

ПРОГРАМА

ЗА ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ

I. ФИЛОСОФИЯ НА ПРОГРАМАТА

Здравното образование е насочено към развитие на умения за създаване или поддържане на здравословен стил и условия на живот и за доброволното адаптиране към поведение, благоприятстващо здравето. / глава 3 чл.3 от ДОС/ **Здравното образование е неразривно свързано със здравословното хранене и спорта.**

Здравното възпитание е процес на целенасочено, системно организирано взаимодействие между субектите за овладяване на нормите за здравословен начин на живот ([Проданов, 2000](#)). То е ефективна организация на педагогическа дейност, активна духовна и физическа нагласа за усвояване на знания и опит, водещи до положителни изменения у личността, свързани с опазване и съхраняване на здравето.

Чрез здравното възпитание се цели формиране на съзнание и самосъзнание и на морално-волеви качества за предпазване на собственото здраве и здравето на другите, изграждане на такава ценностна система, която ще позволи на личността хуманно отношение към здравето и живота като непреходни ценности. Това е възможно само чрез осигуряването на оптимални условия за реализация на здравно образование и здравно възпитание – две страни на един процес (вж. [Проданов, 2011](#); [Брехман, 1981](#); [Гутко, 1988](#)). Понятието *здравно възпитание* се употребява винаги когато има организиран процес за опознаване на здравето, формиране на отношение и умения за опазването му и този процес е добре планиран и обезпечен със средства и кадри.

Храненето е основен фактор, определящ здравето, растежа и развитието на децата. В ранна детска възраст се възпитават нагласи за вкус към определени храни (например с по-малко мазнини, сол и захар) и чувството за удоволствие от храната; изграждат се хранителни навици, които могат да повлияват хранителното поведение през следващите периоди от живота. Създаването на здравословен хранителен модел в ранен етап от живота е база за поддържането му в по-късна възраст и намаляване в бъдеще на риска от хронични неинфекциозни заболявания като сърдечно-съдови, хипертония, инсулт, диабет тип 2, някои видове рак, остеопороза и др.

Здравното образование се осъществява посредством въздействието на различни институции – семейство, училище, социална среда, неформални общности, средства за информация и развлечение.

В чл. 2 на Наредба № 13 от 21.09.2016 г. за гражданското, здравното, екологичното и интеркултурното образование (ДВ, бр. 80 от 11.10.2016 г.) се посочва: Здравното образование се осъществява в училищата, детските градини и центровете за подкрепа за личностно развитие в системата на предучилищното и училищното образование.

Неблагоприятни последици за здравето и растежа на децата оказват, както недостатъчният прием на енергия и хранителни вещества, така и техният небалансиран прием или прием в големи количества и /или липсата на физическа активност.

Физическата активност на децата е необходима за:

- психологическото и социалното им развитие;
- развитието на мускулна сила, умения за баланс и координация, за растежа;
- поддържане на здравословно тегло;
- по-добър апетит.

Ниската физическа активност на децата заедно с голямата консумация на храни, богати на енергия са основни фактори за свръх тегло и затлъстяване при децата.

Поддържането на тегло в нормални граници за детската възраст е важно за доброто здраве на децата и за намаляване на риска от редица заболявания.

Осигуряването на адекватно и здравословно хранене на децата, както и редовния оптимизиран двигателен режим е отговорност на родителите и цялото общество.

II. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, ПРИНЦИПИ И ПОДХОДИ ЗА ЗДРАВНОТО ОБРАЗОВАНИЕ

1.Цел:

„Осигуряване на възможности за усвояване и развиване на здравна култура у децата“.

2.Задачи:

1. Учителите да подбират адекватна информация, продукти и услуги за подобряване на здравето и поддържа здравословен начин на живот за децата;
2. 2. Функционирането на Детска градина №160“Драгалевци“ като образователна институция да се утвърждава като автономна, активна и развиваща се общност, чрез:

а) възпитаване на децата в демократични ценности;

б) насърчаване на инициативността, отговорността, солидарността, социалната и емоционалната чувствителност и здравословния начин на живот на децата и семействата.

в/ достигане до рамковите изисквания за здравно образование като знания, умения отношения в ДОС .

3. Детето от предучилищна възраст, подкрепено от своите родители и учители, да се научи да взема решения, относно своето хранене, физическа култура и спорт да проявява инициативност и способност да си поставя цели, да планира и да обосновава действията си;

Здравното образование и възпитание е неизменна част от правото на образование и се реализира в съответствие със следните принципи:

- Интегративност;
- Единство на възпитателните изисквания от страна на учители, родители и лекари;
- Недопускане на негативно въздействие върху възпитавания;
- Индивидуален подход (многовариантност);
- Продължителност и непрекъснатост;
- Многофакторност.

Ниската физическа активност на децата заедно с голямата консумация на храни, богати на енергия са основни фактори за свръхтегло и затлъстяване при децата. Поддържането на тегло в нормални граници за детската възраст е важно за доброто здраве на децата и за намаляване на риска от редица заболявания.

Осигуряването на адекватно и здравословно хранене на децата, както и редовния оптимизиран двигателен режим е отговорност на родителите и цялото общество.

