



**СУ „ГЕОРГИ ИЗМИРЛИЕВ“**

Гр. Горна Оряховица, ул. „Ангел Кънчев“ 17

Директор - тел./факс: 0618/6 02 64; канцелария - тел. 0618/6 02 66

E-mail: gim17@abv.bg Web: [http://sou\\_gizmirliiev.jlsoft.eu](http://sou_gizmirliiev.jlsoft.eu)

УТВЪРЖДАВАМ:.....

ДИРЕКТОР

КРИСИ АВРАМОВА

**ПРОГРАМА ПО ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ**

**НА СУ „ГЕОРГИ ИЗМИРЛИЕВ“**

**УЧЕБНА 2016/2017 ГОДИНА**

**КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА ПРОГРАМАТА**

Програмата по здравно образование е разработена в съответствие с Наредба № 13 от 21.09.2016 г. за гражданското, здравното, екологичното и интеркултурното образование.

Програма по здравно образование включва изисквания за надграждане и разширяване на знанията и уменията за създаване и поддържане на здравословен стил и условия на живот и за доброволното адаптиране към поведение, благоприятстващо здравето. Рамковите изисквания за резултатите от обучението са насочени към надграждане и разширяване на резултатите от обучението, определени в държавния образователен стандарт за общообразователната подготовка.

Програмата по здравно образование е разработена за начален и прогимназиален етап на основната степен и за първи гимназиален етап на средната степен на училищното образование в следните области на компетентност: Психично здраве и личностно развитие; Физическо развитие и дееспособност; Превенция на употребата на психоактивни вещества; Безопасност и първа помощ; Сексуално здраве и сексуално преносими инфекции; Лична хигиена; Хранене.

За успешното изпълнение на програмата е необходима да се прилагат и съчетават традиционни и съвременни форми, методи и подходи при организиране на учебния процес.

## ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО ПО ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ

Етап на образование	Област на компетентност	Знания, умения и отношения <i>В резултат на обучението ученикът</i>
1	2	3
<p><b>Начален етап на основна степен</b></p>	<p><b>Психично здраве и личностно развитие</b></p>	<p>умее да определя, формулира и заявява собствените желания;</p> <p>разбира, че човек може да постъпи по различен начин в една и съща ситуация;</p> <p>разпознава основни свои чувства и има елементарни умения за изразяването им и справяне с негативни емоции</p>
	<p><b>Физическо развитие и дееспособност</b></p>	<p>описва различните части на човешкото тяло и назовава различните системи на тялото;</p> <p>назовава и обяснява промените, които настъпват в човешкото тяло в процеса на порастването;</p> <p>обяснява влиянието на собственото поведение върху физическото състояние и развитие;</p> <p>обяснява как физическите упражнения укрепват костите, мускулите и органите и поддържат тонуса на тялото;</p> <p>обяснява как енергията, която човек използва, се получава от храната, ако поетата енергия е повече от използваната, тялото натрупва излишното във вид на мазнини;</p> <p>дава примери как личното поведение в ежедневието влияе върху физическото развитие и благополучие;</p> <p>демонстрира и практикува основни упражнения, дейности и игри за развитие на опорно-двигателния апарат и преодоляване на обездвижването</p>

<p><b>Превенция на употребата на психоактивни вещества</b></p>	<p>описва различните видове психоактивни вещества (алкохол, цигари, лекарства, наркотици) и тяхното влияние върху здравето; обяснява влиянието на пасивното пушене</p>
<p><b>Безопасност и първа помощ</b></p>	<p>изброява и следва елементарни правила за безопасност преди, по време на и след злополука; различава рисково от нерисково поведение и не предприема поведения, водещи до опасност за негои за другите; обяснява и демонстрира умения за оказване на първа помощ при порязвания, одрасквания, ожулвания, изгаряния, ужилвания, навяхване, изкълчване</p>
<p><b>Сексуално здраве и сексуално преносими инфекции</b></p>	<p>описва човешкото тяло и анатомичните особености на половите системи на мъжа и жената; обяснява зачеването и раждането на деца; умее да се грижи за хигиената и здравословното състояние на своята полова система; различава, отказва и избягва поведения, свързани със сексуално насилие или злоупотреба</p>
<p><b>Лична хигиена</b></p>	<p>умее да поддържа обща хигиена на тялото, облеклото, работното място и дома; описва строежа изболяванията на зъбите, венците и устната кухина; посочва влиянието на различните храни и начина на хранене върху тях; умее да поддържа здравето на зъбите, венците и устната кухина; доказва необходимостта от съчетаване на физическо и умствено натоварване, сън и почивка; демонстрираелементарни умения за ефективно учене;</p>

