СИЛАТА СИ ТИ!

МИНИСТЕРСТВО НА МЛАДЕЖТА И СПОРТА

ВИСОКА ТОПКА

АЗ СЪМ МЛАД.
И ДА – ОЩЕ УЧА. ОЩЕ ГРЕША. ОЩЕ ТЪРСЯ.
НО ВЕЧЕ ЗНАМ ЦЕНАТА.
НАУЧИХ, ЧЕ СИЛАТА НЕ Е В ТОВА ДА НЕ ПАДАШ.

Силата е *в това след падането да превърнеш счупените си мечти в криле, с които да полетиш отново.*
По-смело, по-различно, по-високо, по-уверено.
Силата е *да се довериш безусловно.*
И безгранично да вярваш в себе си.
Силата е *да чуваш тихият шепот на душата си. Да избереш да я последваш, дори когато е тиха. Дори когато аплодисментите са оглушителни. Най-вече когато това е така.*
Силата е *да скочиш към собствените си мечти,*
а не към чуждите очаквания.
Силата е *амбиция. Не да надделяваш над другиго,*
а да побеждаваш отново и отново….себе си.
Силата е *грижа. Да подадеш ръка на друг,*
докато сам още се учиш да вървиш.
Силата е….“ Висока топка“!
Няма бързи рецепти за успех, няма и лесни пътища.
Има истории, които вдъхновяват. Предизвикателства, които дават кураж. И един приятел, който винаги ще бъде до теб, за да ти напомня: ***„Можеш. Заслужаваш. Вярвай.“***

Когато животът ти подаде твоята висока топка –
не я гледай със страх!

УСМИХНИ СЕ!
СКОЧИ!
ХВАНИ Я!
И Я ПРЕВЪРНИ В ПОЛЕТ!
ЗАЩОТО СИЛАТА НЕ Е НЯКЪДЕ ДАЛЕЧ.
СИЛАТА СИ ТИ!

СИЛАТА СИ ТИ!

*От името на целия екип на сдружение **„ Висока топка“** изразявам нашата искрена признателност към **Министерството на младежта и спорта.** Благодаря за доверието, за подкрепата и за това, че ни дадохте възможността да докажем заедно колко високо могат да скачат младите хора в България, когато получат шанс и подкрепа!*

За нас това не е просто партньорство. Това е знак, че вярвате в енергията на младите, в нашите мечти и потенциал. Точно тази вяра е най-голямото вдъхновение за нас – да работим с още повече страст, да създаваме нови възможности и да показваме, че бъдещето може да бъде по-светло, по-смело и по-смислено.

Тази подкрепа е мост – между мечтите и тяхното сбъдване. Между съмненията и увереността. Между младите хора и хоризонтите.

Благодаря ви, че вярвате в младите!

И най-вече – благодаря, че заедно показваме, че в България има бъдеще, което скача високо и лети смело!

***Михаил Пандев**,*
председател на Управителния съвет на
Сдружение „Висока топка“

Проект "Силата си ти" (Договор 25-00-25/05.09.2025г. по проектно предложение НПИМД-КО2-025/2025) на сдружение "Висока топка" се финансира от Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на дейности по л. 10А от Закона за хазарта 2023 - 2025.

КОИ СМЕ НИЕ

Ние сме Сдружение „Висока топка“ – младежка общност, родена от любовта към спорта и от вярата, че младите хора в България могат и трябва да скачат по-високо от собствените си страхове и съмнения.

За нас спортът не е само точки, резултати или медали. Той е език на доверието и приятелството. Свят, където падаш и ставаш. Където учиш какво значи да се бориш и какво означава да споделяш. Както победата, така и загубата.

Нашата мисия е да насърчаваме младите хора да живеят активно, осъзнато и смело, да им подаваме ръка в моментите на колебание и да създаваме общности, в които се чувстват приети и вдъхновени.

Нашата визия е създаването и поддържането на мрежа от проактивни млади хора, които вярват в себе си, вярват един в друг и градят бъдеще, в което хоризонтите не са граници, а възможности.

Нашите ценности са нашите корени и криле:

- **Движение** – защото всяка промяна започва с една крачка.
- **Сътрудничество** – защото най-високите върхове се изкачват заедно.
- **Устойчивост** – защото силата не е в краткия спринт, а в дългото бягане.
- **Страст и доверие** – защото без тях спортът е просто игра, а с тях се превръща в споделен път.

ИСТОРИЯ НА ИДЕЯТА

На терена виждаме младите хора на България. Техният устрем, тяхната енергия, техните мечти. Но виждаме и умората, и съмненията, и моментите, в които губят мотивация.

Знаем, че спортът дава дисциплина, здраве и увереност. Но знаем и друго: младите живеят в дигитален свят, който ги свързва, но и понякога ги изолира.

И си казахме: „Ами ако съберем двете сили? Ако съчетаем движението със силата на технологиите?“

Така се роди **„Силата си ти!“** – проект, който е мост между спорт и дигитализация. Между игрището и екрана. Между реалните предизвикателства и дигиталните решения.

От спорта идват уроците по характер, издръжливост, работа в екип и упоритост. От технологиите идва възможността този опит да достигне до повече млади хора, по всяко време, на всяко място.
Нашата идея е ясна: да покажем, че силата винаги е вътре в нас, но понякога имаме нужда от приятел – на живо или в дигиталния свят – който да ни помогне да я разпалим.

