

ДЕТСКА ГРАДИНА № 57 “ХОСЕ МАРТИ”  
София 1359, район “Люлин”, ул.“501”№1  
тел.:825 38 20 / 825 09 75;e-mail: cdg57@abv.bg

---

Утвърдил!  
Директор:  
**Емилия Караиванова**  
Заповед №336- 005/18.09.2023 г.



## 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.

Практическата реализация на здравното образование в детската градина следва да бъде разглеждана като част от програмната система и във връзка със Стратегията за развитие на образователната институция.

**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 енергия и хранителни вещества, така и техният небалансиран прием или прием в големи количества и /или 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 редовния оптимизиран двигателен режим е отговорност на родителите и цялото общество.

## **II. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, ПРИНЦИПИ И ПОДХОДИ ЗА ЗДРАВНОТО ОБРАЗОВАНИЕ**

**1.Цел:** „Осигуряване на възможности за усвояване и развиване на здравна култура у децата“.

**2. Основни 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 № 57 „Хосе Марти“ като образователна институция да се утвърждава като автономна, активна и саморазвиваща се общност, чрез:
  - a) 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 телото 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.

### **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.
- Участие, разпространение, използване на проектните резултати по програмата.
- Използване на брошури 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;
- видео бучение 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 със собствена кухня. Менюто се съставя от медицинските специалисти и е съобразено с Наредбите на МЗ относно здравословното хранене. Менюто е балансирано и включва много мляко и млечни продукти, плодове и зеленчуци целогодишно. Детската градина участва в програмите на Фонд „Земеделие“ – „Училищно мляко“ и „Училищен плод“. 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:**

1. Определяне на комисия и осъществяване на мониторинг съвместно с педагогическата колегия и медицински специалисти.
2. Оценяват се рисковите и защитните фактори за детето и неговата среда.
3. Провеждат се срещи и разговори със семейството.
4. Обследване на здравословния статус на детето.
5. Провеждане игри на открито при всеки удобен момент.
6. Планиране на образователно съдържание по превенция на здравето и работа в различни моменти от дневната организация.
7. Екипна работа между педагогическите специалисти.
8. Занимания допълнителни дейности – танци, футбол, спортни занимания по предварително разработен график.
9. Стимулиране развитието на личностни качества, социални и творчески умения в областта на технологиите, изкуствата, спорта, здравното образование.
10. Изграждане на позитивен психологически климат:
  - Създаване на условия за сътрудничество, ефективна комуникация и отношения между всички участници в образователния процес.
  - Предоставяне на методическа помощ на учителите за превенция на затлъстяването, на нездравословното хранене, за преодоляване на проблемното обездвижване на децата.
  - Работа със средата, в която е детето – семейството, децата в групата.

### **VI. Модули за реализация на здравното образование в детската градина**

Реализирането на здравното образование се отнася за всички възрастови групи, като в първа и втора група се променят очакваните резултати.

#### **Модул: Работа с деца**

##### **Области на компетентност:**

##### **1. Психично здраве и личностно развитие**

##### **Очаквани резултати:**

- Осъзнаване собствената си ценност и уникалност и тази на другите хора.
- Откриване и описване на прилики и разлики с другите хора.

##### **2. Лично хигиена и хранене**

##### **Очаквани резултати:**

- Демонстриране на основни хигиенни навици и прилагане система от правила лична хигиена.
- Разбиране значението на хигиенните навици за здравето.
- Познаване и описване на хигиенните навици за поддържане здравето на зъбите и устната кухина.
- Обясняване значението на храната като източник на енергия за ежедневното функциониране, порастването и развитието.
- Придобиване на представи за полезни и вредни храни.
- Спазване на здравословен режим на хранене.

##### **3. Физическо развитие и дееспособност**

##### **Очаквани резултати:**

- Назоваване основните части на тялото.
- Показване на положително отношение към развиване на двигателни качества, сила и издръжливост.

##### **4. Превенция на употреба на психоактивни вещества**

##### **Очаквани резултати**

- Познаване и назоваване на предмети и вещества, забранени за деца

##### **5. Безопасност и първа помощ**

- Назоваване на предмети, дейности и поведения, които са опасни в обкръжаващата среда.
- Придобиване на умения за търсене и намиране на помощ при нужда.

#### **Модул: Работа със семейството**

##### **Очаквани резултати:**

- Формиране на активна родителска позиция.
- Повишаване компетентността на родителите по въпросите на здравното образование.
- Активно включване на родителите в различни мероприятия.

## **Модул: Работа с институции**

### **Форми на работа:**

- Беседи с представители от различни институции
- Посещение в здравно заведение или кабинета на медицинската сестра в детската градина.
- Профилактични прегледи на децата от общопрактикуващ лекар и зъболекар.
- Театрални постановки със здравна тематика.

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