болярка 2”, гр.Сливен
- от Декември 2014 до Април 2015-Салонен управител в „Национал Палас Wine & Spa“, гр. Сливен.
- от Октомври 2013 до Август 2014-Салонен управител в Комплекс „Дева-ресторант и градина“, гр.Сливен

КВАЛИФИКАЦИИ И ОБУЧЕНИЯ

- *Професионална квалификация за Учител – 2016г., Технически университет, Инженерно-педагогически факултет - гр.Сливен*



❖ ПРИДОБИТИ КВАЛИФИКАЦИИ:

- Пета и четвърта професионално-квалификационна степен
- Тракийски университет гр. Стара Загора, Департамент за информация и повишаване квалификацията на учителите- 12.11.2018г.
- СУ „Св. Климент Охридски“, Департамент за информация и усъвършенстване на учители-13.11.2023г.






Обучения

Удостоверение,

Рег.№ 692900200062/01.07.2025г.;

От 30.06.2025г до 01.07.2025г.

- „Съвременни техники за повишаване на образователните резултати и ангажираността на децата и учениците в процеса на обучение чрез STEAM активности, развитие на междуличностни отношения и нагласи за успех.“-01.07.2025г.
- 1 (един) квалификационен кредит

ИНТЕРНЕТ ПИАР ЕООД
гр. София

УДОСТОВЕРЕНИЕ
Регистрационен № 692900200062/01.07.2025

На *Борислава Илиянова Маринова*
родена на: 22.11.1988 г., в гр. Велико Търново,
на длъжност: *Учител, теоретично обучение,*
месторабота: *ПГХТ "Акад. Н. Неделчев", гр. Сливен,*


завършила: *Университет по хранителни технологии, гр. Пловдив,*
образователно-квалификационна степен: *Магистър,*
специалност: *Мениджмънт в хотелиерството и ресторантьорството,*
кейтеринг,
диплома: *Серия УХТ -2012, № 200727, рег. № 20340 от 20.12.2012 г.,*

форма на обучение: *Присъствена синхронно в електронна среда*
в периода от 30.06.2025 г. до 01.07.2025 г.
с продължителност от 16 академични часа на тема:

"Съвременни техники за повишаване на образователните резултати и ангажираността на децата и учениците в процеса на обучение чрез STEAM активности, развитие на междуличностни отношения и нагласи за успех."

за което е присъден 1 (един) квалификационен кредит.

Ръководител на обучаващата организация: *Софка Попова*



Удостоверение,

Рег.№754/16.01.2024г.;

От 16.12.2023г.до 17.12.2023г.

- „Трудови, социални и осигурителни права“
- 1 (един) квалификационен кредит



Удостоверение,

Рег.№ 19-0034/29.01.2024г.;

От 22.12.2023г.до 23.12.2023г.

- „Проектно-базирано обучение“
- 1 (един) квалификационен кредит



ЦЕНТЪР ЗА ПРОФЕСИОНАЛНО ОБУЧЕНИЕ
„ПРОФЕСИЯ 21 ВЕК” - СОФИЯ

УДОСТОВЕРЕНИЕ

Регистрационен № 19-0034 /29.01. 2024 г.

Борислава Илианова Маринова

(име, презиме, фамилия)

роден(а) на 22.11. 1988 г. в гр. (с) Велико Търново

на длъжност Учител, теоретично обучение

месторабота ИТХТ "Академик Неделчо Неделчев"
(пълно наименование на институцията)

гр. (с) Сливен, област Сливен

завършил/а Университет по хранителни технологии
(висше училище)

гр. Пловдив, образователно-квалификационна степен магистър

специалност Менеджмънт в хотелиерството и ресторантьорството,
кейтеринг

диплома серия [REDACTED]

е участвал (а) в курс за повишаване на квалификацията в периода
(организационна форма)

от 22.12.2023 г. до 23.12.2023 г. с продължителност от 16

академични часа на тема:

Проектно-базирано обучение

за което са присъдени 1 квалификационни кредити.

Директор:



Система за управление на качеството с изискванията на стандарт ISO 9001:2015 –
Сертификат рег. № 488-2043-К/31.03.2017

Удостоверение,

Рег.№ 6929000106822/23.10.2024г.;

От 22.10.2024г. до 23.10.2024г.