Проект "Силата си ти " (Договор 25-00-25/05.09.2025г. по проектно предложение НПИМД-К02-025/2025) на сдружение "Висока топка" се финансира от Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на дейности по л. 10А от Закона за хазарта 2023 - 2025.

СИЛАТА СИ ТИ!

СПОРТЪТ КАТО СИЛА

Защо започваме със спорта?

Спортът е първата и най-достъпна сила, която можем да развием в себе си. Той е не само движение за здраво тяло. Спортът е дисциплина, увереност и урок по работа в екип. Всяка крачка, всяко прескочено въже, всеки личен рекорд е малка победа – доказателство, че можем повече, отколкото сме вярвали.

Движението събужда ума и тялото. То носи енергия, здраве и увереност. Дисциплината, която изисква спортът, изгражда устойчивост, която ни помага и извън терена – в училище, в работата, в отношенията с другите. Отборните игри ни учат на доверие и обща цел, а индивидуалните предизвикателства ни карат да опознаваме собствените си граници и да се гордеем с успехите си.

„Аз мога да приема провал, всички се провалят в нещо. Но не мога да приема да не опитам.“ – Майкъл Джордан

Проект "Силата си ти" (Договор 25-00-25/05.09.2025г. по проектно предложение НПИМД-КО2-025/2025) на сдружение "Висока топка" се финансира от Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на дейности по л. 10А от Закона за хазарта 2023 - 2025.

ДВИЖЕНИЕТО = ЕНЕРГИЯ, ЗДРАВЕ, УВЕРЕНОСТ

Кратка разходка, сутрешна тренировка или приятелска игра – всичко това е начин да се заредим с енергия. Движението укрепва сърцето, мускулите и ставите, но също така намалява стреса и подобрява концентрацията. То е като лична суперсила: след всяка тренировка се чувстваме по-ясни в мисълта си, по-силни и готови да се справим с всичко.

СИЛАТА СИ ТИ!

„Силата не идва от физическата способност. Тя идва от несломимата воля.“ – Мохамед Али

Увереността идва, когато видим напредъка си – днес можеш повече от вчера. Чувството, че преодоляваш себе си, се пренася във всички аспекти на живота.

Дисциплина и постоянство – ключът към устойчивост

Спортът учи, че провалът не е край, а възможност. Всяко повторение, всяка тренировка е малък урок по издръжливост и воля. Именно това постоянство ни изгражда като устойчиви хора, готови да посрещат предизвикателствата и извън залата.

„Трудът, дисциплината и саможертвата са това, което определя кой ще бъде успешен. Талантът е само началото.“ – Кристиано Роналдо

Проект "Силата си ти" (Договор 25-00-25/05.09.2025г. по проектно предложение НПИМД-КО2-025/2025) на сдружение "Висока топка" се финансира от Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на дейности по л. 10А от Закона за хазарта 2023 - 2025.

СИЛАТА СИ ТИ!

Как да избереш своята активност?

Най-важното е да откриеш спорт, който те вдъхновява и носи радост. Няколко стъпки към тази цел:

- **Определи целите си** – сила, издръжливост, релакс или социална връзка.
- **Ориентирай се по интересите си** – ако обичаш екипна игра, баскетбол или футбол ще са твоето място. Ако харесваш индивидуални предизвикателства – бягане, плуване или йога може да са твоят път.
- **Слушай тялото си** – започни от подходящо ниво и постепенно увеличавай натоварването.
- **Търси баланс** – спортът е удоволствие, не наказание. Малките предизвикателства са достатъчни, за да растеш.

Проект "Силата си ти" (Договор 25-00-25/05.09.2025г. по проектно предложение НПИМД-К02-025/2025) на сдружение "Висока топка" се финансира от Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на дейности по л. 10А от Закона за хазарта 2023 - 2025.

Отборни и индивидуални игри – уроци за живота

Отборните спортове са училище за доверие и взаимопомощ. Те ни показват, че успехът идва чрез споделени усилия. Баскетбол, волейбол или футбол ни учат да работим заедно и да побеждаваме заедно.

Индивидуалните спортове – бягане, тенис, плуване – развиват самоконтрол и лична мотивация. Всеки рекорд е доказателство, че можеш да надскочиш себе си.

Комбинацията от двете създава баланс: учим се едновременно да вярваме в себе си и да се доверяваме на другите.

СИЛАТА СИ ТИ!

Практически упражнения и игри за различни възрастови групи

15–19 ГОДИНИ

- Мини-футбол, щафети, бързи групови игри.
- Индивидуални предизвикателства: скокове на въже, къси бягания.

20–24 ГОДИНИ

- Баскетбол, волейбол, футбол – за работа в екип.
- Високо интензивни тренировки и бягане – за лична мотивация и издръжливост.

25–29 ГОДИНИ

- Йога и пилатес – за баланс и концентрация.
- Походи и турнири – за социална връзка и екипност.

Проект "Силата си ти " (Договор 25-00-25/05.09.2025г. по проектно предложение НПИМД-КО2-025/2025) на сдружение "Висока топка" се финансира от Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на дейности по л. 10А от Закона за хазарта 2023 - 2025.

Превенция чрез спорт

СПОРТЪТ Е НЕ САМО ЗДРАВЕ, ТОЙ Е И ЗАЩИТА.

- Освобождава напрежението и стреса по здравословен начин.
- Създава приятелства и доверие, които намаляват риска от изолация.
- Дава усещане за принадлежност и сигурност.

