

Утвърдил: 
Румяна Миронова



Заповед № /15.09.2026 г.

ПРОГРАМА ЗА ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ НА ДЕЦАТА

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 (чл. 3, ал. 3 от Наредба № 13 от 21.09.2016 г. за гражданското, здравното, екологичното и интеркултурното образование). Здравното образование е неразривно свързано със здравословното хранене и спорта.

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 хранителни вещества, така и техният небалансиран прием или прием в големи количества, както и 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 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 редовният оптимизиран двигателен режим е отговорност на родителите и цялото общество.

II. Цели, задачи, принципи и подходи за здравното образование

Цел: Осигуряване на възможности за усвояване и развиване на здравна култура у

децата.

Задачи:

1. Учителите да подбират адекватна информация, продукти и услуги за подобряване на здравето и поддържане на здравословен начин на живот за децата.
2. Функционирането на Детска градина "Детелина" 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 и отношения съгласно Наредба № 13 от 21.09.2016 г. за гражданското, здравното, екологичното и интеркултурното образование.
3. Детето от предучилищна възраст, подкрепено от своите родители и учители, да се научи да взема решения, относно своето хранене, физическа култура и спорт и да проявява инициативност и способност да си поставя цели, да планира и да обосновава действията си.

Здравното образование е **неизменна част от правото на образование и се реализира в съответствие с принципите 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 определени правила.

Принципи на здравословното хранене:

- ✓ Осигуряване на всички необходими на организма субстанции – белтъчини, въглехидрати, мазнини, витамини и минерали.
- ✓ Енергийната стойност на храната да е съобразена с двигателната активност и теглото на детето.
- ✓ 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.
- ✓ 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.

Подходи: педагогически, ситуационен, игрови, позиционен, психологически,

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

III. Дейности за осъществяване на здравно образование

1. Проучване и анализ на потребностите от иновативни инструменти за формиране на здравословни хранителни навици сред децата.
2. 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.).
3. Процес на оценка на резултатите и обсъждане с партньорските организации.
4. Тестване и оценка на изработени методически материали и обратна връзка.
5. Участие, разпространение и използване на проектните резултати по програмата.
6. Издаване на брошура с препоръки за здравословно хранене и създаване на двигателни навици.
7. 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

Образователната 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.

V. Анализ на реалната ситуация

В Детска градина „Детелина“ храненето е балансирано и включва много мляко и млечни продукти, плодове и зеленчуци целогодишно. Наблюдава се обаче тревожна тенденция, че в детската градина децата се хранят по определени изисквания, но извън образователната институция това вече не се спазва. Всичко това заедно с обездвижването и липсата на физическа активност за децата предполага затлъстяване. Това налага разработената програма за здравно образование да бъде в сферата на общата подкрепа на

детското развитие и свързаните с това мерки.

Мерки:

1. Определяне на комисия и осъществяване на мониторинг съвместно с педагогическата колегия и медицински специалист.
2. Психично здраве и личностно развитие – детето да осъзнае собствената си ценност и уникалност и тази на другите хора, да умее да открива и описва разлики и прилики с другите хора.
3. Оценка на рисковите и защитните фактори за детето и неговата среда.
4. Физическо развитие и дееспособност – детето назовава основни части на човешкото тяло, показва положително отношение към развиване на двигателни качества, сила и издръжливост.
5. Провеждане на срещи и разговори със семейството.
6. Превенция на употребата на психоактивни вещества – детето познава и назовава предмети и вещества, забранени за деца.
7. Обследване на здравословния статус на детето.
8. Безопасност и първа помощ – детето назовава предмети, дейности и поведения, които са опасни в обкръжаващата среда, умее да търси и намира помощ, когато има нужда от нея.
9. Провеждане на игри на открито при всеки удобен момент.
10. Лична хигиена – детето 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.
11. Планиране на образователно съдържание по превенция на здравето и работа в различни моменти от дневния режим.
12. Хранене – детето обяснява значението на храната като източник на енергия за ежедневно функциониране, порастването и развитието; има представа за полезни и вредни храни; спазва здравословен режим на хранене.
13. Екипна работа между учителите и другите педагогически специалисти.
14. Допълнителни дейности – танци, бойни изкуства, спортни занимания по предварително разработен график.
15. Стимулиране развитието на личностни качества, социални и творчески умения в областта на технологиите, изкуствата, спорта и здравното образование.
16. Изграждане на позитивен психологически климат.
17. Създаване на условия за сътрудничество, ефективна комуникация и отношения между всички участници в образователния процес.
18. Предоставяне на методическа помощ за превенция на затлъстяването, нездравословното хранене и преодоляване на проблемното обездвижване на децата.
19. Работа със средата, в която е детето – семейството, децата в социогрупата.
20. Тренинги с учители и родители.