- „Изграждане на ефективна училищна среда. Повишаване на дигиталните компетентности и умения на педагогическите специалисти.“
- 1 (един) квалификационен кредит



BGCOMMUNITY
Обучаваща организация

ИНТЕРНЕТ ПИАР ЕООД

гр. София

УДОСТОВЕРЕНИЕ

Регистрационен № 6929000106822/23.10.2024

На *Борислава Илиянова Маринова*

родена на: 22.11.1988 г., в гр. Велико Търново,
на длъжност: *Учител по професионална подготовка,*
месторабота: *ПГХТ "Акад. Н. Неделчев", гр. Сливен,*

завършила: *УХТ, гр. Пловдив,*
образователно-квалификационна степен: *Магистър,*
специалност: *Мениджмънт в хотелиерството и ресторантьорството,*
диплома: *Серия УХТ-2012, № 200727, рег. № 20340 от 20.12.2012 г.,*

е участвала в *Частично присъствена форма на обучение*
в периода от *22.10.2024 г. до 23.10.2024 г.*
с продължителност от *16 академични часа* на тема:

"Изграждане на ефективна училищна среда. Повишаване на дигиталните компетентности и умения на педагогическите специалисти."

за което е присъден *1 (един)* квалификационен кредит.

Ръководител на обучаващата организация: *Софка Попова*



Удостоверение,

Рег.№ 446/07.05.2024г.;

- „Иновативни модели за оценяване постиженията на учениците“



Удостоверение

Рег.№ 20-611/23.05.2023г.

От 17.05.2023г. до 18.05.2023г.

- „Приобщаващо образование и образователна интеграция на децата и учениците“
- 1 (един) квалификационен кредит

 СИНДИКАТ НА БЪЛГАРСКИТЕ УЧИТЕЛИ
гр. София

УДОСТОВЕРЕНИЕ

Регистрационен № 20-611 / 23.05.2023 г.

на Борислава Илиянова Маринова
(име, презиме, фамилия)

роден/а на 11.11.1988 год., в гр. (с) Василко Левски

на длъжност Учител по професионална подготовка

месторабота ТТХТ и Академик Невело Невелов
(пълно наименование на институцията)

гр. (с) Сливен обл. Сливен

завършила Университет по хранителна технология - Пловдив
(висше училище)

образователно-квалификационна степен Магистър

специалност: Мениджмънт в търговията и разпространяването

диплома серия [REDACTED] от [REDACTED]

е участвал/а в курс в периода
(организационна форма)

от 17.05.2023 г. до 18.05.2023 г., с продължителност от 16 академични часа

на тема: Приобщаващо образование и образователна интеграция на децата и учениците

за което са присъдени 1 квалификационни кредити.

ПРЕДСЕДАТЕЛ НА СБУ:
/д.к.н. Янка Такева/



Удостоверение,

Рег.№ 15-37/15.02.2021г.;

От 03.02.2021г. до 13.02.2021г.

- „Стратегии и техники за мотивация за учене на новите поколения ученици.“
- *1 (един) квалификационен кредит*

ТРАКИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ
ДЕПАРТАМЕНТ ЗА ИНФОРМАЦИЯ И ПОВИШАВАНЕ
КВАЛИФИКАЦИЯТА НА УЧИТЕЛИТЕ
СТАРА ЗАГОРА

УДОСТОВЕРЕНИЕ

за допълнително обучение

Регистрационен № 15 - 37 / 15.02.2021 г.

На **Борислава Илианова Маринова**

Роден/а/ на 22.11.1988 г. в гр. Велико Търново,
на длъжност: Учител по професионална подготовка,
местоработата: Професионална гимназия по хотелиерство и туризъм "Акад.
Неделчо Неделчев" - Сливен
завършил/а/: Университет по хранителни технологии - Пловдив,
ОКС: Магистър,
специалност: Мениджмънт в хотелиерството и ресторантьорството
диплома серия: [REDACTED], изд. от
Университет по хранителни технологии - Пловдив
е участвал/а/ в квалификационен курс в периода от 03.02.2021 г. до 13.02.2021 г.
с продължителност от 16 академични часа, частично присъствени на тема:

Стратегии и техники за мотивация за учене на новите поколения ученици

за което е присъден 1 (един) квалификационен кредит.
Курсът е проведен съвместно с „Евроклас консулт плус“ ЕООД, гр. Пловдив.


ДИРЕКТОР
(проф. д-р Галя Кожухарова)

Удостоверение,

Рег.№ 003161001/18.09.2018г.;

От 10.09.2018г. до 17.09.2018г.

- „Стилове на учене при учениците и адаптивна гъвкавост в преподаването иновативни подходи“
- 1 (един) квалификационен кредит

БАЛКАНСКИ ИНСТИТУТ ПО ТРУДА И СОЦИАЛНАТА ПОЛИТИКА
Адрес: гр. София, бул. Цариградско шосе №24, бл. 22, вх. А, ет.2



УДОСТОВЕРЕНИЕ

Регистрационен № 003161001 / 18.09.2018 г.