„Всеки има план, докато не получи удар в лицето. Истинската сила е да се изправиш, да се научиш от удара и да продължиш напред по-силен.“ – Майк Тайсън

СИЛАТА СИ ТИ!

ДИГИТАЛНО ВДЪХНОВЕНИЕ:

ДИГИТАЛНИ СЪВЕТИ И ИСТОРИИ – РЕАЛНИ ПРИМЕРИ КАК МЛАДЕЖИ НАМИРАТ СВОЯТА СИЛА ЧРЕЗ ДВИЖЕНИЕ И ТЕХНОЛОГИИ

История 1: Първите 5000 крачки

Иван е на 16 години и обича компютърните игри. След училище сяда пред екрана и често забравя колко време е минало. Уморява се бързо, няма желание да излиза и започва да усеща, че нещо му липсва.

Една вечер попада на приложение за спортен асистент. Инсталира го от любопитство. На следващия ден получава първата си цел: „Направи 5000 крачки“. Иван решава да пробва. Отива пеша до училище и на връщане се разхожда още малко. Приложението го поздравява с виртуална значка и анимация. Чувството е почти като да спечели ниво в играта.

На втората седмица вече има нов рекорд – 10 000 крачки. Започва да се чувства по-жизнен, спи по-добре и дори приятелите му се включват в разходките. Иван разбира, че телефонът му не е само за игри и чатове – може да бъде и личен треньор.

КАК ТЕХНОЛОГИИТЕ ПОМАГАТ

Дигиталните асистенти превръщат спорта в игра – поставят малки цели, дават награди и показват напредъка ти. Това е мощен начин да намериш мотивация, когато самият ти нямаш сили или желание да започнеш.

Проект "Силата си ти " (Договор 25-00-25/05.09.2025г. по проектно предложение НПИМД-КО2-025/2025) на сдружение "Висока топка" се финансира от Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на дейности по л. 10А от Закона за хазарта 2023 - 2025.

КАКВИ КИБЕРРИСКОВЕ ИМА

Не всички приложения са безопасни. Някои изискват твърде много лични данни – местоположение, здравни показатели, дори достъп до социалните мрежи. Ако тези данни попаднат на грешно място, може да има злоупотреби. Съществува и риск от натиск за прекалена конкуренция в социалните платформи.

КАК НАШЕТО РЕШЕНИЕ „СИЛАТА СИ ТИ“ ПРЕДЛАГА ЗАЩИТА

„Силата си ти“ дава възможност за тренировки и предизвикателства без да споделяш излишни лични данни. Всички данни се пазят сигурно и ти решаваш какво да споделяш. Приложението предлага игрови елементи, но в безопасна среда, където няма сравнение с непознати, а само подкрепа и мотивация.

История 2: Йога вместо скролване

Мария е на 18 години. Вечерите й винаги изглеждат еднакви – ляга си, взема телефона и започва да скролва в социалните мрежи. Не усеща как минават два часа, а когато най-накрая заспи, сънят й е кратък и неспокоен. На сутринта става изморена, раздразнителна и трудно се концентрира в училище.

Една вечер Мария решава да промени нещо. Изтегля спортния асистент и си поставя нов навик – вместо безкрайно скролване, ще прави кратка йога сесия. Асистентът й напомня в точно определен час и предлага лесни упражнения за начинаещи.

В началото й е странно, но още след първата седмица усеща разлика – заспива по-бързо и се буди по-отпочинала. След месец приятелите й забелязват, че е по-спокойна и усмихната. Мария разбира, че може да използва телефона не за да „изгуби време“, а за да спечели енергия и добър сън.

КАК ТЕХНОЛОГИИТЕ ПОМАГАТ

Дигиталните асистенти могат да заместят вредните навици с полезни – вместо безкрайно гледане на екран, те насочват вниманието към кратка тренировка, медитация или йога. Технологията действа като напомняне и мотиватор, когато самият човек няма дисциплина.

Проект "Силата си ти " (Договор 25-00-25/05.09.2025г. по проектно предложение НПИМД-КО2-025/2025) на сдружение "Висока топка" се финансира от Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на дейности по л. 10А от Закона за хазарта 2023 - 2025.

КАКВИ КИБЕРРИСКОВЕ ИМА

Някои приложения за йога или медитация могат да съдържат подвеждащо съдържание или да събират твърде много данни. Съществува риск и от нова зависимост – ако човек започне да разчита само на телефона, вместо да развие самостоятелен навик.

КАК НАШЕТО РЕШЕНИЕ „СИЛАТА СИ ТИ“ ПРЕДЛАГА ЗАЩИТА

„Силата си ти“ предлага сигурни, кратки и достъпни програми за йога и релаксация, без натрапчиви реклами и без събиране на излишна информация. Всички упражнения са проверени от специалисти и са съобразени с възможностите на младите хора. Асистентът подкрепя промяната постепенно, така че новите навици да станат устойчиви и реални.

История 3: Челенджът на приятелите

Алекс, Виктор, Деси и Мила са в 11-ти клас. След часовете обикновено се събират в кафенето до училище. Там седят с часове – телефони на масата, малко разговори и никакво движение. Един ден Деси предлага нещо ново: „Хайде да пробваме приложението за спортен асистент. Да видим кой ще направи повече крачки тази седмица."

