

УТВЪРДИЛ:
СНЕЖИНА МИХОВА

*Директор
Спортно училище „Георги Живков“
Велико Търново*

ПРОГРАМА ПО ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ
НА СПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ГЕОРГИ ЖИВКОВ“, ГР. ВЕЛИКО ТЪРНОВО
ЗА УЧЕБНАТА 2026/2027 ГОДИНА

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА ПРОГРАМАТА

Програмата по здравно образование е разработена в съответствие с Наредба № 13 от 21.09.2016 г. за гражданското, здравното, екологичното и интеркултурното образование.

Програма по здравно образование включва изисквания за надграждане и разширяване на знанията и уменията за създаване и поддържане на здравословен стил и условия на живот и за доброволното адаптиране към поведение, благоприятстващо здравето. Рамковите изисквания за резултатите от обучението са насочени към надграждане и разширяване на резултатите от обучението, определени в държавния образователен стандарт за общообразователната подготовка.

Програмата по здравно образование е разработена за прогимназиален етап на основната степен и за първи гимназиален етап на средната степен на училищното образование в следните области на компетентност: Психично здраве и личностно развитие; Физическо развитие и дееспособност; Превенция на употребата на психоактивни вещества; Безопасност и първа помощ; Сексуално здраве и сексуално преносими инфекции; Лична хигиена; Хранене.

За успешното изпълнение на програмата е необходима да се прилагат и съчетават традиционни и съвременни форми, методи и подходи при организиране на учебния процес.

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО ПО ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ

ЕТАП НА ОБРАЗОВАНИЕ	ОБЛАСТ НА КОМПЕТЕНТНОСТ	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И ОТНОШЕНИЯ <i>В резултат на обучението ученикът:</i>
ПРОГИМНАЗИАЛЕН ЕТАП	Психично здраве и личностно развитие	- описва и обяснява физическите и личностните промени, които настъпват в процеса на порастването, и промените в очакванията на околните, свързани с тях; - описва и обяснява характерните особености на физическото и психическото развитие и емоционалните промени в пубертета и юношеството; - развива и поддържа положителен образ за себе си; умее да диференцира, използва и развива своите силни страни; разбира и приема личностните различия; - описва и анализира връзката между чувствата и поведението; - изброява и използва основните стъпки в процеса на вземане на решения; описва и обяснява различните видове професии, с които се среща в ежедневието си; - демонстрира умения за: позитивно мислене; справяне със стрес и негативни емоции; самонаблюдение и самоанализ; - вземане на решения; поставяне и реализиране на краткосрочни и дългосрочни цели; адекватно и пълноценно използване на собствения потенциал; - правене на избори; търсене и оценяване на информацията, свързана с различните професии и мястото им в социалния контекст; съотнасяне на информацията, свързана с различните професии, със собствените желания, склонности, възможности, нагласи; оценяване влиянието на средата върху професионалния избор; - умее да отстоява собствените си потребности и желания при отчитане и толерантност към потребностите и желанията на другите; - умее да предвижда последствията от своето поведение за себе си и за другите
	Физическо развитие и дееспособност	- обяснява и категоризира различните елементи на човешкото тяло – клетки, тъкани, органи, системи – тяхната структура, функции и взаимовръзка; обяснява функционирането на и демонстрира умения и навици за предпазване от болести на различните системи на тялото: опорно-двигателен апарат; дихателна система; нервна система; сърдечно-съдова система; полова система; отделителна система; храносмилателна система; - описва и обяснява промените в човешкото тяло, свързани с пубертета; - описва и обяснява: развитието на опорно-двигателния апарат; ролята и влиянието на физическите упражнения, различните спортове и туризма върху физическото развитие и състояние на човека; - демонстрира умения за: дневно, седмично, месечно, сезонно и годишно планиране на физическите дейности и упражнения; оптимално физическо натоварване; комплексно развиване на двигателни качества
	Превенция на употребата на психоактивни вещества	- описва и обяснява: свойствата и въздействията на различните психоактивни вещества – цигари, алкохол, лекарства и наркотици, и тяхното съчетаване, върху различните възрасти в краткосрочен и дългосрочен план; - описва влиянието на психоактивните вещества върху репродуктивното здраве и бременността (плода); - показва умения за анализ и критично осмисляне на влиянието на социалните модели, социалната среда, култура, традиции, медии, спецификата на създаване на зависимост при различните психоактивни вещества; нормативната/законовата база във връзка с употребата и разпространението на психоактивните вещества;

