

План

за здравно образование

На СУ „Христо Ботев” с. Паисиево

I. Основната цел:

Учениците да придобият знания, формират положително отношение и усвоят умения за здравословен начин на живот, избягване на рисковото поведение и овладяване на социално адаптивно поведение.

II. Задачи:

1. Учениците да обогатят **знания** си за различните аспекти на здравето, здравословния начин на живот, сексуалните взаимоотношения, наркотичните вещества, индивидуалните и социални последици от тяхната употреба и рисковото поведение като цяло;
2. Да се формира у учениците положително **отношение** към личното здраве, здравословния начин на живот, , самостоятелния информиран и отговорен избор;
3. Да подпомогне учениците при усвояване на разнообразни социални **умения**, свързани с общуване, оценка на ценностите, вземане на решения, устояване на натиск, целеполагане, справяне с емоциите, решаване на конфликти и проблеми, изискващи информиран избор и поемане на отговорност за собственото поведение.

III. Основни методи:

- лекция, беседа;
- индивидуална и групово работа;
- дискусии;
- решаване на казуси;
- ролеви игри.

План за осъществяване на здравно-образователната програма в час на класа

/ I- XII клас/

Клас Тема Задачи

1 Дневен режим на първокласника Разговор и съставяне на правилен дневен режим

1 Гръбначни изкривявания. Болести и хигиена на ръцете. Здравна беседа от медицинския фелдшер

1 Как да се пазим от зарази от домашните любимци Беседа от поканен ветеринарен лекар

1 Моите зимни игри Да научим учениците да се предпазват при зимни условия

2 Хигиена на учебно-възпитателната среда Права и задължения на учениците за опазване на класната стая

2 Опасни моменти когато играем - травматизъм Внимание при игра, спазване на правилата и опазване на живота и здравето

2 Културно поведение Екологично възпитание, спазване на чистота и опазване на здравето

2 Гръбначни изкривявания Как да се предпазим- здравна беседа от лекар

3 Обсъждане на здравни въпроси- хигиена, гръбначни изкривявания Опазване на здравето, хигиенни навици

3 Здравословна и балансирана храна Кои храни са здравословни и как да се храним

3 Вредата от наркотиците, алкохола и тютюнопушенето Каква е вредата ? Лекция от специалист

3 Необходимост от спорт. Лична хигиена Защо трябва да спортувам?

4 Дневен режим на ученика Съставяне на правилен дневен режим

4 Предпазване от заболяване на зъбите Лекция от стоматолог

4 Хигиена на ученето Здравна беседа

4 Вредата от алкохола и тютюнопушенето Видеофилм от РИОКОЗ

5 Физическо развитие и дееспособност. Пубертет и двигателна активност Активизиране на взаимодействието между училището и семейството

5 Лична хигиена. Последици от нечистоплътноста Лекция от кожен специалист.

5. Тютюнопушене, алкохол и дрога Каква е вредата? Лекция

5 Психическо здраве и личностно развитие Среща- разговор с психолог

6 Предпазване от употреба и злоупотреба с психоактивни вещества Лекция от лекар - специалист

6 Здравословен начин на живот. Рационално хранене Среща- разговор с диетолог

6 Психическо здраве и личностно развитие Изграждане на активна жизнена позиция - лекция

7 Физическо развитие . Норми за двигателна активност Разговор с медицинския фелдшер

7 Грижи за всекидневния тоалет Изяви на учениците

7 Вредата от алкохола, никотина и дрогата. Търсене и предлагане Среща-разговор с психолог

8 Женственост и мъжественост. Основни полови белези – лекция

8 Дрогата - търсена, преследвана и опасна Лектор от ДПС

8 Хигиена на храненето. Как да водим здравословен начин на живот Лектор – диетолог

9 В света на интимното . Аз ставам мъж Прекрасният свят на любовните взаимоотношения – беседа

9 Болести предавани по полов път Хигиена на половите отношения-лекция

9 Наркотици и тютюнопушене Причини и етапи на пристрастяване. Превенция .