Всички се съгласяват на шега. Първите дни резултатите са ниски, но когато приложението започва да показва статистики и точки, съревнованието става сериозно. Виктор излиза да тича вечер, Алекс започва да ходи пеша до училище, а Мила убеждава родителите си да й купят спортни обувки.

Седмица по-късно вместо да седят в кафенето, четиримата вече са в парка – бягат, снимат се и споделят успехите си. Оказва се, че най-хубавите им разговори са именно по време на разходките. Приложението се превръща не просто в игра, а в начин да прекарват времето си заедно по по-здравословен начин.

КАК ТЕХНОЛОГИИТЕ ПОМАГАТ

Когато спортът се комбинира със съревнование и забавление, той става по-мотивиращ. Дигиталните асистенти превръщат активността в „челендж", който дава допълнителен стимул. Социалната връзка е ключова – когато трениираш с приятели, е по-лесно да не се отказваш.

Проект "Силата си ти" (Договор 25-00-25/05.09.2025г. по проектно предложение НПИМД-КО2-025/2025) на сдружение "Висока топка" се финансира от Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на дейности по л. 10А от Закона за хазарта 2023 - 2025.

КАКВИ КИБЕРРИСКОВЕ ИМА

Нездравословна конкуренция или натиск за прекалено високи резултати. Споделяне на лични данни в открити групи или социални мрежи може да доведе до нежелано внимание. Има риск и от кибертормоз, ако предизвикателствата се използват по негативен начин.

КАК НАШЕТО РЕШЕНИЕ „СИЛАТА СИ ТИ“ ПРЕДЛАГА ЗАЩИТА

„Силата си ти“създава защитена среда за групови предизвикателства. Данните се споделят само между приятели или в училищни групи, без опасност от външни лица. Конкуренцията е здравословна и подкрепяща – приложението напомня, че целта е движение и добро настроение, а не рекорди на всяка цена.

СИЛАТА СИ ТИ!

История 4: Фокусът в клас

Петър е на 15 години и е умен, но често се разсейва в училище. Телефонът му вибрира постоянно – ново съобщение, ново видео, ново известие. Докато се опита да се съсредоточи върху урока или домашното, вече е изгубил време в гледане на клипове. Оценките му започват да падат и това го притеснява.

Един ден класната му предлага да пробва дигитален спортен асистент, който има режим „учене плюс спорт“. Приложението го учи да разделя времето си: 40 минути фокус върху задачите, следвани от 10 минути кратко движение – разтягане, скачане на въже или разходка.

Петър решава да опита. В началото му е странно, но след седмица забелязва, че му е по-лесно да завършва домашните си. След месец оценките му започват да се подобряват. Още по-важно – той самият се чувства по-спокоен и уверен, че може да контролира вниманието си, вместо телефонът да го контролира.

КАК ТЕХНОЛОГИИТЕ ПОМАГАТ

Приложенията могат да се използват не само за спорт, а и за управление на времето. Те напомнят кога да се съсредоточиш върху учене и кога да си дадеш почивка с малко движение. Балансът между умствено и физическо натоварване подобрява концентрацията и резултатите.

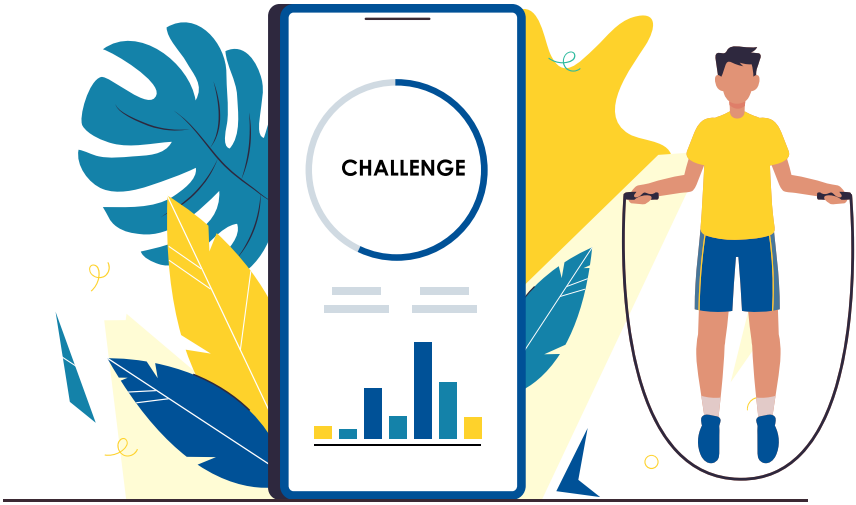
Проект "Силата си ти " (Договор 25-00-25/05.09.2025г. по проектно предложение НПИМД-КО2-025/2025) на сдружение "Висока топка" се финансира от Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на дейности по л. 10А от Закона за хазарта 2023 - 2025.

КАКВИ КИБЕРРИСКОВЕ ИМА

Ако телефонът не е контролиран добре, може да се превърне в източник на още повече разсейване. Прекалено много нотификации, неподходящи приложения или дори изкушението да „прескочиш“ задачата са реални рискове.

КАК НАШЕТО РЕШЕНИЕ „СИЛАТА СИ ТИ“ ПРЕДЛАГА ЗАЩИТА

„Силата си ти“ включва режим за учене с ограничаване на излишните известия. Асистентът напомня кога да направиш пауза и предлага безопасни кратки упражнения, без да те отклонява от важните задачи. Така технологиите работят за теб, вместо срещу теб.