БОРИСЛАВА ИЛИЯНОВА МАРИНОВА

родена на: 22.11.1988 г.
на длъжност: Старши учител професионално обучение
Месторабота: ПГХТ "Акад. Неделчо Неделчев", гр. Сливен
завършила: УХТ Пловдив
образователно-квалификационна степен: Магистър
Специалност: Мениджмънт в хотелиерството и ресторантьорството
диплома серия: [REDACTED]
Рег.№ [REDACTED]
Издадена от: УХТ-Пловдив

Е участвала в семинар в периода от 10 – 17 септември 2018 г.
с продължителност 16 академични часа на тема:
“Стилове на учене при учениците и адаптивна гъвкавост в преподаването иновативни подходи”, за което е присъден 1 /един/ квалификационен кредит.

Председател на УС на БИТСП:



БАЛКАНСКИ ИНСТИТУТ ПО ТРУДА И СОЦИАЛНАТА ПОЛИТИКА – гр. София
бул. "Цариградско шосе" бл.22, вх.А, Snejana.Ivanova@responsa.bg 0885103173

Удостоверение,

Рег.№ 60-70/22.04.2018г.

- „Планиране и организация на учебния процес“
- *1 (един) квалификационен кредит*

ТРАКИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ
ДЕПАРТАМЕНТ ЗА ИНФОРМАЦИЯ И ПОВИШАВАНЕ
КВАЛИФИКАЦИЯТА НА УЧИТЕЛИТЕ
СТАРА ЗАГОРА

УДОСТОВЕРЕНИЕ

за допълнително обучение

Регистрационен № 60 - 70 /22.04.2018 г.

На **Борислава Илианова Иванова**

роден/а/ на 22.11.1988 г. в ,гр.Велико Търново, обл. Велико Търново,
на длъжност: учител,
месторабота: ПГХТ"Акад.Неделчо Неделчев"- гр.Сливен, гр.Сливен, обл.
гр.Сливен,
завършил/а/: Университет по хранителни технологии - гр.Пловдив,
ОКС: магистър,
специалност: Менеджмент в хотелиерството и ресторантьорството,
диплома: серия 9941/2012, № 200727, рег.№ 60-70/22.04.2018 г. издаден от
Университет по хранителни технологии - гр.Пловдив
е участвал/а/ в квалификационен курс на 22.04.2018 г. с продължителност от 8/8
академични часа на тема:

„Планиране и организация на учебния процес“

за което е присъден 1 (един) квалификационен кредит.

ДИРЕКТОР:
(проф. д-р Галя Кожухарова)

Удостоверение

Рег.№ 003077028/11.04.2017г.

От 27.03.2017г. до 03.04.2017г.

- „Стресът на работното място в сферата на образованието“
- 1 (един) квалификационен кредит

БАЛКАНСКИ ИНСТИТУТ ПО ТРУДА И СОЦИАЛНАТА ПОЛИТИКА
Адрес: гр. София, бул. Цариградско шосе №24, бл. 22, вх. А, ет.2



БАЛКАНСКИ ИНСТИТУТ
ПО ТРУДА И СОЦИАЛНАТА
ПОЛИТИКА

УДОСТОВЕРЕНИЕ

Регистрационен № 003077028 / 11.04.2017 г.

БОРИСЛАВА ИЛИЯНОВА ИВАНОВА

родена на: 22.11.1988 г.
на длъжност: Учител
Месторабота: ПГХТ "Академик Неделчо Неделчев", гр. Сливен
завършила: УХТ гр. Пловдив
образователно-
квалификационна степен: Магистър
Специалност: Мениджмънт в хотелиерството и
ресторантьорството
диплома серия: [REDACTED]
Рег.№ [REDACTED]
Издадена от: Университет по хранителни технологии град
Пловдив

Е участвала в семинар в периода от 27 март 2017 г. до 03 април 2017 г. с продължителност 16 академични часа на тема: "Стресът на работно място в сферата на образованието", за което е присъден 1 /един/ кваификационен кредит.

Председател на УС на БИТСП:



БАЛКАНСКИ ИНСТИТУТ ПО ТРУДА И СОЦИАЛНАТА ПОЛИТИКА – гр. София
бул. "Цариградско шосе" бл.22, вх.А, Snejana.Ivanova@responsa.bg 0885103173

Удостоверение

Рег.№ 267/03.05.2017г.