		- демонстрира умения за отказ и справяне със ситуации на предлагане на психоактивни вещества – умения за настойчивост (асертивност), за казване на „НЕ“, за устояване на натиск; анализира последствията от употребата на психо- активни вещества в личен, семеен и социален план; - осъзнава, че употребата или неупотребата на психоактивни вещества е въпрос на личен избор и отговорност; - анализира причините, факторите и личните мотиви за избора по отношение на употребата или неупотребата на психоактивни вещества; - избягва употребата на психоактивни вещества
	Безопасност и първа помощ	- умее да различава рисково от нерисково поведение по отношение на нови дейности и отговорности, свързани с развитието и порастването; - умее да предвижда последствията от своето и чуждото поведение по отношение на безопасността; - демонстрира умения за отстояване на безопасно поведение и устояване на натиск; - показва знания и умения за оказване на първа помощ при шок, силно кръвотечение, задавяне, отравяне, изгаряне, счупване на крайник; демонстрира отговорно отношение към собствената безопасност и безопасността на другите
	Сексуално здраве и сексуално преносими инфекции	- описва анатомията и физиологията на мъжката и женската полова система и процесите на репродукция; - описва промените, които настъпват в тялото в периода на юношеството, и необходимите лични хигиенни навици във връзка с тях; - посочва методи на контрацепция и причини за тяхното използване; - познава и описва болестите, предавани по полов път, и ХИВ/СПИН; - приема своята сексуалност като естествена част от живота; - демонстрира междуличностни и социални умения за влизане и поддържане на партньорски взаимоотношения; - отнася се отговорно към своето сексуално здраве и се консултира със специалисти; - умее да анализира влиянието на средата, културата, семейството по отношение на очакванията към ролите на мъжа и жената; - описва факторите, свързани със създаването и поддържането на дом, с планирането и поддържането на семейство; - описва промените на взаимоотношенията и ролите в семейството, свързани с порастването на децата; - осъзнава значението на личния избор и поведение в междуличностните отношения, така че те да не водят до риск за здравето и личната безопасност
	Лична хигиена	- показва умения за оптимално съчетаване на умствено, физическо натоварване, почивка и сън; - демонстрира умения за използване на стратегии за ефективно учене; - описва въздействието на шума върху нервната система; - обяснява значението на физическата активност за физическото и психическото благополучие, тонус и самочувствие; демонстрира позитивно отношение и участва в активни форми на отдих
	Хранене	- обяснява функционирането на храносмилателната система; - описва значението на различните храни и начина на хранене за здравето; назовава функциите и източниците на витамини и минерали; разграничава различните начини на хранене – вегетарианство, разделно хранене и т. н.;

		- разбира и обяснява взаимовръзката на храненето с другите ежедневни дейности и значението му за здравето; - разбира и обяснява необходимостта от различно меню и диета за различните хора; разбира и обяснява необходимостта от разнообразна храна; - разбира и обяснява причините, поради които храната се разваля, и правилата за съхранение на различните видове храни; разбира и обяснява влиянието на начина на подготовка на храната върху нейните качества и връзката със здравето; - разбира и обяснява основните принципи на здравословното хранене (правила на хранене) – приемане и усвояване на храната, режим на хранене: честота и продължителност на отделните хранения – количествено и качествено разпределение на храната в тях, време, в което се приема храната, и последователност на предлаганите ястия, поза и начин на приемане и съдвкване на храната, взаимовръзка на храненето с другите ежедневни дейности, място на храненето в дневния и седмичния цикъл; - умее да интерпретира информацията, която се съдържа в етикетите на храните; - усвоява и практикува основни умения за приготвяне на храна; - разбира и цени значението на храненето за здравето и развитието в пубертета; - прави и отстоява здравословни избори на храна; избягва нездравословни навици и традиции
ГИМНАЗИАЛЕН ЕТАП	Психично здраве и личностно развитие	- обяснява и анализира етапите на жизненото развитие на човека; - демонстрира умения за справяне с промените, свързани с юношеството като етап на жизненото развитие; - показва умения за отстояване на личния избор при зачитане на правата на другите хора; - демонстрира умения за критично осмисляне на влиянието на средата – семейството, връстниците, групата, значими хора и образи, средствата за масова информация, култура, традиции, социални норми, ценности, митове, вярвания върху личността (начина, по който човек възприема себе си и другите, неговите избори и поведение); - умее да изяснява и отстоява собствените ценности и избори; - анализира собствения стил на вземане на решения и последствията от него; - идентифицира и решава проблеми; - умее да си поставя дългосрочни житейски цели; - идентифицира собствените си чувства и анализира връзката им с поведението; - изразява собствените чувства по конструктивен начин
	Физическо развитие и дееспособност	- анализира влиянието на личното поведение и навици върху различните системи и здравето; - демонстрира здравословни избори във връзка с промените, които настъпват в процеса на растежа и развитието; - поддържа оптимално равнище на физическа дееспособност
	Превенция на употребата на психоактивни вещества	- описва влиянието на психоактивните вещества върху репродуктивното здраве и бременността (плода); - показва умения за анализ и критично осмисляне на влиянието на социалните модели, социалната среда, култура, традиции, медии, семейство, връстници, приятелски групи, за употребата или неупотребата на психоактивни вещества;