		<p>посочва и показва умения за хигиена на очите при писане, четене, гледане на телевизия;</p> <p>демонстрира навици за правилно стоене на чина, носене на ученическа чанта;</p> <p>описва функционирането на слуховия анализатор и изброява изискванията за хигиената на ушите</p>
	<b>Хранене</b>	<p>класифицира храните в различните хранителни групи;</p> <p>класифицира храните според техните основни хранителни съставки;</p> <p>обяснява значението на различните видове храни и техните съставки за здравето;</p> <p>съставя елементарно балансирано дневно меню;</p> <p>различава годните от негодните храни; посочва и следва елементарни правила за здравословно хранене (по отношение на приемане и усвояване на храната, значението на сутрешната закуска и т. н.);</p> <p>осъзнава и цени значението на здравословното хранене за своето развитие</p>
<b>Прогимнази ален етап на основна степен</b>	<b>Психично здраве и личностно развитие</b>	<p>описва и обяснява физическите и личностните промени, които настъпват в процеса на порастването, и промените в очакванията на околните, свързани с тях;</p> <p>описва и обяснява характерните особености на физическото и психическото развитие и емоционалните промени в пубертета и юношеството;</p> <p>развива и поддържа положителен образ за себе си;</p> <p>умее да диференцира, използва и развива своите силни страни;</p> <p>разбира и приема личностните различия;</p> <p>описва и анализира връзката между чувствата и</p>

		<p>поведението;</p> <p>изброява и използва основните стъпки в процеса на вземане на решения;</p> <p>описва и обяснява различните видове професии, с които се среща в ежедневието си;</p> <p>демонстрира умения за: позитивно мислене; справяне със стрес и негативни емоции; самонаблюдение и самоанализ; вземане на решения; поставяне и реализиране на краткосрочни и дългосрочни цели; адекватно и пълноценно използване на собствения потенциал; правене на избори; търсене и оценяване на информацията, свързана с различните професии и мястото им в социалния контекст; съотнасяне на информацията, свързана с различните професии, със собствените желания, склонности, възможности, нагласи; оценяване влиянието на средата върху професионалния избор;</p> <p>умее да отстоява собствените си потребности и желания при отчитане и толерантност към потребностите и желанията на другите;</p> <p>умее да предвижда последствията от своето поведение за себе си и за другите</p>
	<p><b>Физическо развитие и дееспособност</b></p>	<p>обяснява и категоризира различните елементи на човешкото тяло – клетки, тъкани, органи, системи – тяхната структура, функции и взаимовръзка;</p> <p>обяснява функционирането на и демонстрира умения и навици за предпазване от болести на различните системи на тялото: опорно-двигателен апарат; дихателна система; нервна система; сърдечно-съдова система; · полова система; · отделителна система; · храносмилателна система;</p>