3. Принципи на правилното хранене

Принципите за здравословно хранене представляват комплекс от действия, позволяващи максимално бързо и ефективно оползотворяване на храната, с цел запазване на здравето и необходимата кондиция на човешкия организъм. Накратко казано, здравословното хранене е основа за здрав организъм. Най-добрият начин за прилагане на принципите на здравословното хранене всеки ден е създаването и последователното спазване на някои правила. Ето накратко принципите за здравословно хранене:

- Осигуряване на всички необходими на организма субстанции - белтъчини, въглехидрати, мазнини, витамини, минерали и баластни вещества
- Енергийната стойност на храната да е съобразена с двигателната активност и теглото
- Хранителните продукти не трябва да съдържат вредни химически вещества
- Храната не трябва да обременява работата на стомашно-чревния тракт и да не предизвиква други здравословни проблеми
- Сезонно планиране на здравословното хранене и сезонен разтоварителен режим от 1 до 2 седмици с цел подпомагане детоксикацията на организма, поддържане на теглото и другите основни параметри на здравето
- Съобразяване с Българските национални традиции в храненето
- Постоянно усъвършенстване на начина на хранене според актуалните научни проучвания. Като компонент на здравословния живот, храненето трябва да осигурява нисък риск от заболявания, поддържане на основните параметри на здравето, добро самочувствие и работоспособност.

Чудесно допълнение към здравословното хранене е **физическата активност**, която допринася за запазването на добрата ни фигура и здраве.

4. Подходи:

4.1. педагогически :

- Ситуационен
- игрови
- позиционен

4.2. психологически :

- личностно-ориентиран,
- индивидуален;
- субект- обект;
- субект- субект.

III. ДЕЙНОСТИ ЗА ОСЪЩЕСТВЯВАНЕ НА ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ

В ПРОГРАМАТА са предвидени следните дейности:

- Проучване и анализ на потребностите от иновативни инструменти за формиране на здравословни хранителни навици сред най-малките
- Организиране и провеждане на дейности, свързани с Европейския ден на здравословното хранене (08/11), Световния ден на водата (22/03), Световния ден на здравето (07/04) и Световния ден на храните (16/10)
- Процес на оценка на резултатите и обсъждане с партньорските организации
- Тестване и оценка на изработени методически материали и обратна връзка
- Включване в национални семинари и уъркшоп, организирани от детската градина или НПО.
- Участие, разпространение, използване на проектните резултати по програмата.
- Издаване на брошура с препоръки за здравословно хранене и създаване на двигателни навици.
- организиране на кампании, подкрепящи здравето, толерантността, социалната чувствителност, правата на човека, опазването на околната среда и пр.;

IV. ОСИГУРЯВАНЕ НА ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ В ДЕТСКАТА ГРАДИНА ЧРЕЗ ОБРАЗОВАТЕЛНА, ПРАКТИЧЕСКА И КОНСУЛТАТИВНА ПОМОЩ

Образователна дейност включва:

- образователни ситуации с тематична здравна насоченост;
- допълнителни форми на педагогическо взаимодействие според потребностите и интересите на децата за здравословен начин на живот;
- видео обучение проведено от специалисти ;
- интерактивни игри с учители и родители ;

Консултативната дейност включва:

- консултиране на учители за особеностите и потребностите на децата от предучилищна възраст и предоставяне на методическа подкрепа за реализиране на здравното образование в детската градина;
- консултиране, подкрепа и мотивиране на родителите, учителите и лицата, които полагат грижи за децата със здравословни проблеми, за да се открият възможностите за активен образователния процес;

Практическата дейност включва:

- разработване и реализиране на проектни дейности;
- уъркшоп и практикуми с медицински лица
- активна двигателна дейност със специалисти - спортисти
- оптимизиран двигателен режим чрез игри и спорт

1. V. АНАЛИЗ НА РЕАЛНАТА СИТУАЦИЯ

В Детската градина храненето се осигурява по меню, съобразено с действащите наредби на МЗ за здравословно хранене- Менюто е балансирано и включва много мляко и млечни продукти, плодове и зеленчуци целогодишно. Грижата за здравето на децата налага разработената програма за здравно образование да бъде в сферата на общата подкрепа на детското развитие.

Мерки	Срок	Отговорници
1. Определяне на комисия и осъществяване на мониторинг съвместно с педагогическата колегия и медицински сестри	М. януари 2020 година	Директор ,медицинско лице
2.Оценка на рисковите и защитните фактори за детето и неговата среда.	Постоянен	Медицинско лице

3. Провеждане на срещи и разговори със семейството.	В определените по дати родителски срещи за всяка възрастова група	Педагогически екипи по възрастови групи
4.Обследване на здравословния статус на детето	Определени от Здравната наредба нормативни изисквания	медицинско лице.
5.Провеждане игри на открито при всеки удобен момент	Постоянен	Педагогически екипи по възрастови групи
6. Планиране на образователно съдържание по превенция на здравето и работа в различни моменти от дневната организация..	Постоянен	Педагогически екипи по възрастови групи
7.Екипна работа между учителите и другите педагогически специалисти.	Постоянен	Педагогически екипи по възрастови групи
8.Занимания допълнителни дейности –народни танци, футбол, йога, спортни занимания по предварително разработен график.	Постоянен	Педагогически екипи по възрастови групи
9. Стимулиране развитието на личностни качества, социални и творчески		

умения в областта на
технологиите, изкуствата,
спорта, здравното
образование

Изграждане на позитивен психологически климат :

1. Създаване на условия за сътрудничество, ефективна комуникация и отношения между всички участници в образователния процес.
2. Предоставяне на методическа помощ на учителите за превенция на затлъстяването, на нездравословното хранене, за преодоляване на проблемното обездвижване на децата.
3. Работа със средата, в която е детето – семейството.
4. Организиране на екскурзии сред природата.

Настоящата програма е приета на заседание на Педагогическия съвет с Протокол №2 /14.11.2019 г. Програмата се актуализира в началото на всяка учебна година и при настъпили промени в нормативните актове, ако Педагогическият съвет прецени, че спецификата на образователно-възпитателния процес налага това.

Програмата за предоставяне на равни възможности за здравно образование на децата и се намира в информационните кътове за учителите по сгради.