		- показва умения за намиране и осъществяване на алтернативни на употребата на психоактивни вещества начини и дейности за: приобщаване към групи, справяне със стрес и тревожност, за позитивни преживявания
	Безопасност и първа помощ	- анализира факторите, които водят до злополуки и насилие; - показва умения за идентифициране на ситуации на насилие и злополуки и избор на стратегии за избягването им; - обяснява връзката на алкохола и другите наркотици със злополуките и насилието; - демонстрира умения за решаване на конфликти; - демонстрира умения за оказване на първа помощ при удавяне, транспортиране на пострадал, при ухапване от животни; - умее да предлага и оказва помощ при злополуки и в ситуации на насилие
	Сексуално здраве и сексуално преносими инфекции	- описва предимствата и ограниченията на различните методи на контрацепция и начините на тяхното използване за предпазване от нежелана бременност, болести, предавани по полов път, ХИВ/СПИН; - изброява местата, където може да получи специализирана помощ и консултиране, и разбира необходимостта от тях; - осъзнава, че родителството е въпрос на избор, и отговорността, свързана с него; демонстрира основни знания и умения за бъдещо родителство; - умее да изразява своята сексуалност, съобразявайки се с желанията, суверенитета и правата на другите; - умее да договаря безопасни сексуални отношения; - показва умения за предпазване от нежелана бременност, болести, предавани по полов път, ХИВ/СПИН; - има нагласа за отговорно сексуално поведение спрямо себе си и другите; - показва толерантно отношение към хора с различно сексуално поведение и начин на живот
	Хранене	- диференцира индивидуални, семейни и културално обусловени различия по отношение начина на хранене; - умее да анализира влиянието на средата – семейство, приятели, национални традиции, върху личния избор на начин на хранене; - умее да анализира и оценява следствията от използването и съчетаването на различните видове храни; - умее да съставя лично седмично меню, съобразено с потребностите на възрастта и растежа в периода на юношеството; - умее да анализира връзката между калориите, активността и теглото и да подбира своето дневно и седмично меню съобразно своите потребности и факторите на средата – наличност на храни, социални и културални особености; - описва опасностите от предприемане на действия за рязко намаляване на теглото

СЪДЪРЖАНИЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ

ЕТАП НА ОБРАЗОВАНИЕ	ТЕМИ	КОМПЕТЕНТНОСТИ КАТО ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО
---------------------	------	--

