

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.

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 № 86 „АСЕН БОСЕВ“ 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 теллото

*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 теллото 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
- Включване в национални семинари и уъркшоп, организирани от детската градина или НПО.
- Участие, разпространение, използване на проектните резултати по програмата
- Брошура, табла 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	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 медицински специалисти	м. февруари 2019 година	Директор медицински специалист	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	учители	Физическо развитие и дееспособност	Детето назовава основни части на човешкото тяло показва положително 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	Определени от Здравната наредба нормативни изисквания	медицинско лице, учители.	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 педагогическите специалисти	Постоянен	Педагогически екипи по възрастови групи		
	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	Постоянен	Педагогически екипи по възрастови групи		

Изграждане на позитивен психологически климат	1. Създаване на условия за сътрудничество, ефективна комуникация и отношения между всички участници в образователния процес.	Тренинги с учители и родители
--	--	-------------------------------

	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 групата.	
--	--	--

Програмата е утвърдена със заповед на директора № 24 /18.09.2026 г., като целите за постигане са конкретизирани в План за здравното образование за учебната 2026/2027 година, който е част от Стратегията за развитие на ДГ за периода 2025-2030 година.

Директор:

/Д. Блатечка/