- „Здравословни и безопасни условия на труд“



❖ *Лични умения и компетенции*

- Майчин език – Български
- Чужд език – английски, средно ниво на говорене, писане и разбиране
- Компютърни умения и компетенции – Microsoft Office- Word, Excel, Power Point
- Свидетелство за управление на МПС – Категории МПС В

ЧАСТ I. РАЗДЕЛ 2: ПЕДАГОГИЧЕСКА ДЕЙНОСТ

Философията ми на учител

Тогава мислех така...всичко започна преди 10 години, когато пишех моето мотивационно писмо за кандидатстване за работа в училище:

„Професия учител за мен е сред най-уважаваните професии във всички времена и навсякъде по света.

Смятам, че образованието е предпоставка за икономически и духовен напредък, а от там и за благоденствието на един народ.

Водена от това да открия смисъла на моя жизнен път, реших да кандидатствам за длъжността учител.“

Така стигнах до Професионална гимназия по хотелиерство и туризъм „Акад. Неделчо Неделчев“-гр. Сливен и вече десета година работя като преподавател там и философията ми е същата – продължавам да искам да има смисъл всичко, което правя...да бъде пример и вдъхновение за учениците, които искат да станат стойностни хора.

“Да обучаваш – означава да се учиш двойно.” – Жозеф Жубер

Да си учител през 21 век за мен е предизвикателство и изпитание. Учителската професия е една от най-трудните и изисква постоянство и упоритост.

Ако можеш да се справиш с предизвикателството да бъдеш мотивиращ учител, значи можеш да се справиш с всичко, с което се захванеш.

В условията на 21 век, в богатата и все по-наситена информационна среда, в която живеят и се развиват днешните ученици, става все по-трудно да привлечеш вниманието им и да предизвикаш интерес у тях към науката.

И въпреки това аз съм оптимист и смятам, че българското образование и професията учител имат бъдеще. Колкото и да се усъвършенстват технологиите, те не могат да заменят непосредственото човешко общуване.

Смятам, че учителят трябва да бъде преди всичко човек. Той трябва да вдъхва доверие, да бъде съпричастен с вълненията и потребностите на своите ученици, но в същото време да бъде и взискателен.

Постигането на този баланс е изключително трудно и изисква много усилия, търпение, постоянство.

Съвременният учител трябва да бъде много добре подготвен, да бъде в крак с всички новости, но и да бъде обаятелна и чаровна личност, която да увлича учениците си, разкривайки им необятния свят на науката.

Той трябва да обича своята роля и да не може да си представи да работи нещо друго. Да има огромно търпение и да знае как с малки стъпки се върви по дългия път на знанието. Да покаже на децата кои са големите цели и как да ги постигнат. Да успее да ги убеди, че най-добрата инвестиция е образованието.

Училището е място, в което се случват различни житейски ситуации. Когато родителите отсъстват, за да дадат съвет или насочат своите деца, тази роля се поема неволно от учителя.

Така той често не просто преподава уроците за училище, но и уроците за живота.

Също както лекарите поемат отговорността да се грижат за здравето на своите пациенти, така и преподавателите поемат отговорността да работят за бъдещето на своите ученици.

Чрез своята работа те дават шанс на най-младите поколения да придобият знанията, които са им нужни, за един успешен старт в живота.

Философията ми на учител

Моята философия за образованието поставя в центъра ученика. Аз мисля, че образованието трябва да развива индивидуалните способности на учениците и да насърчава изявяването им.

Вярвам, че всички ученици имат силни страни и целта на образованието е да ги идентифицира и надгражда.

Отчитам голямата роля на семейството и мисля, че трябва заедно да работим върху развитието и обучението на ученика.

Моето убеждение е, че е необходимо индивидуалните различия да се разпознават, уважават и дори поощряват.

Философията ми на учител е свързана преди всичко с това всеки да следва мечтите си,..... А по пътя, през който минава, пътя през класната стая до последния училищен звънец - да натрупа достатъчно знания и умения, които ще му помогнат по-лесно да успее в осъществяването им.

Да бъдеш учител в днешно време не е лесно, но пък е интересно- сблъскваш се всеки ден с различни съдби, с личности още неизградени, с едни очи, стоящи и питащи, но и с други - разсеяни...

Трябва да си гъвкав, трябва да си като енциклопедия - да знаеш, да можеш, но преди всичко да си човек, който е с тях, до тях и там заради тях.

Учениците са в основата на всичко, за което сме ние там- учителите, но и те са тези, които освен наука и знания искат да могат да се справят един ден с живота, който не им е обяснен у дома...

В преподаването си залагам на презентациите, които освен с текста по темата, са запълнени и с картинки, снимки, с които по-лесно и ясно да учат и запомнят новото за тях.