ПРОГИМНАЗИАЛЕН ЕТАЕП	Тема 1: Себепознание	Представя своето виждане за неща от живота и се запознава с виждането на останалите в групата. Анализира своите силни и слаби страни и тези на останалите. Оценява необходимостта да познава себе си и околните.
	Тема 2: Световни пандемии	Придобива представа за последствията на най-смъртоносните епидемии и пандемии за човечеството.
	Тема 3: COVID-19: симптоми, профилактика, лечение	Обяснява пътищата за заразяване, симптомите, лечението и профилактиката на вирусното заболяване.
	Тема 4: Вземане на решения	Описва и обяснява процеса и етапите на вземане на решение. Избира и прилага правила за убедително общуване.
	Тема 5: Движете се за здраве	Систематизира и прилага знания за ползата от движението. Формира навици за ежедневна двигателна активност.
	Тема 6: Медийна кампания	Формира критично отношение към посланията на медиите, свързани с начина на живот.
	Тема 7: Лицата на зависимостта	Осъзнава зависимостта от различни предмети, ритуали, хора и вещества, към които може да се развие пристрастяване; анализира негативите на зависимия начин на живот.
	Тема 8: Зависимост и тютюнопушене	Описва и обяснява видовете зависимости и техните характеристики. Развива умения за критично мислене и повишаване на вниманието към рисковия фактор тютюнопушене. Генерира алтернативи на тютюнопушенето.
	Тема 9: Алкохолът – опасност за човешкият живот и здраве	Придобива представа за влиянието на алкохола върху организма в ситуация и забавена ответна реакция.
	Тема 10: Алкохол и имидж	Анализира ситуации, свързани с провокации за употреба на алкохол. Развива умения за критично мислене и повишаване на вниманието към рисковия фактор алкохол. Генерира алтернативи на употребата на алкохол.
	Тема 11: Наркотиците – познати или не	Усвоява знания за различни видове наркотични вещества. Развива умения за критично мислене и повишаване на вниманието към рисковия фактор наркотици. Генерира алтернативи на употребата на наркотици.
	Тема 12: Дрогата – изкушението, което не си струва да опитваш	Разбира наркоманията като зависимост; изгражда представа за позволено и забранено
	Тема 13: Решават ли наркотиците проблемите?	Формиране на умения за разрешаване на проблеми и търсене на изход от трудности без използването на дрога
	Тема 14: Действия при възникване на инцидент	Описва и обяснява „Верига на първата помощ“ – действия при възникване на инцидент. Усвоява знания и умения за оказване на първа долекарска помощ.
	Тема 15: Отговорности на оказващия първа помощ	Оценява правилно и бързо ситуацията. Оказва навременна и компетентна долекарска помощ.
	Тема 16: Полова хигиена	Анализира особеностите при съзряването на двата пола.

		Оценява хигиенни норми, осигуряващи нормалното функциониране на половата система.
	Тема 17: Контрацепция	Описва методи на контрацепция. Посочва причини за използване на различни методи за контрацепция.
	Тема 18: Здравословен начин на живот	Оценява здравето като ценност. Изгражда нагласи, умения и поведение за опазване на собственото си здраве. Аргументира идеята, че всеки е отговорен за своето собствено здраве и за своя избор, свързан с него.
	Тема 19: Препоръки за здравословно хранене на ученици	Назовава, анализира и аргументира препоръките за здравословно хранене на ученици в България.
ГИМНАЗИАЛЕН ЕТАП	Тема 1: Как да се предпазите от COVID-19 и да намалите разпространението му?	Обяснява пътищата за заразяване, симптомите, лечението и профилактиката на вирусното заболяване.
	Тема 2: Справяне със стреса по време на епидемии и пандемии	Анализира различни механизми и придобива умения за избягване на стреса по време на епидемии и пандемии.
	Тема 3: Удовлетворяване на основните човешки потребности като основа за психическо здраве	Изгражда умения за разпознаване и степенуване на потребностите като фактор за толерантност и успешно общуване.
	Тема 4: Здравословен сън и висша нервна дейност	Изгражда навици за здравословен режим, свързани с редуването на сън и активна дейност.
	Тема 5: Личната отговорност за здравето	Оценява рисковете от собственото си поведение за личното здраве. Изгражда навици за опазване на личното здраве.
	Тема 6: Пушенето – кой се нуждае от това?	Получават знания за влиянието на веществата в цигарата върху организма (никотин, катранени вещества, канцерогенни вещества)
	Тема 7: Трябва ли винаги да се доверяваме на рекламите за алкохол и цигари?	Запознаване с начина на въздействие на рекламите върху хората, обучение в дешифриране на реклами за алкохол и цигари
	Тема 8: Дрогите – видове и терминология	Анализира различните въздействия на дрогите върху човешкия организъм. Назовава понятия от наркотичната терминология.
	Тема 9: Приятелите ми употребяват наркотици! Какво да правя?	Развива умения за справяне с натиск от страна на връстниците за употреба на наркотици; Усвоява набор от рационални реакции към приятел, употребяващ наркотични вещества; Дава информация за лицата, към които подрастващите могат да се обърнат за съвет и помощ.
	Тема 10: Наркопазарът като средство за контрол	Формиране на знания за функционирането на наркопазара като престъпна и мафиотска система; Осмисля и осъзнава връзката: пласьор – дрога – зависимост към дрога – контрол от страна на пласьора – престъпност.
	Тема 11: Анаболи и стероиди – за и против	Осъзнава вредното влияние на наркотичните вещества върху здравето като цяло. Оценява последиците от злоупотребата с психоактивни вещества в личен, семеен и социален план.

