



Утвърдил:
Директор: Полина Захариева

Изготвил: Иво Урумов

ПРОГРАМА ЗА ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ

1. Същност: 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.

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. 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.

2. Цел:

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

3. Задачи:

- Учителите да подбират адекватна информация, продукти и услуги за подобряване на здравето и поддържа здравословен начин на живот за децата;
- Функционирането на Детска градина „Васил Левски“ като образователна институция да се утвърждава като автономна, активна и саморазвиваща се общност, чрез:
 - възпитаване на децата в демократичните ценности;
 - насърчаване на инициативността, отговорността, солидарността, социалната и емоционалната чувствителност и здравословния начин на живот на децата и семействата;
 - достигане до рамковите изисквания за здравно образование като знания, умения отношения в ДОС .
- 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.

4. 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.

5. Подходи:

- **Педагогически:**

- Ситуационен;
- Игрови;
- Позиционен.

- **Психологически :**

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

6. Дейности: ДЕЙНОСТИ ЗА ОСЪЩЕСТВЯВАНЕ НА ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ

Мерки	Срок	Отговорници
1. Приемане на Програмата за здравно образование и определяне на екип за реализиране на дейностите по здравно образование на децата в детската градина	м.септември 2025 година	Директор, Педагогически съвет
2. Изготвяне на план за реализиране на Програмата по здравно образование		Екип – Здравно образование
3. Оценяване на рисковите и защитните фактори за детето и неговата среда.	Постоянен	Медицински сестри, педагогически екипи на групите, екип - ЗО
4. Провеждане на тематични срещи, разговори и беседи с родители.	По график на групите	Педагогически екипи по групи, медицински сестри – детска градина
5. Обследване и документиране на здравословния статус на всяко детето, посещаващо ДГ	Съгласно нормативни изисквания	Медицински сестри – детска градина.
6. Планиране на образователно съдържание по превенция на здравето за осъществяване на интегрирано обучение чрез различните образователни направления.	Постоянен	Педагогически екипи по възрастови групи
7. Екипна работа между учителите и другите педагогически специалисти.	Постоянен	Педагогически екипи по възрастови групи
8. Реализиране на обучителни, практически и развлекателни дейности, свързани със здравословното хранене	По плана за ЗО	Екип-ЗО, педагогически екипи по групи
9. Реализиране на туристически, спортни и състезателни дейности	По плана за ЗО	Екип-ЗО, педагогически екипи по групи
10. Мотивиране на родителите за включване на децата им в допълнителни занимания със спортна насоченост	Постоянен	Педагогически екипи по

за свободното време – танци, бойни изкуства, бягане и др.; за системно упражняване на подходящи спортни и туристически дейности на цялото семейство		възрастови групи
11. Провеждане игри на открито и осъществяване на закалителни процедури	Постоянен	Педагогич. екипи по групи, медицински сестри
12. Предоставяне на методическа помощ на учители и родители за превенция на затлъстяването при децата, на нездравословното хранене, за преодоляване на проблемното обездвижване на децата.	По Плана за ЗО	Медицински сестри – детска градина
13. Организиране на съвместни инициативи с различни заинтересовани институции, в подкрепа на здравословното хранене и спорта	По Плана за ЗО	Директор, Екип-здравно образование

V. РАМКОВИ ИЗИСКВАНИЯ ЗА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ОБУЧЕНИЕТО ПО ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ; МОДУЛИ ЗА РЕАЛИЗИРАНЕ НА ЗДРАВНОТО ОБРАЗОВАНИЕ В ДЕТСКАТА ГРАДИНА