Учениците са свикнали всичко покрай тях да е ярко, запомнящо се, те са свързани със своите телефони и трудността да ги измъкнеш от виртуалното пространство и да ги занимаваш със скучните уроци е голяма, но....Тогава идва момента, в който освен техен учител, ставаш и техен приятел, който подбира думите си на техния език, за да им пресъздаде новата и непозната материя, и да ги увлече в непознатия свят на науката.

С примерите за живота учим и правим асоциации за това кое къде ще им потрябва и защо е важно да го знаят и разбират.

“Най-важното явление в училище, най-поучителния предмет, най-живият пример за ученика е самият учител.” - Фридрих Дистервег

Част I. Раздел 3. Научно – методическа дейност

1) ИЗПОЛВАНИ МЕТОДИ НА ПРЕПОДАВАНЕ:

- Беседа
- Обяснение
- Дискусия и обсъждане
- Задачи
- Работа в екип
- Презентация

2) ОСНОВНИ ДЕЙНОСТИ :

Като учител:

- Планиране на урочната дейност - годишни разпределения;
- Подготовка и провеждане на уроците - вид на урока, избор на методи на преподаване и подходящи материали;
- Контрол и проверка на знанията на учениците: индивидуални изпитвания – индивидуални и групови практически задания; презентации;
- Допълнителна работа с ученици – провеждане на консултации; извънкласни занимания;
- Участия в кетърингови мероприятия;
- Анализ на резултатите: входни нива;
- Срочен и годишен успех по предмети и класове;

3) ПРЕДМЕТИТЕ, КОИТО ПРЕПОДАВАМ:

1. Хигиена на храненето и стандарти в кетъринга – 9 клас
2. Безопасност и долекарска помощ при кетърингово събитие – 9 клас
3. Здравословни и безопасни условия на труд – 9 клас
4. Кулинарни изделия и напитки за кетъринг – 9 и 10 клас
5. Микробиология и хигиена на храненето – 9, 10 и 11 клас
6. Кулинарни техники и технологии – 9 и 10 клас
7. Микробиология – 11 и 12 клас
8. Безопасност и долекарска помощ в туризма – 10 и 11 клас

Част I. Раздел 4. Извънкласна дейност

УЧАСТИЕ В ПРОЕКТ „ТВОЯТ ЧАС” – РАЗВИТИЕ НА СПОСОБНОСТИТЕ НА УЧЕНИЦИТЕ И ПОВИШАВАНЕ НА МОТИВАЦИЯТА ИМ ЗА УЧЕНЕ ЧРЕЗ ДЕЙНОСТИ, РАЗВИВАЩИ СПЕЦИФИЧНИ ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И КОМПЕТЕНТНОСТИ

Основна цел на проекта е създаване на условия за повишаване на потенциала на учениците и възможностите им за успешно завършване на средното образование чрез допълване, развиване и надграждане на техните знания, умения и компетентности, придобити в рамките на задължителната им подготовка в училище.

МОЯТА ТЕМА ПО ПРОЕКТ ТВОЯТ ЧАС:

„Здравословно хранене и здравословен начин на живот“

- Темата я избрах, съобразявайки се с дисциплините, които преподавам и една от най-любимите ми - „Хигиена на храненето и хранително законодателство“.
- Проекта беше за извънкласни дейности по интереси с моя клас.
- Целта ми беше да надградя знанията им за здравословния начин на живот и здравословното хранене и да опозная повече и тях като личности.
- Темите бяха най-различни, а местата които посетихме- в околностите на града- главно там където можехме да спортуваме, да дишаме чист въздух и да се забавляваме.

Моят подарък накрая за тях беше табло, на което залепих нашите общи спомени!





Участие във великденски и коледни базари



Участие в кетърингови събития



Участие в благотворителна кауза – събиране на пластмасови капачки за закупуване на кувьози



Участие в майски празници – „Сливенски огньове“



24 май



Участие в Евробазар – Сливен 2018



Участие в летни ученически практики- почивна база на Министерски съвет, Слънчев бряг