История 5: От геймър към бегач

Николай е първокурсник в университета и е запален геймър. След лекциите често прекарва часове пред компютъра – вечерите му минават в онлайн битки и състезания. Забелязва обаче, че през деня е постоянно изморен, трудно се концентрира и няма енергия дори за кратка разходка.

Една вечер, докато търси нова игра, попада на приложение за спортен асистент. Решава да му даде шанс. Програмата предлага „вечерна мисия“ – кратко тичане около квартала, представено като ниво в игра. Николай обува маратонките и тръгва. След 10 минути тичане се връща зачервен, но с усещането, че е победил в истински двубой.

След седмица „вечерната мисия“ се превръща в навик. Вместо да играе до полунощ, Николай тича по 15 минути и се чувства по-енергичен на следващия ден. Постепенно започва да заменя част от времето за игри с реални спортни предизвикателства.
Как технологиите помагат

Дигиталните асистенти използват игрови механизми – мисии, нива, точки – за да превърнат спорта в забавление. Така мотивацията от игрите се пренася в реалния живот, където резултатите са по-дълготрайни и полезни за здравето.

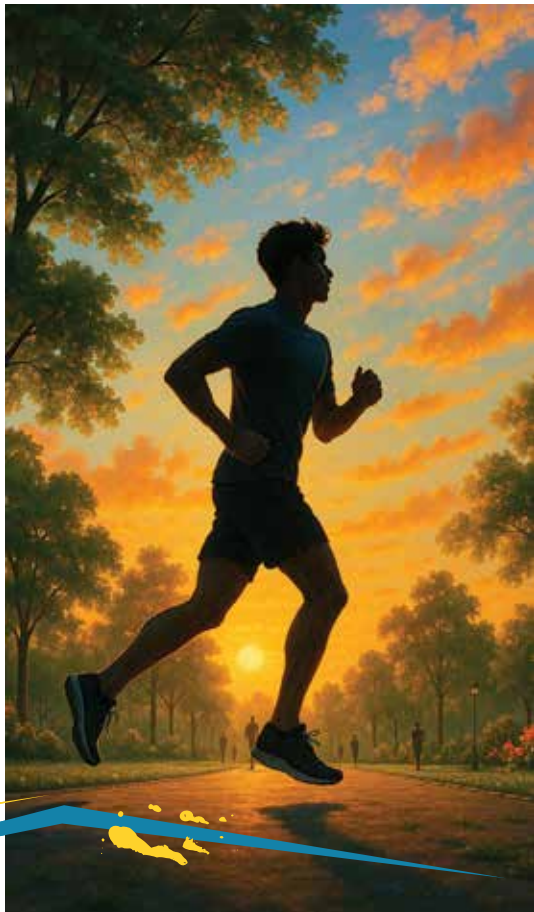
Проект "Силата си ти" (Договор 25-00-25/05.09.2025г. по проектно предложение НПИМД-КО2-025/2025) на сдружение "Висока топка" се финансира от Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на дейности по л. 10А от Закона за хазарта 2023 - 2025.

КАКВИ КИБЕРРИСКОВЕ ИМА

Рискът е да попаднеш на приложения, които злоупотребяват с лични данни или са изградени така, че да създават нова зависимост. Съществува и опасност от пренатоварване, ако човек се увлече в прекалени предизвикателства без подготовка.

КАК НАШЕТО РЕШЕНИЕ „СИЛАТА СИ ТИ“ ПРЕДЛАГА ЗАЩИТА

„Силата си ти“ пренасочва енергията от игрите към спорт в контролирана и безопасна среда. Всички програми са съобразени с реалните възможности на младите хора, а данните се съхраняват сигурно. Асистентът стимулира умереност – целта е здраве и баланс, а не нова зависимост.



История 6: Фитнес у дома

Елена е на 20 години и наскоро е станала майка. Денят й минава между грижите за бебето, домакинските задачи и малкото време за себе си. Преди обичала да ходи на фитнес, но сега това й изглежда невъзможно – няма време, няма кой да гледа детето и често е прекалено изморена.

Една приятелка й препоръчва дигитален спортен асистент. Елена е скептична, но решава да опита. Приложението й предлага кратки 10-минутни тренировки у дома – без специална екипировка и с възможност да ги прави, когато бебето спи. В началото упражненията изглеждат лесни, но дори след няколко сесии Елена усеща промяна – повече тонус, повече енергия, по-добро настроение.

С времето тренировките стават нейният личен ритуал. Дори когато денят е хаотичен, тя знае, че има 10 минути само за себе си. Това й връща увереността и я мотивира да се грижи за здравето си, въпреки натовареното ежедневие.

КАК ТЕХНОЛОГИИТЕ ПОМАГАТ

Дигиталните асистенти правят спорта достъпен навсякъде и по всяко време. Кратките тренировки у дома показват, че не е нужно много оборудване или часове във фитнес залата, за да се почувстваш по-добре.

Проект "Силата си ти" (Договор 25-00-25/05.09.2025г. по проектно предложение НПИМД-КО2-025/2025) на сдружение "Висока топка" се финансира от Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на дейности по л. 10А от Закона за хазарта 2023 - 2025.

КАКВИ КИБЕРРИСКОВЕ ИМА

Някои приложения предлагат неподходящи или непроверени програми, които могат да доведат до травми. Друг риск е свързан с личните данни – ако приложението събира твърде много информация за здравето и навиците.