		<p>описва и обяснява промените в човешкото тяло, свързани с пубертета;</p> <p>описва и обяснява: развитието на опорно-двигателния апарат; ролята и влиянието на физическите упражнения, различните спортове и туризма върху физическото развитие и състояние на човека;</p> <p>демонстрира умения за: дневно, седмично, месечно, сезонно и годишно планиране на физическите дейности и упражнения; оптимално физическо натоварване; комплексно развиване на двигателни качества</p>
	<p><b>Превенция на употребата на психоактивни вещества</b></p>	<p>описва и обяснява: свойствата и въздействията на различните психоактивни вещества – цигари, алкохол, лекарства и наркотици, и тяхното съчетаване, върху различните възрасти в краткосрочен и дългосрочен план;</p> <p>описва влиянието на психоактивните вещества върху репродуктивното здраве и бременността (плода);</p> <p>показва умения за анализ и критично осмисляне на влиянието на социалните модели, социалната среда, култура, традиции, медии, спецификата на създаване на зависимост при различните психоактивни вещества;</p> <p>нормативната/законовата база във връзка с употребата и разпространението на психоактивните вещества;</p> <p>демонстрира умения за отказ и справяне със ситуации на предлагане на психоактивни вещества – умения за настойчивост (асертивност), за казване на „НЕ“, за устояване на натиск;</p>

		<p>анализира последствията от употребата на психоактивни вещества в личен, семеен и социален план; осъзнава, че употребата или неупотребата на психоактивни вещества е въпрос на личен избор и отговорност; анализира причините, факторите и личните мотиви за избора по отношение на употребата или неупотребата на психоактивни вещества; избягва употребата на психоактивни вещества</p>
	<b>Безопасност и първа помощ</b>	<p>умее да различава рисково от нерисково поведение по отношение на нови дейности и отговорности, свързани с развитието и порастването; умее да предвижда последствията от своето и чуждото поведение по отношение на безопасността; демонстрира умения за отстояване на безопасно поведение и устояване на натиск; показва знания и умения за оказване на първа помощ при шок, силно кръвотечение, задавяне, отравяне, изгаряне, счупване на крайник; демонстрира отговорно отношение към собствената безопасност и безопасността на другите</p>
	<b>Сексуално здраве и сексуално преносими инфекции</b>	<p>описва анатомията и физиологията на мъжката и женската полова система и процесите на репродукция; описва промените, които настъпват в тялото в периода на юношеството, и необходимите лични хигиенни навици във връзка с тях; посочва методи на контрацепция и причини за тяхното използване; познава и описва болестите, предавани по полов</p>

		<p>път, и ХИВ/СПИН;</p> <p>приема своята сексуалност като естествена част от живота;</p> <p>демонстрира междуличностни и социални умения завлизане и поддържане на партньорски взаимоотношения;</p> <p>отнася се отговорно към своето сексуално здраве и се консултира със специалисти;</p> <p>умее да анализира влиянието на средата, културата, семейството по отношение на очакванията към ролите на мъжа и жената;</p> <p>описва факторите, свързани със създаването и поддържането на дом, с планирането и поддържането на семейство;</p> <p>описва промените на взаимоотношенията и ролите в семейството, свързани с порастването на децата;</p> <p>осъзнава значението на личния избор и поведение в междуличностните отношения, така че те да не водят до риск за здравето и личната безопасност</p>
	<b>Лична хигиена</b>	<p>показва умения за оптимално съчетаване на умствено, физическо натоварване, почивка и сън;</p> <p>демонстрира умения за използване на стратегии за ефективно учене;</p> <p>описва въздействието на шума върху нервната система;</p> <p>обяснява значението на физическата активност за физическото и психическото благополучие, тонус и самочувствие;</p> <p>демонстрира позитивно отношение и участва в активни форми на отдих</p>
	<b>Хранене</b>	<p>обяснява функционирането на храносмилателната система;</p>