10 Околна среда и нейното опазване Екологично възпитание

10 Стресът, преумората, релаксацията Преодоляването на стреса.Спокойствието

10 Болести предаване по полов път.СПИН Сексуално възпитание- хигиена на половите отношения

11 Здравна беседа –Борба с наркотични вещества Лекция от специалист

11 Отражение на алкохола върху организма Лектор от РИОКОЗ

11 Наркоманията сред учениците Търсене и предлагане – лекция

12 Видове секти. Начини на действия, последствие за личността

12 Болестта на века - СПИИ Здравна беседа

12 Сексуална култура Здравна беседа

12 Отражение на никотина върху потомството Видеофилм и лекция в РИОКОЗ

МАТРИЦА НА МОДУЛИТЕ ПО ФА

<i>Класове</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>X</i>	<i>XII</i>
Модули						
1. Физическо развитие и дееспособност						
2. Хранене	+					
3. Лична хигиена	+	+				
4. Психично здраве и личностно развитие						
5. Човешки взаимоотношения						
6. Секс, здраве и ППБ						
7. Предпазване от злоупотреба с психоактивни вещества						
8. Екология	+	+	+		+	+
9. Безопасност						

Проблемът за опазване здравето на човека и на природата е свързан с обучението по предметите от КОО „Природни науки и екология“. При решаване на този проблем през последните години в училищната практика по предметите е акцентувано главно върху възможностите за опазване и пречистване на околната среда от химични замърсители, както и върху вредното действие на психоактивните вещества при употребата им от подрастващите.

Спецификата на учебното съдържание по химия и биология дава възможност за най-добра актуализация в здравно-екологическа насока чрез подбраните в настоящата здравно-образователна програма модули: хранене, предпазване от злоупотребата с психоактивни вещества, екология и безопасност.

ЗДРАВНООБРАЗОВАТЕЛНА ПРОГРАМА ПО ФА

УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ (РАЗДЕЛИ И/ИЛИ ТЕМИ)						
МОДУЛИ	ОБЩОЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПОДГОТОВКА					
	Здравни аспекти	V клас	VI клас	VII клас	X клас	XII клас
1. Физическо развитие и дееспособност	2	3	4	5	6	7
2.Хранене.	Жизнени процеси при човека	1.Хранене на човека.Режим на хранене 2.Устройство и функции на храносмилателната система на човека				

УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ
(РАЗДЕЛИ И/ИЛИ ТЕМИ)

МОДУЛИ

ОБЩОЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПОДГОТОВКА

	Здравни аспекти	V клас	VI клас	VII клас	X клас	XI клас
1	2	3	4	5	6	7
3.Лична хигиена			<p>1. Здравни познания и хигиена на нервната система</p> <p>2.Здравни познания и хигиена на кръвоносната система</p> <p>3.Здравни познания и хигиена на опорно-двигателната система</p> <p>4. Здравни познания и хигиена на половата система</p> <p>5..Здравни познания и хигиена на храненето и храносмилателната система</p>			
4. Психично здраве и личностно развитие						
5. Човешки взаимоотношения						
6. Секс, здраве и ППБ						
7. Предпазване от злоупотреба със психоактивни вещества						

8. Екология	1. Въздух 2. Вода и водни разтвори	1. Състав и свойства на въздуха 2. Загръсители на въздуха 3. Източници на замърсяване на въздуха 4. Опазване на чистотата на въздуха 1. Свойства на водата 2. Кръговрат на водата в природата 3. Опазване на чистотата на водата	1. Замърсяване и опазване на околната среда	1. Звук и слух 2. Радиоактивност	1. Радиоактивност 2. Приложение и биологично действие на ядрените лъчения 3. Ядрена енергетика
9. Безопасност					

МАТРИЦА НА МОДУЛИТЕ ПО ХООС

<i>Класове</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>X</i>	<i>XII</i>	
Модули						
1. Физическо развитие и дееспособност						
2. Хранене	+	+	+	+	+	
3. Лична хигиена						
4. Психично здраве и личностно развитие						
5. Човешки взаимоотношения						
6. Секс, здраве и ППБ						
7. Предпазване от злоупотреба със психоактивни вещества	+	+	+	+	+	
8. Екология	+	+	+	+	+	
9. Безопасност		+	+	+	+	

Проблемът за опазване здравето на човека и на природата е свързан с обучението по предметите от КОО „Природни науки и екология”. При решаване на този проблем през последните години в училищната практика по предметите е акцентувано главно върху възможностите за опазване и пречистване на околната среда от химични замърсители, както и върху вредното действие на психоактивните вещества при употребата им от подрастващите.