Извънкласни занимания по интереси „ЗДРАВ ДУХ В ЗДРАВО ТЯЛО“

2024-2025г. – 9г клас

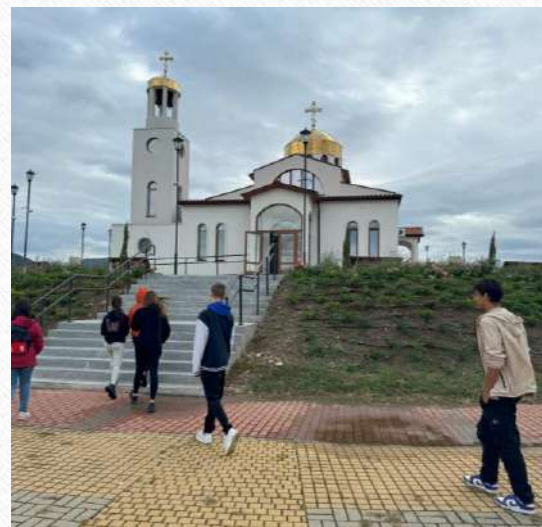
- „Здрав дух в здраво тяло“ е преводът на латинската сентенция *Mens sana in corpore sano*. Изразът е взет от Ювенал – (Сатира X, стих 356), където фразата е част от отговора на автора на въпроса „какво хората трябва да желаят от живота“, и този отговор е част от други.“
- Целта на групата „Здрав дух в здраво тяло“ беше да научи учениците от 9г клас как да поддържат добро физическо и психическо здраве, да бъдат добри един към друг, да могат спокойно да говорят за всичко, което ги вълнува, за мечтите и пречките по пътя на осъществяването им, за себе си и за това, което наистина желаят и за страховете, които ги спират по пътя на себепознание.
- „Да сме здрави, докато сме живи!!!“
- „Да добавяме живот в дните си!!!“
- „Да се научим да се грижим правилно за себе си!!!“
- „Да се радваме на живота такъв какъвто е, да сме благодарни за всичко, което имаме и да продължаваме смело напред към всичко, което искаме!!!“



- *„По една ябълка на ден – държи доктора далеч от мен!“*



„За здравето на човек може да се съди по това, от какво взима по две наведнъж - хапчета или стълби.“ - Джоан Уелш



*„Най-доброто лекарство за човека е
ЧОВЕКЪТ.“*



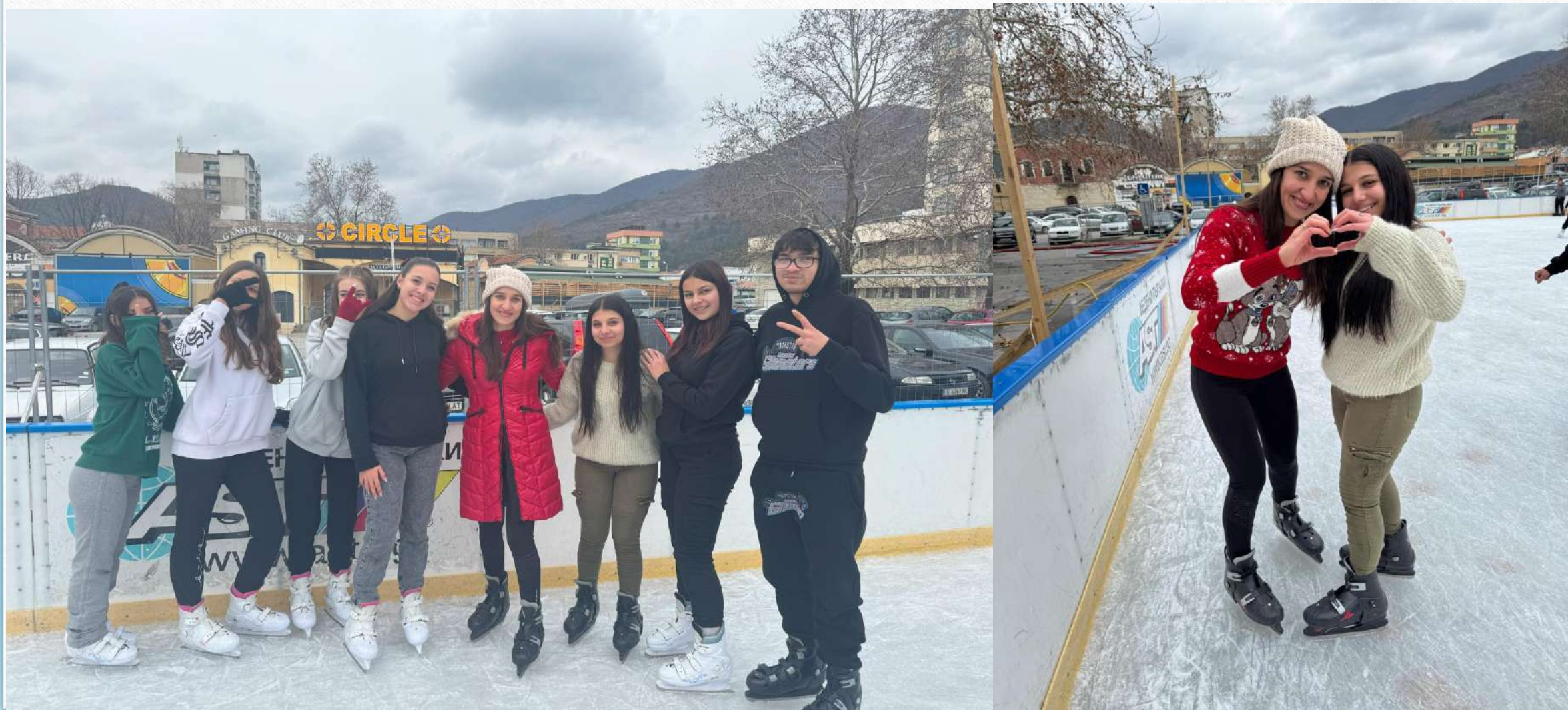
„Шампионите не стават във фитнес зали. Шампионът се ражда от това, което човек има вътре - желания, мечти, цели." - Мохамед Али