	<p>описва значението на различните храни и начина на хранене за здравето;</p> <p>назовава функциите и източниците на витамини и минерали;</p> <p>разграничава различните начини на хранене – вегетарианство, разделно хранене и т. н.;</p> <p>разбира и обяснява взаимовръзката на храненето с другите ежедневни дейности изначението му за здравето;</p> <p>разбира и обяснява необходимостта от различно меню и диета за различните хора;</p> <p>разбира и обяснява необходимостта от разнообразна храна;</p> <p>разбира и обяснява причините, поради които храната се разваля, и правилата за съхранение на различните видове храни;</p> <p>разбира и обяснява влиянието на начина на подготовка на храната върху нейните качества и връзката със здравето;</p> <p>разбира и обяснява основните принципи на здравословното хранене (правила на хранене) – приемане и усвояване на храната, режим на хранене: честота и продължителност на отделните хранения – количествено и качествено разпределение на храната в тях, време, в което се приема храната, и последователност на предлаганите ястия, поза и начин на приемане и съдвкване на храната, взаимовръзка на храненето с другите ежедневни дейности, място на храненето в дневния и седмичния цикъл;</p> <p>умее да интерпретира информацията, която се съдържа в етикетите на храните;</p>
--	---

		<p>усвоява и практикува основни умения за приготвяне на храна;</p> <p>разбира и цени значението на храненето за здравето и развитието в пубертета;</p> <p>прави и отстоява здравословни избори на храна;</p> <p>избягва нездравословни навици и традиции</p>
<p><b>Първи гимназиален етап на средна степен</b></p>	<p><b>Психично здраве и личностно развитие</b></p>	<p>обяснява и анализира етапите на жизненото развитие на човека;</p> <p>демонстрира умения за справяне с промените, свързани с юношеството като етап на жизненото развитие;</p> <p>показва умения за отстояване на личния избор при зачитане на правата на другите хора;</p> <p>демонстрира умения за критично осмисляне на влиянието на средата – семейството, връстниците, групата, значими хора и образи, средствата за масова информация, култура, традиции, социални норми, ценности, митове, вярвания върху личността (начина, по който човек възприема себе си и другите, неговите избори и поведение);</p> <p>умее да изяснява и отстоява собствените ценности и избори;</p> <p>анализира собствения стил на вземане на решения и последствията от него;</p> <p>идентифицира и решава проблеми;</p> <p>умее да си поставя дългосрочни житейски цели;</p> <p>идентифицира собствените си чувства и анализира връзката им с поведението;</p> <p>изразява собствените чувства по конструктивен начин</p>
	<p><b>Физическо развитие и</b></p>	<p>анализира влиянието на личното поведение и навици върху различните системи и здравето;</p>

<b>дееспособност</b>	<p>демонстрира здравословни избори във връзка с промените, които настъпват в процеса на растежа и развитието;</p> <p>поддържа оптимално равнище на физическа дееспособност</p>
<b>Превенция на употребата на психоактивни вещества</b>	<p>описва влиянието на психоактивните вещества върху репродуктивното здраве и бременността (плода);</p> <p>показва умения за анализ и критично осмисляне на влиянието на социалните модели, социалната среда, култура, традиции, медии, семейство, връстници, приятелски групи, за употребата или неупотребата на психоактивни вещества;</p> <p>показва умения за намиране и осъществяване на алтернативни на употребата на психоактивни вещества начини и дейности за: приобщаване към групи, справяне със стрес и тревожност, за позитивни преживявания</p>
<b>Безопасност и първа помощ</b>	<p>анализира факторите, които водят до злополуки и насилие;</p> <p>показва умения за идентифициране на ситуации на насилие и злополуки и избор на стратегии за избягването им;</p> <p>обяснява връзката на алкохола и другите наркотици със злополуките и насилието;</p> <p>демонстрира умения за решаване на конфликти;</p> <p>демонстрира умения за оказване на първа помощ при удавяне, транспортиране на пострадали, при ухапване от животни;</p> <p>умее да предлага и оказва помощ при злополуки и в ситуации на насилие</p>
<b>Сексуално</b>	описва предимствата и ограниченията на

