ДЕТСКА ГРАДИНА „ДЕТСКИ СВЯТ“,
ГРАД ХАРМАНЛИ, ОБЛАСТ ХАСКОВО
ул. „Съборна“ №2, тел.: 0373/84104, e-mail:
info-2603013@edu.mon.bg

X
Петя Йорданова

УТВЪРДИЛ: Подписано от: PETYA GEORGIEVA YORDANOVA
Петя Йорданова
Директор на ДГ „Детски свят“

Заповед № 42/15.09.2025 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 начин и условия на живот и за доброволното адаптиране към поведение, благоприятстващо здравето. 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 и чувството за удоволствие от храната; изграждат се хранителни навици, които може 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 приемът им в големи количества, също така 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 „Детски свят“ като образователна институция да се утвърждава като автономна, активна и саморазвиваща се общност, чрез:
   2.1. възпитаване на децата в демократичните ценности;
   2.2. насърчаване на инициативността, отговорността, солидарността, социалната и емоционалната чувствителност и здравословния начин на живот на децата и семействата;
   2.3. 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**.

Принципи на здравословното 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.

Принципите са:

1. Осигуряване на всички необходими на организма субстанции – белтъчини, въглехидрати, мазнини, витамини и минерали.

2. Енергийната стойност на храната да е съобразена с двигателната активност и теглото на детето.
3. Хранителните продукти не трябва да съдържат вредни химически вещества.
4. Храната не трябва да обременява работата на стомашно-чревния тракт и да не предизвиква други здравословни проблеми.
5. Съобразяване с българските национални традиции в храненето.
6. Постоянно усъвършенстване 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, личностно-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

1. **Образователната дейност** включва:
   1.1. Образователни ситуации с тематична здравна насоченост.
   1.2. Допълнителни форми на педагогическо взаимодействие според потребностите и интересите на децата за здравословен начин на живот.
   1.3. Видео обучение, проведено от специалисти.
   1.4. Интерактивни игри с учители и родители.
2. **Консултативната дейност** включва:

2.1. 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.

2.2. 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.

3. **Практическата дейност** включва:

3.1. Разработване и реализиране на проектни дейности.

3.2. Уъркшопове и практикуми с медицински лица.

3.3. Активна двигателна дейност със специалисти – спортисти.

3.4. Оптимизиран двигателен режим чрез игри и спорт.

V. Анализ на реалната ситуация

В детска градина „Детски свят“ 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 ежедневното 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.

Програмата е приета с решение на заседание на Педагогическия съвет и е утвърдена със Заповед № 42/15. 09. 2025 г. на директора.