КАК НАШЕТО РЕШЕНИЕ „СИЛАТА СИ ТИ“ ПРЕДЛАГА ЗАЩИТА

„Силата си ти“ предоставя проверени и безопасни упражнения, съобразени с възможностите на потребителя. Всички програми са кратки, но ефективни, а данните се съхраняват защитено. Асистентът подкрепя младите хора и родители, като им показва, че грижата за здравето е възможна дори в най-натоварените дни.

История 7: Отборът по баскетбол

Георги е треньор по баскетбол в малък град. Отборът му е талантлив, но момчетата често се разсейват – някой закъснява за тренировка, друг забравя упражненията, трети губи мотивация след загуба. Георги търси начин да ги обедини.

Той въвежда дигиталния спортен асистент за целия отбор. Всеки играч получава индивидуален план и напомняния за упражнения извън залата. Асистентът събира данните и показва прогреса на отбора като цяло. Играчите започват да се състезават кой ще направи повече тренировки и за първи път усещат, че са екип и извън терена. След няколко месеца отборът става по-дисциплиниран, по-бърз и уверен. Георги вижда, че телефонът – нещото, което преди ги разсейваше, сега е инструмент, който ги свързва и мотивира.

КАК ТЕХНОЛОГИИТЕ ПОМАГАТ

Асистентът дава индивидуален и отборен прогрес, обединява играчите около обща цел и превръща спорта в споделено преживяване.

Проект "Силата си ти" (Договор 25-00-25/05.09.2025г. по проектно предложение НПИМД-КО2-025/2025) на сдружение "Висока топка" се финансира от Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на дейности по л. 10А от Закона за хазарта 2023 - 2025.

КАКВИ КИБЕРРИСКОВЕ ИМА

Риск от споделяне на лични данни в групови чатове, възможност от натиск и сравнения, неправилно използване на данните за оценяване.

НАШЕТО РЕШЕНИЕ „СИЛАТА СИ ТИ“ ПРЕДЛАГА ЗАЩИТА

Платформата осигурява защитени отборни профили, при които треньорът има контрол, а данните се използват само за спортни цели. Мотивацията е насочена към развитие, а не към негативни сравнения.

История 8: Контузеният спортист

Александър е 17-годишен футболист. Има мечта да стане професионалист, но тежка контузия в коляното го изкарва от игра за цял сезон. Първоначално е отчаян – вижда как съотборниците му продължават напред, а той остава извън терена.

Треньорът му предлага да използва дигиталния спортен асистент по нов начин – като създател на съдържание. Александър започва да записва видеа с упражнения за разгрявка, да пише съвети за мотивация и да споделя напредъка си по време на възстановяването. Съдържанието му става популярно в общността на приложението и вдъхновява други млади спортисти.

Макар и временно извън играта, Александър открива нова роля – ментор и мотиватор. Това му дава смисъл и сила да продължи.

КАК ТЕХНОЛОГИИТЕ ПОМАГАТ

Асистентът дава възможност да останеш активен и полезен, дори когато не можеш да трениращ. Споделянето на съдържание създава чувство за принадлежност.

Проект "Силата си ти" (Договор 25-00-25/05.09.2025г. по проектно предложение НПИМД-К02-025/2025) на сдружение "Висока топка" се финансира от Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на дейности по л. 10А от Закона за хазарта 2023 - 2025.

КАКВИ КИБЕРРИСКОВЕ ИМА

Риск от публикуване на прекалено лична информация, негативни коментари, фалшиви профили.

НАШЕТО РЕШЕНИЕ „СИЛАТА СИ ТИ“ ПРЕДЛАГА ЗАЩИТА

Съдържанието се публикува в сигурна и модерирана среда. Общността е защитена от токсични реакции, а младите хора получават само градивна обратна връзка.

История 9: Маратонът на младия готвач

Калоян е на 19 години и обожава кулинарията. Работи в ресторант и прекарва по цял ден сред ястия и десерти. Харесва храната, но не харесва начина, по който изглежда – качил е доста килограми и се чувства без увереност.

Един ден шеф-готвачът в кухнята – известен със страстта си към спорта – решава да му помогне. Заедно свалят приложението „Силата си ти". Калоян започва с малки стъпки – балансира храненето, върви повече пеша, следва програмите на асистента. Постепенно сваля килограми, но най-важното – започва да вярва, че може повече.

След две години постоянство Калоян не само влиза във форма, но и се записва за първия си маратон. Асистентът го подкрепя с план за тренировки, хранене и мотивация. На финала, когато прекосява 42 километра, той разбира, че промяната започва от малки стъпки, но завършва с големи победи.

КАК ТЕХНОЛОГИИТЕ ПОМАГАТ

Асистентът предлага структурирана програма и проследява напредъка. Комбинацията от хранителни съвети и спортни цели води до дългосрочна промяна.

Проект "Силата си ти " (Договор 25-00-25/05.09.2025г. по проектно предложение НПИМД-КО2-025/2025) на сдружение "Висока топка" се финансира от Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на дейности по л. 10А от Закона за хазарта 2023 - 2025.

КАКВИ КИБЕРРИСКОВЕ ИМА

Риск от следване на неподходящи диети или крайни режими от интернет, опасност от злоупотреба с личните здравни данни.