Спецификата на учебното съдържание по химия и биология дава възможност за най-добра актуализация в здравно-екологическа насока чрез подбраните в настоящата здравно-образователна програма модули: хранене, предпазване от злоупотребата с психоактивни вещества, екология и безопасност.

**УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ
(РАЗДЕЛИ И/ИЛИ ТЕМИ)**

МОДУЛИ						
ОБЩОЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПОДГОТОВКА						
	Здравни аспекти	VI клас	VII клас			X клас
1	2	3	4			5
2.Хранене.	<p>1.Основни видове храни и химичния им състав.</p> <p>2.Химични процеси при усвояване на хранителни вещества от организма.</p> <p>3. Биогенни химични елементи и значението им за организма.</p> <p>4. Химични процеси при приготвяне и консервиране на хранителни продукти.</p> <p>5. Химичен състав и действие на различни консерванти и други добавки към храната.</p>	Вода.	Калий. Калций. Натриеви соли.			<p>Химията и живите организми.</p> <p>Химията и продоволствения проблем.</p> <p>Въглеhidрати. Мазнини. Белтъци.</p>

**УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ
(РАЗДЕЛИ И/ИЛИ ТЕМИ)**

МОДУЛИ							ОБЩОЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПОДГОТОВКА						
		Здравни аспекти		VI клас		VII клас		VIII клас				X клас	
1		2		3		4						5	
7.Предпазване от злоупотреба спсихоактивни вещества.		<p>1. Химичен състав и действия на различни вещества с наркотични действия (лекарства, наркотици и други).</p> <p>1. Биохимични процеси при разграждане на наркотично действащите вещества в организма.</p> <p>2. Химичен състав и вредно действие на тютюневия дим върху организма.</p>		Замърсители на въздуха				<p>Металите и техните съединения и вредата от тях</p>					

8. Екология	1. Състав и действие на основните химически замърсители на въздуха, водата и почвата.	Замърсяване на въздуха.	Опазване на околната среда			Химия и околната среда.
-------------	---	-------------------------	----------------------------	--	--	-------------------------

<p>9. Безопасност</p>	<p>2. Вредни ефекти от химическата защита на растенията и употребата на минерални торове.</p> <p>3. Химичен състав и действие на различните видове природни води върху организма.</p> <p>3. Вредни вещества във въздуха в домашни, училищни, производствени и други условия.</p> <p>4. Химичен състав на разяждащи вещества и техника на безопасност при работа с тях.</p>	<p>Пречистване на водата.</p>	<p>Разтвори.</p> <p>Оксиди на елементите от б А група.</p> <p>Натриева основа. Солна киселина. Сярна киселина. Калциев оксид.</p>	<p>Околната среда и ролята на учениците за нейното опазване</p>	<p>Химията и продоволствения проблем.</p>
-----------------------	--	-------------------------------	---	--	---

	<p>2. Химичен състав на огнеопасни и взривоопасни вещества и техника на безопасност при работа с тях.</p> <p>5. Химичен състав на отровно действащи вещества и техника на безопасност при работа с тях.</p> <p>4. Безопасна употреба на лекарствени вещества, химични промени при съхраняване и използване.</p>		<p>Натрий.</p> <p>Хлор. Оксиди на елементите от 6 А група</p>		<p>Химия и енергетика.</p>
--	---	--	---	--	----------------------------

(Конференции) на тема:

- „Химия – хранене – здраве”;
- „Хлябът като основна храна – минало, настояще и бъдеще”.
- „Медът като храна и лекарство”.