<p><b>здраве и сексуално преносими инфекции</b></p>	<p>различните методи на контрацепция и начините на тяхното използване за предпазване от нежелана бременност, болести, предавани по полов път, ХИВ/СПИН;</p>
	<p>изброява местата, където може да получи специализирана помощ и консултиране, и разбира необходимостта от тях;</p> <p>осъзнава, че родителството е въпрос на избор, и отговорността, свързана с него;</p> <p>демонстрира основни знания и умения за бъдещо родителство;</p> <p>умее да изразява своята сексуалност, съобразявайки се с желанията, суверенитета и правата на другите;</p> <p>умее да договаря безопасни сексуални отношения;</p> <p>показва умения за предпазване от нежелана бременност, болести, предавани по полов път, ХИВ/СПИН;</p> <p>има нагласа за отговорно сексуално поведение спрямо себе си и другите;</p> <p>показва толерантно отношение към хора с различно сексуално поведение и начин на живот</p>
<p><b>Хранене</b></p>	<p>диференцира индивидуални, семейни и културално обусловени различия по отношение начина на хранене;</p> <p>умее да анализира влиянието на средата – семейство, приятели, национални традиции, върху личния избор на начин на хранене;</p> <p>умее да анализира и оценява следствията от използването и съчетаването на различните видове храни;</p> <p>умее да съставя лично седмично меню, съобразено</p>

		<p>спотребностите на възрастта и растежа в периода на юношеството;</p> <p>умее да анализира връзката между калориите, активността и теглото и да подбира своето дневно и седмично меню съобразно своите потребности и факторите на средата – наличност на храни, социални и културални особености;</p> <p>описва опасностите от предприемане на действия за рязко намаляване на теглото</p>
--	--	---

### СЪДЪРЖАНИЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ

Етап на образование	Теми	Компетентности като очаквани резултати от обучението
1	2	3
<b>Начален етап на основна степен</b>	Умения за общуване – невербални и вербални	Да усвоят умения за характеристиките на невербалното и вербалното общуване.
	Аз и движението	Да се определи физическата активност на участниците и да се повиши вниманието им към ниската физическа активност.
	Лична хигиена	Да се запознаят с основните елементи/изисквания на здравословния начин на живот. Да осъзнаят на значението на личната хигиена за човека.
	Анатомия на пола	Да се създаде представа за функционирането на половата система на мъжа и жената.
	Поддържане на нормално телесно тегло	Да получат знания за нормално телесно тегло.
	Превенция на остри и вирусни инфекции	Да се запознаят с профилактичните мерки с цел превенция.

	Здравословни навици на хранене	Децата да могат да дефинират шо е хранене Да получат необходимата информация да здравословната хранене.
	Първа помощ при наранявания	Да получат информация по темата.
	Вредата от тютюнопушенето и алкохола	Да се разяснят физиологичните последици от тютюнопушенето и пиенето на акохол.
	Хигиена на устната кухина	Да се запознаят с основните елементи на профилактиката на устната кухина - хранителна и флуорна профилактика, хигиена на устата и активно лечение на стоматологичните заболявания в техния начален стадий.
<b>Прогимназиален етап на основна степен</b>	Себепознание	Представя своето виждане за неща от живота и се запознава с виждането на останалите в групата. Анализира своите силни и слаби страни и тези на останалите. Оценява необходимостта да познава себе си и околните.
	Вземане на решения	Описва и обяснява процеса и етапите на вземане на решение. Избира и прилага правила за убедително общуване.
	Движете се за здраве	Систематизира и прилага знания за ползата от движението. Формира навици за ежедневна двигателна активност.
	Медийна кампания	Формира критично отношение към посланията на медиите, свързани с начина на живот.