Област на компетентност	Очаквани резултати: Знания, умения и отношения В резултат на обучението детето ...	Модули за реализиране; форми на работа; теми
Хранене	Обяснява значението на храната като източник на енергия за ежедневното функциониране, порастването и развитието, има представа за полезни и вредни храни, спазва здравословен режим на хранене	<u>Модул - Работа с деца:</u> Презентации, худ. литература-, „Здравна читанка“, ситуационни игри, „Моето меню“, „Пирамида на здравословното хранене“, „Плодове и зеленчуци“ <u>Модул – работа с родители:</u> Беседи, консултации, участия в развлечения; „Как да се храним и живеем здравословно?“, „Полезни и вредни храни“
Безопасност и първа помощ	Назовава нещата /предмети, дейности, поведения/, които са опасни в обкръжаващата среда, умее да търси и намира помощ, когато има нужда от нея	<u>Модул - Работа с деца:</u> Беседи, презентации, ситуационни игри; образователни постановки „Играчка – плачка“, „Телефон 112“, „Опитай с добро“ <u>Модул - Работа с родители:</u> Лекции, практикуми,

		<p>инструктажи „Защита на живота в критични ситуации“, „Формиране на чувство за отговорност у децата за собственото здраве и сигурност“, „Вредата от агресивното поведение“.</p> <p><u>Модул - Работа с институции:</u> Срещи с лекари; с представители на РСПБЗН и РУП</p>
Лична хигиена	<p>Демонстрира основни хигиенни навици, проявява елементарни умения за спазване на здравословен дневен режим, разбира значението на хигиенните навици за здравето, познава и описва хигиенни навици за поддържане на здравето на зъбите и устната кухина</p>	<p><u>Модул - Работа с деца:</u> Презентации, худ. произведения от „Здравна читанка“ и др., куклени етюди, ситационни игри „Нашият дневен режим“; „Здрави, чисти, бели зъбки“</p> <p><u>Модул – работа с родители:</u> Беседи, дискусии „Хигиената на човешкото тяло“, „Еднакви изисквания в ДГ и семейството“</p> <p><u>Модул: Работа с институции:</u> Посещение в здравно. Заведение.</p>
Физическо развитие и дееспособност	<p>Назовава основни части на човешкото тяло, показва положително отношение към развиване на двигателни качества, сила и издръжливост</p>	<p><u>Модул - Работа с деца:</u> Беседи, презентации, спортни празници и туристич. мероприятия „Защо децата трябва да спортуват?“; „Кой спорт е най-подходящ за мен?“; „Здрав дух, здраво тяло“; „Спорът - здраве и красота“.</p> <p><u>Модул - Работа с родители:</u> Мотивиране за занимания със спорт на семейството през свободното време</p> <p><u>Модул - Работа с институции:</u> Съвместно организиране на спортни празници, състезания с</p>

		представители на ДГ, СУ, НЧ;
Сексуално здраве и сексуално преносими инфекции	Има положително отношение към собственото си тяло, има представа за своя пол, има елемент. представи за разликата между половете	<u>Модул - Работа с деца:</u> Беседи, худ.литература -спис. „Първите седем“ - „Аз съм момиче, ти си момче“ <u>Модул - Работа с родители:</u> Консултации, дискусии „Неудобните въпроси на децата“
Превенция на употребата на психоактивни вещества	Познава и назовава предмети и вещества, забранени за деца	<u>Модул - Работа с деца:</u> Беседи, презентации „Опасни предмети и вещества - кибрит, запалки, лекарства и др.“ <u>Модул - Работа с родители:</u> Дискусии, здравни беседи „Как да съхраним живота и здравето?“; <u>Модул - Работа с институции:</u> Срещи с личн. лекари; с представители на РСПБЗН и РУП
Психично здраве и личностно развитие	Осъзнава собствената си ценност и уникалност и тази на другите хора, умее да открива и описва разлики и прилики с другите хора	<u>Модул - Работа с деца:</u> „Какво мога да правя най - добре?“; „Колко си приличаме всички и колко сме различни!“; „Нашите правила за съвместен живот в групата“; „Какво е да си различен?“; <u>Модул - Работа с родители:</u> Беседи, консултации

Реализирането на Програмата за здравно образование ще допринесе за утвърждаване на положителните промени в храненето, осигурявано от детската градина, за придобиване на знания от децата за принципите на здравословно хранене и физическа активност, за повишаване на информираността и формиране на положителни нагласи сред родителите и обществеността, за водене на здравословен начин на живот.

Настоящата програма е актуализирана на заседание на Педагогическия съвет с Протокол №1/ 15.09.2025 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.