НАШЕТО РЕШЕНИЕ „СИЛАТА СИ ТИ“ ПРЕДЛАГА ЗАЩИТА

Всички препоръки са проверени от специалисти, а данните се пазят надеждно. Асистентът мотивира постепенно и разумно, като показва, че големите мечти започват с малки промени.

СИЛАТА СИ ТИ!

ТАБЛИЦА: КАКВИ ПРОБЛЕМИ РЕШАВАТ ТЕХНОЛОГИИТЕ В НАШИТЕ ИСТОРИИ

ПРОБЛЕМ	ТЕХНОЛОГИЧНО РЕШЕНИЕ	ПРИМЕР ОТ ИСТОРИЯ
Липса на мотивация за движение и спорт	Малки цели, игровизация, визуализиране на напредъка	История 1: „Първите 5000 крачки"
Вредни дигитални навици (безкрайно скролване, игри до късно)	Замяна с полезни навици чрез напомняния и кратки тренировки	История 2: „Йога вместо скролване" и История 5: „От геймър към бегач"
Заседнал начин на живот и липса на увереност	Постепенни упражнения и проследяване на резултати	История 9: „Малките победи"
Социална изолация, липса на приятелска подкрепа	Групови предизвикателства, защитени общности	История 3: „Челенджът на приятелите" и История 8: „От самота към общност"
Липса на концентрация и проблеми в училище	Баланс между учене и движение, режими за фокус	История 4: „Фокусът в клас"
Липса на време или достъп до спортни зали	Кратки тренировки у дома, индивидуализирани програми	История 6: „Фитнес у дома"
Липса на дисциплина и екипност в спорта	Отборни планове, прогрес и общи цели	История 7: „Отборът по баскетбол"
Контузии и временно ограничение за спорт	Роля на ментор/създател на съдържание в общността	История 8: „Контузеният спортист"
Ниско самочувствие и проблеми с килограмите	Комбинация от спортни и хранителни програми, дългосрочни цели	История 9: „Маратонът на младия готвач"

Проект "Силата си ти" (Договор 25-00-25/05.09.2025г. по проектно предложение НПИМД-К02-025/2025) на сдружение "Висока топка" се финансира от Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на дейности по л. 10А от Закона за хазарта 2023 - 2025.

Бонус история
История 10: Силата на екипа

Анна е на 22 години – общественик, млад журналист, студент по психология и вечен ентусиаст. Тя вярва, че технологиите и спортът могат да променят живота на младите хора, но усеща, че сама няма достатъчно знания, за да създаде истинска промяна.

Вместо да се отказва, Анна решава да събере екип. Свързва се със свой приятел – треньор по спорт, който да внесе опит с тренировките. Приканва и експерт по хранене, който знае как да превърне храната в гориво за успех. Намерила е и програмист, който разбира от изкуствен интелект и ИТ – той може да даде техническата основа на приложението.

Така четирима души с различни умения се събират около една обща кауза – **„Силата си ти!“.** Всеки споделя опита си, а Анна ги свързва и превръща в екип. Вместо самостоятелни усилия, те създават проект, който вдъхновява много млади хора.

КАК ТЕХНОЛОГИИТЕ ПОМАГАТ

Дигиталните платформи позволяват на хора от различни сфери да работят заедно – спорт, хранене, психология и технологии. Така знанията се обединяват и се създава решение, което е едновременно научно, практично и вдъхновяващо.

Проект "Силата си ти " (Договор 25-00-25/05.09.2025г. по проектно предложение НПИМД-КО2-025/2025) на сдружение "Висока топка" се финансира от Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на дейности по л. 10А от Закона за хазарта 2023 - 2025.

КАКВИ КИБЕР РИСКОВЕ ИМА

При работа в екип и разработване на дигитален продукт могат да възникнат рискове: неправилно споделяне на данни, изтичане на лична информация, дезинформация при липса на експертна проверка.

КАК НАШЕТО РЕШЕНИЕ „ДИГИТАЛНА СИЛА“ ПРЕДЛАГА ЗАЩИТА

„Дигитална сила“ събира експерти от различни области в защитена и отговорна общност. Всички препоръки и съдържание минават през проверка, а данните се съхраняват сигурно. Така младите хора получават подкрепа от истински специалисти, без да рискуват личната си безопасност.

ДИГИТАЛНИЯТ ПОМОЩНИК

Представи си, че винаги имаш до себе си човек, който не те осъжда, не те сравнява, а само те подкрепя. Някой, който ти казва „Можеш! Днес е твоя ред да опиташ! Аз съм тук да вървим заедно.“
Това е всъщност дигиталният помощник – асистент **„Силата си ти!“.** Той не е робот с бездушни отговори, а приятел и съюзник, който разбира ритъма на младия човек в България.

Какво го прави различен?

Асистентът ни е създаден с една мисия – да вдъхновява. Той знае, че понякога ти е трудно да станеш от дивана, че изпитите те затрупват, че социалните мрежи те поглъщат, че работата и умората понякога те спират. Вместо да те съди, той ти предлага малки решения, които можеш да приложиш веднага:

- „Ела, нека направим 5 минути разтягане!“
- „Имаш ли сили за 1000 крачки навън?“
- „Хайде, днес е денят да извикаш приятел и да опитате мини-щафета.“

Това не са команди, а покани за победа – малки стъпки, които те правят по-силен всеки ден.

