



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.

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

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. Функционирането на Детска градина № 4 „Детски свят“ град Харманли като образователна институция да се утвърждава като автономна, активна и саморазвиваща се общност, чрез:
 - а) възпитаване на децата в демократичните 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 е неизменна част от правото на образование и се реализира в съответствие със следните:

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 уъркшопи, 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
- видеообучение 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 Детската градина храненето се осигурява с фирма кетъринг. Менюто е единно и се съставя от специалисти по хранене. Съобразено е с Наредбите на МЗ относно здравословното хранене. Менюто е балансирано и включва много мляко и млечни продукти, плодове и зеленчуци целогодишно. Наблюдава се обаче една тревожна тенденция, а именно в детското заведение децата се хранят по определени изисквания, но извън него това вече не се спазва. Всичко това създава заедно с обездвижване и липса на физическа активност за децата предполага затлъстяване. Това налага разработената програма за здравно образование да бъде в сферата на общата подкрепа на детското развитие.

Мерки	Срок	Отговорници	Област на компетентност	Резултати : Знания, умения и отношения резултат на обучението детето
1. Определяне на комисия и осъществяване на мониторинг съвместно с педагогическата колегия и медицинския персонал.	М. октомври 2020 година	Директор медицинско лице	Психично здраве и личностно развитие	Детето осъзнава собствената си ценност и уникалност и тази на другите хора умее да открива и описва разлики и прилики с другите хора
2. Оценяват се рисковите и защитните фактори за детето и неговата среда.	Постоянен	Медицинско лице	Физическо развитие и дееспособност	Детето назовава основни части на човешкото тяло показва положително



**ДЕТСКА ГРАДИНА „ДЕТСКИ СВЯТ“,
ГРАД ХАРМАНЛИ, ОБЛАСТ ХАСКОВО**
ул. „Съборна“ №2, тел.: 0373/84104, e-mail:
detski_sviat1977@abv.bg

					отношение към развиване на двигателни качества, сила и издръжливост
	3. Провеждат се срещи и разговори със семейството	В определените по дати родителски срещи за всяка възрастова група	Педагогически екипи по възрастови групи	Превенция на употребата на психоактивни вещества	Детето познава и назовава предмети и вещества забранени за деца
	4. Обследва се здравословния статус на детето, заедно с медицинското лице	Определени от Здравната наредба нормативни изисквания	медицинско лице.	Безопасност и първа помощ	Детето назовава нещата (предмети, дейности, поведения), които са опасни в обкръжаващата среда умее да търси и намира помощ, когато има нужда от нея
	5. Провеждане игри на открито при всеки удобен момент	Постоянен	Педагогически екипи по възрастови групи	Лична хигиена	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
	6. Планиране на образователно съдържание по превенция на здравето и работа в различни моменти от дневната организация..	Постоянен	Педагогически екипи по възрастови групи	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
	7.Екипна работа между учителите и другите педагогически специалисти.	Постоянен	Педагогически екипи по възрастови групи		
	8.Занимания допълнителни дейности – танци, бойни изкуства, 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	<ol style="list-style-type: none"> 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, децата в социогрупата. 	Тренинги с учители и родители
--	--	-------------------------------

Настоящата програма е приета на заседание на Педагогическия съвет с Протокол № 1 /14.09.2020 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.



ДЕТСКА ГРАДИНА „ДЕТСКИ СВЯТ“,
ГРАД ХАРМАНЛИ, ОБЛАСТ ХАСКОВО
ул. „Съборна“ №2, тел.: 0373/84104, e-mail:
detski_sviat1977@abv.bg

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

Име на проекта: „Здрави и силни с витамините растем”

Тематична насоченост: „Храня се пълноценно и спортувам за здраве”

Предучилищният период от живота на детето е благодатна почва за формиране на отговорно отношение към здравето. Балансираното хранене, активната двигателна дейност, разходките сред природата, игрите на открито са ключ към отглеждането на здрави, щастливи и пълноценни деца.

Цели: Удовлетворяване на вродената детска потребност от двигателна активност и придобиване на знания за здравословно хранене и живот.



Провокиране на детската креативност и творчество чрез интерактивни методи на взаимодействие, игри, развлечения, забавления, спорт.

Създаване на мотивация у детето за учене „чрез откриване и учене чрез преживяване“.

Организиране на стимулираща среда за поддържане на детското любопитство, като двигател на детското развитие.

Задачи: 1.Обогатяване представите на детето за полезни и вредни храни.

2.Формиране на изследователско поведение у детето.

3.Възприемане на примери за проява на грижа към здравето и правилно подбиране на храната.

4.Развиване на практически умения за приготвяне на здравословна храна.

5.Удовлетворяване потребността на детето от активна двигателна дейност и взаимодействие с природата.

6.Пренасяне на знания и умения в самостоятелната дейност.

7.Ангажиране на родителите с активно участие в живота на детската група.

Дейности за реализиране на проекта:

1.Основни и допълнителни форми

„От какво се приготвят здравословните храни“

„Как да подбирате най-полезните храни“

„Моето детско меню“

„Варива и ядки“

2.Презентации – „Парад на плодовете и зеленчуците“, „Полезни



и вкусни”, „Зеленчуци за добро здраве” /за децата/.

3. Детски театрализирани игри – „Жени кани гости”, „Вики и зеленчуците”, „Труден избор”.

4. Разходки сред природата, ПИ, СПИУ, участие в спортен празник.

5. Изработване на „Кошница на здравето”.

6. Изложби от продуктивните дейности на децата.

7. Информационни табла.

Необходима квалификационна форма: Лекция – събеседване с родителите „Здравословното хранене и двигателната активност на детето” лектор: мед. сестра

Ден на групата: „Мама може най-добре”-

Работилница за вкусотиин-IX

Празник: „ В кухнята на група „Слънце ”- III

„Спортуваме за здраве” – V

Позитивна среда: „Даровете на природата”, „Рецептите на Коко – идейки за хапване”, „Кошница на здравето”, „В детската кухня”, „Аз готвя здравословно с мама”- Клевър Бук, „Хранителна пирамида”, „Арт ателие”, „Малки спортисти”.

Очаквани резултати: Повишаване жизнените сили на децата и интереса

им към здравословно хранене, активна двигателна дейност, контакт с природата. Придобиване на увереност в собствените възможности.

Родителите по-мотивирани, по-ангажирани, по-компетентни във възпитанието и общуването със своите деца.

Учители и родители с една споделена отговорност в отглеждането на здрави и пълноценни деца.