



СУ «Георги Измирлиев» - Горна Оряховица

адрес: гр. Горна Оряховица, ул. «Ангел Кънчев» 17, тел: директор - 0618/6 02 64; канцелария - 0618/6 02 66
email: info-300216@edu.mon.bg, director@sugizmirliiev.eu, web: http://sou_gizmirliiev.jlsoft.eu

УТВЪРЖДАВАМ: /П/

Криси Аврамова

Директор на Средно училище „Георги Измирлиев“, Горна Оряховица

ПРОГРАМА ПО ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ НА СРЕДНО УЧИЛИЩЕ „ГЕОРГИ ИЗМИРЛИЕВ“ ЗА УЧЕБНАТА 2023/2024 ГОДИНА

Програмата по здравно образование на Средно училище „Георги Измирлиев“ за учебната 2023/2024 година е приета на редовно заседание на Педагогическия съвет с решение № 6, Протокол № 15/12.09.2022 година и е утвърдена със заповед № РД 08 – 1780/15.09.2022 г. на директора на училището.

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
Начален етап на основна степен	Психично здраве и личностно развитие	<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>
	Физическо развитие и дееспособност	<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,</p>

		дейности и игри за развитие на опорно-двигателния апарат и преодоляване на обездвижването
	Превенция на употребата на психоактивни вещества	описва различните видове психоактивни вещества (алкохол, цигари, лекарства, наркотици, райски газ) и тяхното влияние върху здравето; обяснява влиянието на пасивното пушене
	Безопасност и първа помощ	изброява и следва елементарни правила за безопасност преди, по време на и след злополука; различава рисковото от нерисковото 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
	Сексуално здраве и сексуално преносими инфекции	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
	Лична хигиена	умее да поддържа обща хигиена на тялото, облеклото, работното място и дома; описва строежа изаболяванията 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

		<p>устната кухина;</p> <p>доказва необходимостта от съчетаване на физическо и умствено натоварване, сън и почивка;</p> <p>демонстрира елементарни 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>
	Хранене	<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 дневномению;</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>
Прогимназиален етап на основна степен	Психично здраве и личностно развитие	<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</p>

		<p>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 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>Физическо развитие и дееспособност</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>Превенция на употребата на психоактивни вещества</p>	<p>описва и обяснява: свойствата и въздействията на различните психоактивни вещества – цигари, алкохол, лекарства и наркотици, райски газ 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</p>

		<p>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;</p> <p>осъзнава, че употребата или неупотребата на психоактивни вещества е въпрос на личен избор и отговорност;</p> <p>анализира причините, факторите и личните мотиви за избора по отношение на употребата или неупотребата на психоактивни вещества;</p> <p>избягва употребата на психоактивни вещества</p>
	<p>Безопасност и първа помощ</p>	<p>умее да различава рисковото от нерисковото поведение по отношение на нови дейности и отговорности, свързани с развитието и порастването;</p> <p>умее да предвижда последствията от своето и чуждото поведение по отношение на безопасността;</p> <p>демонстрира умения за отстояване на безопасно поведение и устояване на натиск;</p> <p>показва знания и умения за оказване на първа помощ при шок, силно кръвотечение, задавяне,</p>

		отравяне, изгаряне, счупване на крайник; демонстрира отговорно отношение към собствената безопасност и безопасността на другите
	<p>Сексуално здраве и сексуално преносими инфекции</p>	<p>описва анатомията и физиологията на мъжката и женската полова система и процесите на репродукция;</p> <p>описва промените, които настъпват в тялото в периода на юношеството, и необходимите лични хигиенни навици във връзка с тях;</p> <p>посочва методи на контрацепция и причини за тяхното използване;</p> <p>познава и описва болестите, предавани по полов 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</p>

		в междуличностните отношения, така че те да не водят до риск за здравето и личната безопасност
	Лична хигиена	показва умения за оптимално съчетаване на умствено, физическо натоварване, почивка и сън; демонстрира умения за използване на стратегии за ефективно учене; описва въздействието на шума върху нервната система; обяснява значението на физическата активност за физическото и психическото благополучие, тонус и самочувствие; демонстрира позитивно отношение и участва в активни форми на отдих
	Хранене	обяснява функционирането на храносмилателната система; описва значението на различните храни и начина на хранене за здравето; назовава функциите и източниците на витамини и минерали; разграничава различните начини на хранене – вегетарианство, разделно хранене и т. н.; разбира и обяснява взаимовръзката на храненето с другите ежедневни дейности и значението му за здравето; разбира и обяснява необходимостта от различно меню и диета за различните хора; разбира и обяснява необходимостта от разнообразна храна; разбира и обяснява причините, поради които храната се разваля, и правилата за съхранение на

		<p>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>Първи гимназиален етап на средна степен</p>	<p>Психично здраве и личностно развитие</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 последиците 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>Физическо развитие и дееспособност</p>	<p>анализира влиянието на личното поведение и навици върху различните системи и здравето;</p> <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>
	<p>Превенция на употребата на психоактивни вещества</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, семейство,</p>

		<p>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>
	Безопасност и първа помощ	<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>
	Сексуално здраве и сексуално преносими инфекции	<p>описва предимствата и ограниченията на 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>Хранене</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 с потребностите 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>

		описва опасностите от предприемане на действия за рязко намаляване на теглото
--	--	---

СЪДЪРЖАНИЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ

Етап на образование	Теми	Компетентности като очаквани резултати от обучението
1	2	3
Начален етап на основна степен	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 що 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 аcohol.
	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.
Прогимназиален етап на основна степен	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.

	Зависимост и тютюнопушене	<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>
	Алкохол и имидж	<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>
	Наркотиците – познати или не	<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>
	Действия при възникване на инцидент	<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>
	Отговорности на оказващия първа помощ	<p>Оценява правилно и бързо ситуацията.</p> <p>Оказва навременна и компетентна долекарска помощ.</p>

	Полова хигиена	Анализира особеностите при съзряването на двата пола. Оценява хигиенни норми, осигуряващи нормалното функциониране на половата 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.
Първи гимназиален етап на средна степен	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 вещества върху здравето като цяло. Оценява последиците от злоупотребата с психоактивни вещества в личен, семеен и социален план. Формира умения за настойчивост за казване на „не“, за отстояване на натиск.
	Митове и факти за тютюнопушенето и алкохола	Осъзнава вредата от тютюнопушенето и алкохола. Повишава вниманието си към широко разпространените митове и нагласи за алкохола и цигарите.
	Първа помощ при злополуки и ситуации на насилие	Изгражда умения за адекватна реакция при създадена се ситуация.
	Болести, предавани по полов път	Обяснява пътищата за заразяване, симптомите, лечението и профилактиката на венерическите болести.
	Любов и секс. Отговорно сексуално поведение	Оценява вредата и последиците от ранното полово общуване. Изгражда нравствени и хигиенни норми за полово поведение.

	Поддържане на нормално телесно тегло	Осмисля значението на храненето за нормалното функциониране и развитие на организма.
	Хранителни разстройства – анорексия и булимия	Изяснява същността на хранителните разстройства. Посочва основните симптоми и здравословните последици при анорексия и булимия.

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.