		Формира умения за настойчивост за казване на „не“, за отстояване на натиск.
Тема 12: Антидопингово обучение: Хранителни добавки – презентация		Осъзнава рискът от хранителните добавки: оценка на риска – добавките в спорта представляват реална заплаха за спортиста да извърши нарушение на антидопинговите правила; оценка на нуждата от приемането им;
Тема 13: Антидопингово обучение: Тест №1		Проверка знанията и разбирането за въздействието на добавките в спорта – представляват реална заплаха за спортиста да извърши нарушение на антидопинговите правила;
Тема 14: Антидопингово обучение: За чист и честен спорт-презентация		Популяризира идеята за чист спорт, насърчаване спортистите да се състезават честно, без допинг и да спазват моралните и етични ценности на спортния дух, тъй като духът на спорта е тържество на човешкото съвършенство.
Тема 15: Антидопингово обучение: Видове допинг - презентация		Запознаване с видове допинг, които се прилагат от спортистите: стимуланти, анаболни стероиди, диуретиците, наркотичните аналгетици, хормони(пептидни хормони ,хорионгонадотропин, адренкортикотропин, соматотропин, еритропоедин, инсулин)
Тема 16: Антидопингово обучение: Тест №2		Проверка на знанията за влиянието на различните видове субстанции от Забранителния списък върху представянето на спортиста; Последиците за здравето на спортиста при употреба на забранени субстанции и методи; Ценностите в спорта, честната игра, спортната етика, спазването на добро поведение; Допингът е в разрез със спортния дух;
Тема 17: Антидопингово обучение: Процедура па допингов контрол		Запознаване с Допинговия контрол като процес, включващ планирано провеждане на тестове, вземане на проби, съхранението им, лабораторен анализ, следтестови процедури, изслушване, вземане на решения и обжалване.
Тема 18: Антидопингово обучение: Запознаване със списък на забранените субстанции и методи – 2018 г. и анкета		Запознаване със Забранителния списък, каква е неговата структура и как е създаден; Каква е химическата структура на различните видове субстанции от Забранителния списък; Как да се проверява даден лекарствен продукт
Тема 19: Митове и факти за тютюнопушенето и алкохола		Осъзнава вредата от тютюнопушенето и алкохола. Повишава вниманието си към широко разпространените митове и нагласи за алкохола и цигарите.
Тема 20: Първа помощ при злополуки и ситуации на насилие		Изгражда умения за адекватна реакция при създадена ситуация.
Тема 21: Болести, предавани по полов път		Обяснява пътищата за заразяване, симптомите, лечението и профилактиката на венерическите болести.
Тема 22: Любов и секс. Отговорно сексуално поведение		Оценява вредата и последиците от ранното полово общуване. Изгражда нравствени и хигиенни норми за полово поведение.
Тема 23: Сексуалното насилие		Формира умение за разграничаване на доброволния и насилствения секс; за зряло даване и приемане на отказ за секс.
Тема 24: Болести на мръсните ръце		Придобива знания за болести, предавани по въздушно-капков път и чрез физически допир; Осъзнава ролята на добрата лична хигиена

	Тема 25: Рационално хранене. Диетите – за и против	Придобива представа за значението на режима на хранене и здравословните храни за здравето на човека; Изгражда умения за балансирано хранене. Осъзнава вредата от изкуствени стимуланти и ограничения в приема на храна.
	Тема 26: Поддържане на нормално телесно тегло	Осмисля значението на храненето за нормалното функциониране и развитие на организма.
	Тема 27: Хранителни разстройства – анорексия и булимия	Изяснява същността на хранителните разстройства. Посочва основните симптоми и здравословните последици при анорексия и булимия.

УЧИТЕЛЯТ ДА ВЛАДЕЕ И ПРИЛАГА:

- дейностен подход;
- интерактивни методи на обучение;
- междупредметни връзки;
- партньорски отношения с учениците.

НА УЧЕНИЦИТЕ ДА СЕ ОСИГУРИ ВЪЗМОЖНОСТ ДА:

- анализират;
- моделират;
- работят с различни източници на информация;
- работят в екип;
- изработват и защитават проекти.