☺️ Времето, в което се изкачваш, е много по-значимо от времето, прекарано на върха. ☺️



„Ако спортувате, имате всички шансове да изглеждате добре.“



**„И не забравяйте –
Времето е в нас и ние
сме във времето, то нас
обръща и ние него
обръщаме.“**



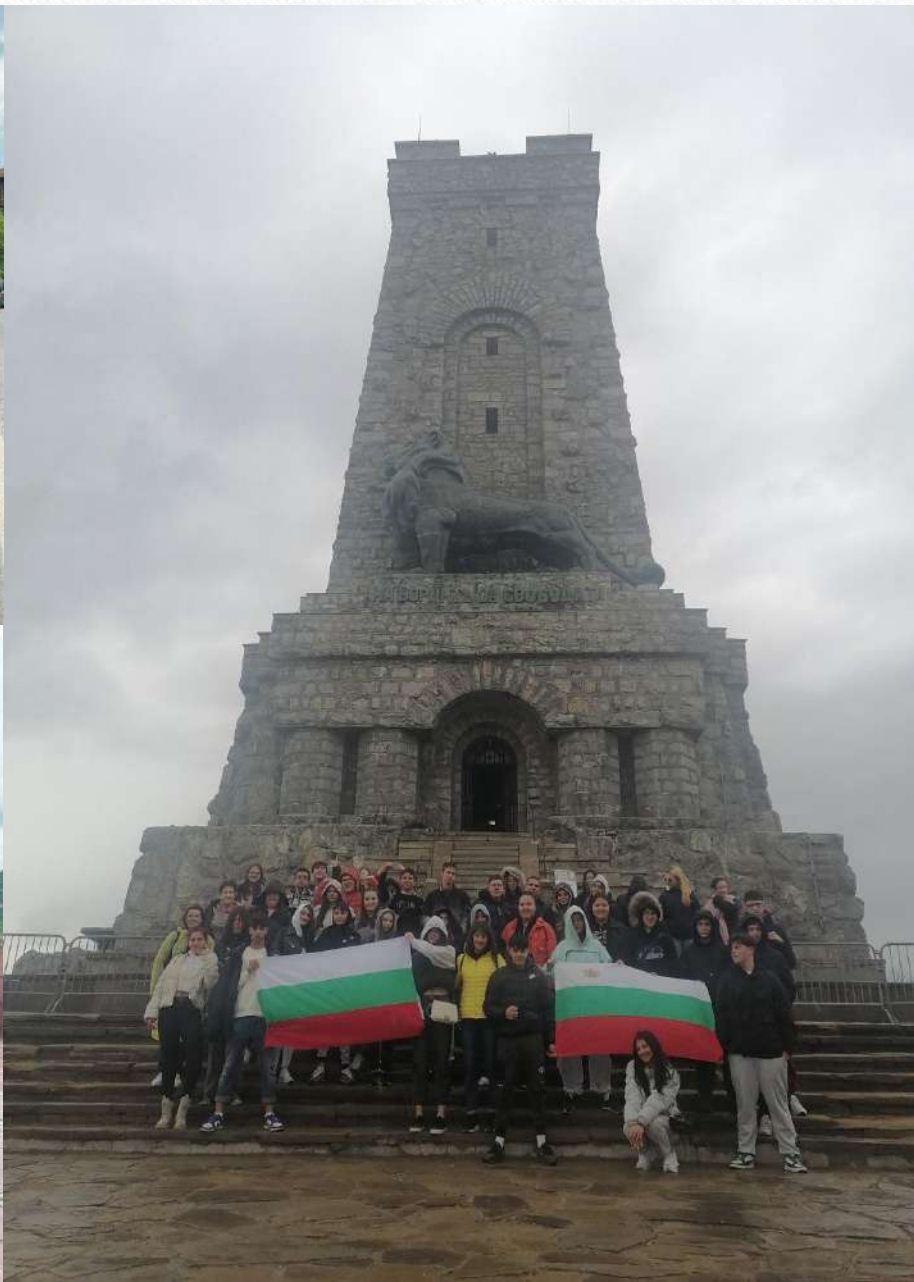
„Спрете да се състезавате с другите. Състезавайте се със себе си.“

Участие в 60-та юбилейна щафета- 3-ти март „Цар Освободител“





ЕКСКУРЗИИ=СБЪДНАТИ МЕЧТИ!!!