Проект "Силата си ти" (Договор 25-00-25/05.09.2025г. по проектно предложение НПИМД-КО2-025/2025) на сдружение "Висока топка" се финансира от Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на дейности по л. 10А от Закона за хазарта 2023 - 2025.

Приятел на три нива – според твоя живот

АКО СИ НА 15–19 ГОДИНИ

Асистентът е твой съотборник. Той говори на твоя език – с емоция, с предизвикателства, с емотикони и нагледни съвети. Ще те предизвика да скочиш в играта, ще ти покаже как всяка тренировка да бъде вълнуващо приключение.

АКО СИ НА 20–24 ГОДИНИ

Асистентът става по-зрял – като колега или добър приятел. Знае, че вече балансираш между лекции, работа и социален живот. Той няма да ти предлага часове във фитнеса, а кратки, умни мисии, които пасват в паузите – „15 минути за издръжливост", „йога за фокус преди изпит".

АКО СИ НА 25–29 ГОДИНИ

Тогава асистентът е като ментор. Той разбира, че графикът ти е претъпкан, че имаш отговорности. Затова ти дава персонални стратегии: „3 пъти по 10 минути в седмицата са напълно достатъчни, ако ги правиш със сърце". Той те учи да интегрираш движението в деня си, без да се отказваш от останалото.

СИЛАТА СИ ТИ!

Мотиватор и вдъхновител

Асистентът знае, че спортът е повече от тренировка. Той е начин да изградиш характер, увереност и общност. Ето защо той не просто ти дава упражнения, а ти разказва истории – за момчето, което е започнало с 1000 крачки и днес тича 5 километра; за момичето, което е заменило безкрайното скролване с йога и е открило спокойствие; за отбора приятели, които превърнали скучното ежедневие в състезание с усмивки.

„Никога не съм се страхувала от провал. За мен провалът е просто урок, който ме доближава до следващата ми победа.“ – Серина Уилямс

Проект "Силата си ти " (Договор 25-00-25/05.09.2025г. по проектно предложение НПИМД-КО2-025/2025) на сдружение "Висока топка" се финансира от Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на дейности по л. 10А от Закона за хазарта 2023 - 2025.

Съюзник и защитник

„Силата си ти!“ не е просто дигитален помощник. Той е приятел, който усеща, ако си демотивиран или затворен. Ако имаш тежък ден и напишеш „не ми се прави нищо“, той няма да те критикува. Ще ти каже:

„Разбирам те. Нека днес просто направим едно дълбоко вдишване. Понякога и това е победа.“

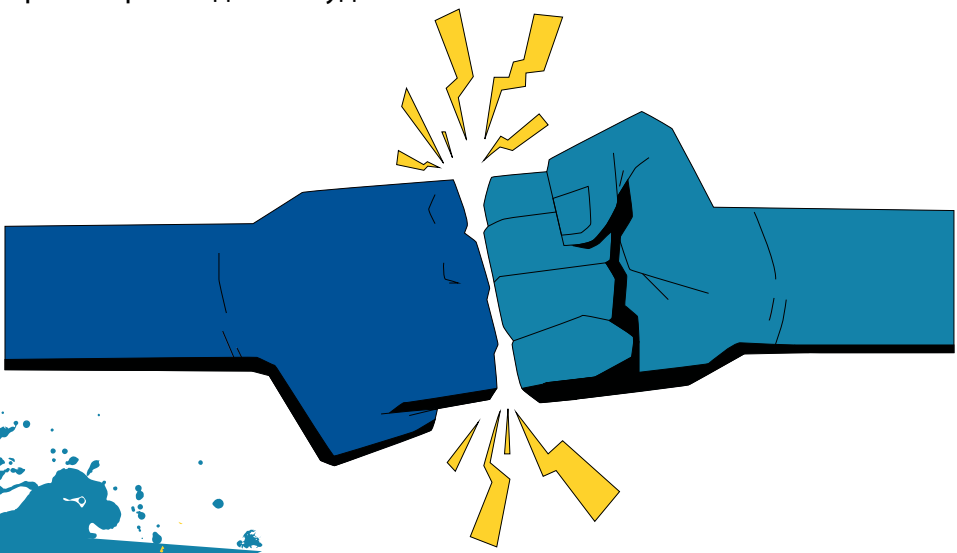
Ако усети тревожност, изолация или рискови мисли, той ще знае как да реагира с внимание и ще ти предложи път към хора и ресурси, които могат да помогнат.

СИЛАТА СИ ТИ!

Мост между списанието и реалността

Навсякъде в това списание ще видиш QR кодове. Сканирай ги и ще се свържеш директно с дигиталния асистент. Там ще те чака „мисия на деня“, видео или предизвикателство. Така страниците оживяват – вече не просто четеш, а действаш.

В крайна сметка този дигитален помощник е нещо повече от приложение. Той е съюзник, който вярва в теб дори, когато ти не вярваш. Той е тук, за да ти напомня, че силата е твоя. Винаги е била. Просто трябва да я събудиш.



Проект "Силата си ти " (Договор 25-00-25/05.09.2025г. по проектно предложение НПИМД-КО2-025/2025) на сдружение "Висока топка" се финансира от Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на дейности по л. 10А от Закона за хазарта 2023 - 2025.

Проект "Силата си ти " (Договор 25-00-25/05.09.2025г. по проектно предложение НПИМД-КО2-025/2025) на сдружение "Висока топка" се финансира от Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на дейности по л. 10А от Закона за хазарта 2023 - 2025.