Дискусии на тема:

- „Как можем да попаднем в плен на наркоманията?”
- „Защо не е модерно да се пуши в напредналите страни”

„Антинарко поведение”

„Измамни блаженства”

(Викторини) на тема:

„Елементи на здравето и живота”

„Химия – природа – здраве.”

“Познавате ли основните правила за безопасна работа с разяждащи, леснозапалими,отровнодействащи и взривни (избухливи) вещества?”

Състезание или викторина на тема:

„Замърсители на водата, въздуха и почвата”

„Химия – екология – здраве”

М А Т Р И Ц А НА МОДУЛИТЕ ПО БЗО

<i>Класове</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>X</i>	<i>XII</i>
Модули				
1. Физическо развитие и дееспособност				
2. Хранене	+	+	+	+
3. Лична хигиена	+	+		+
4. Психично здраве и личностно развитие	+	+	+	+
5. Човешки взаимоотношения	+	+	+	+
6. Секс, здраве и ППБ		+	+	+
7. Предпазване от злоупотреба със психоактивни вещества		+	+	+
8. Екология	+	+	+	+
9. Безопасност	+	+	+	+

**УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ
(РАЗДЕЛИ И/ИЛИ ТЕМИ)**

МОДУЛИ

ОБЩОЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПОДГОТОВКА

	Здравни аспекти	VII клас		VIII клас	X клас	XII клас
1	2	3		4	5	6
1. Физическо развитие и дееспособност	Физическо развитие и дееспособност					
2. Хранене	<p>1. Основни видове храни и химичния им състав.</p> <p align="center">6. Биогенни химични елементи и значението им за организма.</p> <p>3. Химичен състав и действие на различни консерванти и други добавки към храната.</p>	<p>Ядливи гъби, роля на растенията в природата и значението им за човека</p>		<p>Хранене Здравословно хранене</p>	<p>Кръговрат на веществата</p> <p>Хранене, здравословно хранене</p>	<p>Еволюция на клетката</p> <p>Надмолекулни комплекси, химични елементи и съединения в живите организми</p>

3. Лична хигиена	1. Предпазване от паразитни организми. Хигиенни норми	Паразитни едноклетъчни организми. Заболявания на човека, причинени от едноклетъчни паразити. Хигиенни норми Паразитни гъби, заболявания, причинени от паразитни гъби, заболявания на човека, причинени от безгръбначни паразити. Хигиенни норми		Функции на половата система	Полови процеси при многоклетъчните животни. Заболявания на половата система	
4. Психично здраве и личностно развитие	Психично здраве и личностно развитие	Роля на организмите в природата и значението им за човека		Човешката дейност и биосферата	Нервна тъкан, наследствени болести при човека. Наследственост и изменчивост	Процеси в клетката. Метаболизъм и генетични процеси
5. Човешки взаимоотношения	Човешки взаимоотношения	Среща с природата. Роля на човека за опазване на биоразнообразието			Човешката дейност и биосферата	Поведение
6. Секс, здраве и ППБ	Секс, здраве и ППБ				Генетика на човека. Наследствени болести. Размножаване при човека	
7. Предпазване от злоупотреба с психоактивни вещества	психоактивни вещества психоактивни вещества				Дразнимост. Въздействие на психоактивни вещества	Поведение

8. Екология	Екология	Роля на живите организми в кръговрата на веществата. Защитени природни обекти в България.			Абиотични и биотични фактори, мутации	Екологични фактори на средата, екосистема, биосфера
9. Безопасност	Лабораторна работа	Безопасни условия при лабораторна работа			Безопасни условия при лабораторна работа	Безопасни условия при лабораторна работа

(Конференции) на тема:

„Дрогата – изкушението, което не си струва да опитваш”;

„Поеми контрол над здравето си. Разумно хранене”.

Дискусии на тема:

«Как да се предпазим от стомашно-чревни заболявания. Болести на мръсните ръце»;

«Вирусни хепатити. Кучешна тения».

(Викторини) на тема:

„Здраво сърце, 18дравни кости”;

„ Растителна храна”

Състезание или викторина на тема:

„Твоят избор: Защо наркотици? ”;

„ Алкохолът – опасност за човешкия живот и човешкото здраве”.

Изготвил:.....