<p>Зависимост и тютюнопушене</p>	<p>Описва и обяснява видовете зависимости и техните характеристики.</p> <p>Развива умения за критично мислене и повишаване на вниманието към рисковия фактор тютюнопушене.</p> <p>Генерира алтернативи на тютюнопушенето.</p>
<p>Алкохол и имидж</p>	<p>Анализира ситуации, свързани с провокации за употреба на алкохол.</p> <p>Развива умения за критично мислене и повишаване на вниманието към рисковия фактор алкохол.</p> <p>Генерира алтернативи на употребата на алкохол.</p>
<p>Наркотиците – познати или не</p>	<p>Усвоява знания за различни видове наркотични вещества.</p> <p>Развива умения за критично мислене и повишаване на вниманието към рисковия фактор наркотици.</p> <p>Генерира алтернативи на употребата на наркотици.</p>
<p>Действия при възникване на инцидент</p>	<p>Описва и обяснява „Верига на първата помощ“ – действия при възникване на инцидент.</p> <p>Усвоява знания и умения за оказване на първа долекарска помощ.</p>
<p>Отговорности на оказващия първа помощ</p>	<p>Оценява правилно и бързо ситуацията.</p> <p>Оказва навременна и компетентна долекарска помощ.</p>
<p>Полова хигиена</p>	<p>Анализира особеностите при съзряването на двата пола.</p> <p>Оценява хигиенни норми, осигуряващи нормалното функциониране на половата</p>

		система.
	Контрацепция	Описва методи на контрацепция. Посочва причини за използване на различни методи за контрацепция.
	Здравословен начин на живот	Оценява здравето като ценност. Изгражда нагласи, умения и поведение за опазване на собственото си здраве. Аргументира идеята, че всеки е отговорен за своето собствено здраве и за своя избор, свързан с него.
	Препоръки за здравословно хранене на ученици	Назовава, анализира и аргументира препоръките за здравословно хранене на ученици в България.
<b>Първи гимназиален етап на средна степен</b>	Стратегии за избягване на стрес	Анализира различни механизми и придобива умения за избягване на стреса.
	Удовлетворяване на основните човешки потребности като основа за психическо здраве	Изгражда умения за разпознаване и степенуване на потребностите като фактор за толерантност и успешно общуване.
	Здравословен сън и висша нервна дейност	Изгражда навици за здравословен режим, свързани с редуването на сън и активна дейност.
	Личната отговорност за здравето	Оценява рисковете от собственото си поведение за личното здраве. Изгражда навици за опазване на личното здраве.
	Дрогите – видове и терминология	Анализира различните въздействия на дрогите върху човешкия организъм. Назовава понятия от наркотичната терминология.
	Анаболи и стероиди – за и против	Осъзнава вредното влияние на наркотичните е вещества върху здравето като цяло.



		<p>Оценява последиците от злоупотребата с психоактивни вещества в личен, семеен и социален план.</p> <p>Формира умения за настойчивост за казване на „не“, за отстояване на натиск.</p>
	<p>Митове и факти за тютюнопушенето и алкохола</p>	<p>Осъзнава вредата от тютюнопушенето и алкохола.</p> <p>Повишава вниманието си към широко разпространените митове и нагласи за алкохола и цигарите.</p>
	<p>Първа помощ при злополуки и ситуации на насилие</p>	<p>Изгражда умения за адекватна реакция при създадена се ситуация.</p>
	<p>Болести, предавани по полов път</p>	<p>Обяснява пътищата за заразяване, симптомите, лечението и профилактиката на венерическите болести.</p>
	<p>Любов и секс. Отговорно сексуално поведение</p>	<p>Оценява вредата и последиците от ранното полово общуване.</p> <p>Изгражда нравствени и хигиенни норми за полово поведение.</p>
	<p>Поддържане на нормално телесно тегло</p>	<p>Осмисля значението на храненето за нормалното функциониране и развитие на организма.</p>
	<p>Хранителни разстройства – анорексия и булимия</p>	<p>Изяснява същността на хранителните разстройства.</p> <p>Посочва основните симптоми и здравословните последици при анорексия и булимия.</p>

**УЧИТЕЛЯТ ДА ВЛАДЕЕ И ПРИЛАГА:**

- дейностен подход;
- интерактивни методи на обучение;
- междупредметни връзки;

- партньорски отношения с учениците.

**НА УЧЕНИЦИТЕ ДА СЕ ОСИГУРИ ВЪЗМОЖНОСТ ДА:**

- анализират;
- моделират;
- работят с различни източници на информация;
- работят в екип;
- изработват и защитават проекти.