ИТАЛИЯ-РИМ



Част II. Раздел 5. Приложения

Атмосфера от часовете – изпълнени проекти, научени нови знания,
много усмивки и здравословен труд...

„Хигиена на храненето и стандарти в кетъринга“







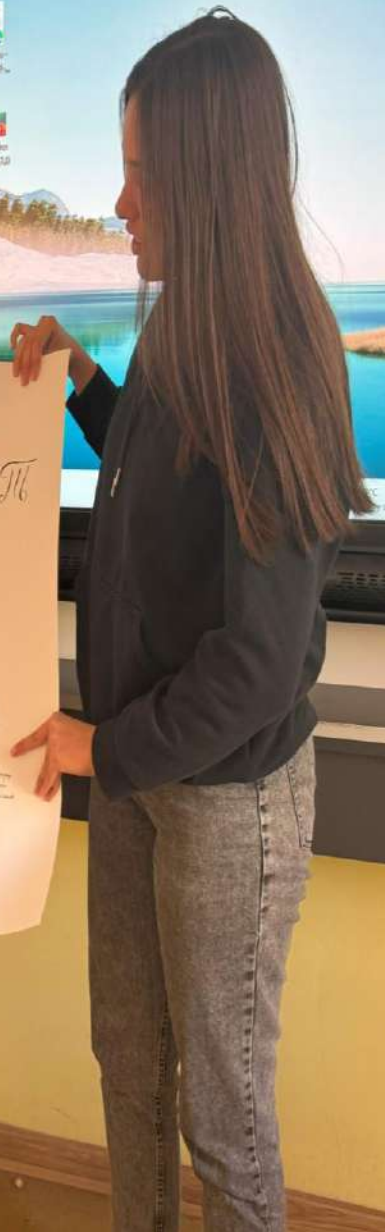
10.03.2025 г.

3 ДРАВОСЛОВЕН НАЧУН НА РАБОТА

1. Здравословно хранене
Здравословното хранене е основен фактор за поддържане на здравето и благополучието. То включва консумацията на разнообразни, богати на витамини и минерали храни, като плодове, зеленчуци, зърнени храни, месо и млечни продукти. Важно е да се избегне прекомерното потребление на захар, сол и мазнини.

2. Физическа активност
Регулярната физическа активност е необходима за поддържане на здравословно тегло, укрепване на мускулите и кости, както и за намаляване на риска от хронични заболявания. Съветва се да се правят поне 150 минути умерена физическа активност седмично.

3. Здравословен начин на живот
Здравословният начин на живот включва не само правилно хранене и физическа активност, но и достатъчен сън, управление на стреса и отказване от пушене и алкохол. Тези фактори са взаимосвързани и влияят взаимно на здравето.



Здравословно хранене: Път към благополучие

Здравословното хранене е основен фактор за поддържане на здравето и благополучието. То включва консумацията на разнообразни, богати на витамини и минерали храни, като плодове, зеленчуци, зърнени храни, месо и млечни продукти. Важно е да се избегне прекомерното потребление на захар, сол и мазнини.





„Безопасност и долекарска помош“



„Безопасност и долекарска помош“



*“Човек е богат със своята цел,
богат е със своя собствен дял
но не с това, което е взел,
богат е с това което е дал!!!”*



- *"Моето желание не е да покажа своята ученост. Аз не жадувам за слава, моята цел се състои в това да бъде полезен на моите съотечественици, да направя добро, да ги поощря..." Васил Априлов*





БЪДЕЩИ ПЛАНОВЕ

- *"Избрах да бъда щастлив, защото това е полезно за здравето ми." - Волтер*
- Да усъвършенствам педагогическите си умения чрез участия в обучения, семинари и квалификационни курсове.
- Да изграждам добри взаимоотношения с ученици и колеги, родители,...
- Да се стремя всеки ден да научавам по нещо ново, да бъда по-добра, и с оптимизъм и вяра да продължавам мисията на учител.
- „Да живея така, че след мен да остава светлина...“