



*СРЕДНО УЧИЛИЩЕ “Христо Ботев”*

7300, гр. Кубрат, общ. Кубрат, обл. Разград, ул. “Страцин” №1,

[www.soukubrat.com](http://www.soukubrat.com)

---

ПРОГРАМА  
ЗА  
ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ

## I. ОБЩИ ПОЛОЖЕНИЯ

Училищната програма за здравно образование на СУ „Христо Ботев“ – гр. Кубрат е разработена съгласно Наредба № 13 от 21.09.2016 г. за гражданското, здравното, екологичното и интеркултурното образование на МОН.

## II. ЦЕЛИ НА ПРОГРАМАТА

Програмата има за цел изграждане на личност, която да подбира информация, продукти и услуги за подобряване на здравето и поддържа здравословен начин на живот за себе си и за околните.

## III. ФОРМИ И НАЧИНИ ЗА ОСЪЩЕСТВЯВАНЕ НА ЗДРАВНОТО ОБРАЗОВАНИЕ

В училище здравното образование се осъществява в:

- процеса на общоучилищната подготовка;
- часа на класа, чрез разработване на проекти;
- заниманията по интереси в рамките на целодневната организация на учебния ден.

## IV. ОБЛАСТИ НА КОМПЕТЕНТНОСТ И ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И ОТНОШЕНИЯ I – X КЛАС

### ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ

#### НАЧАЛЕН ЕТАП НА ОСНОВНА СТЕПЕН

Област на компетентност	Тема	Знания, умения и отношения <i>В резултат на обучението ученикът:</i>	Учебен предмет	Извънкласни дейности
<b>Психично здраве и личностно развитие</b>	Изявата на учениците - условие за развитие на самочувствието	<b>умее</b> да определя, формулира и заявява собствените желания	Всички учебни предмети	Драматизации Тържества Състезания Концерти Кръжоци
	Аз и другите около мен Положителни емоции и междуличностно общуване	<b>разбира</b> , че човек може да постъпи по различен начин в една и съща ситуация <b>разпознава</b> основни свои чувства и да има елементарни умения за изразяване на нето им и справяне с негативни емоции	Всички учебни часове	
<b>Физическо развитие и дееспособност</b>	За да растем здрави и силни Органи на човешкото тяло	<b>описва</b> различните части на човешкото тяло и назовава различните системи на тялото	Околен свят Човекът и природата	
	Физическото развитие и закаляване на ученика	<b>назовава</b> и обяснява промените, които настъпват в човешкото тяло в процеса на порастването <b>обяснява</b> влиянието на собственото поведение върху физическото състояние и развитие	Час на класа Човекът и природата	

	Обичаме природата и се грижим за нея Игри Енергията - двигател на човешкото тяло	<b>обяснява</b> как физическите упражнения укрепват костите, мускулите и органите и поддържат тонуса на тялото, обяснява как енергията, която човек използва се получава от храната, ако поетата енергия е повече от използваната, тялото натрупва излишното във вид на мазнини <b>дава примери</b> как личното поведение в ежедневието за влияе върху физическото развитие и благополучие <b>демонстрира и практикува</b> основни упражнения, дейности и игри за развитие на опорно-двигателния апарат и преодоляване на бездвигжането	Човекът и природата Физическо възпитание и спорт	Разходка в парка Походи Екскурзии
<b>Превенция на употребата на психоактивни вещества</b>	Вредни за човека вещества Вредата от алкохола и тютюнопушенето и наркотиците Рискове за здравето от употребата на алкохол и наркотици Пасивното пушене и последици за здравето	<b>описва</b> различните видове психоактивни вещества (алкохол, цигари, лекарства, наркотици) и тяхното влияние върху здравето <b>обяснява</b> влиянието на пасивното пушене	Човекът и природата Час на класа	
<b>Безопасност и първа помощ</b>	Безопасност на работното място - правила	<b>изброява</b> и следва елементарни правила за безопасност преди, по време на и след злополука	Час на класа	
	Как да окажем първа помощ на пострададал Предпазване от наранявания и травми	<b>различава</b> рисковото от нерисковото поведение и да не предприема поведения, водещи до опасност за него и за другите и <b>демонстрира</b> умения за оказване на първа помощ при порязвания, одрасквания, ожулвания, изгаряния, ужилвания, навяхване, изкълчване	Час на класа	Водно-спасителен минимум в начален етап
<b>Сексуално здраве и сексуално преносими инфекции</b>	Анатомични особености на момчето и момичето Промени в човешкото тяло	<b>описва</b> човешкото тяло и анатомичните особености на половите системи на мъжа и жената <b>умее</b> да се грижи за хигиената и здравословното състояние на своята полова система	Човекът и природата Час на класа	
	Откъде идват бебетата	<b>обяснява</b> зачеването и раждането на деца	Час на класа	
	Промени през пубертета	<b>различава, отказва и избягва</b> поведения,	Час на класа	Беседи

		свързани със сексуално насилие или злоупотреба		
<b>Лична хигиена</b>	Чистотата е здраве За чистотата на дрехите и тялото	<b>умее</b> да поддържа обща хигиена на тялото, облеклото, работното място и дома	Околен свят Час на класа	
	Зъбите и грижите за тях	<b>описва</b> строежа и заболявания на зъбите, венците и устната кухина <b>посочва</b> влиянието на различните храни и начина на хранене върху тях <b>умее</b> да поддържа здравето на зъбите, венците и устната кухина	Човекът и природата	
	Дневен режим Аз и моето здраве Скелет и мускули	<b>доказва</b> необходимостта от съчетаване на физическо и умствено натоварване, сън и почивка <b>демонстрира</b> елементарни умения за ефективно учене <b>посочва и показва</b> умения за хигиена на очите при писане, четене, гледане на телевизия <b>демонстрира</b> навици за правилно стоене на чина, носене на ученическа чанта	Човекът и природата Всички часове	
	Органи на слуха	<b>описва</b> функционирането на слуховия анализатор и изброява изискванията за хигиената на ушите	Човекът и природата	
<b>Хранене</b>	Хранене на човека	<b>класифицира</b> храните в различните хранителни групи	Човекът и природата	
	Видове хранителни продукти и начини за снабдяване	<b>класифицира</b> храните според техните основни хранителни съставки <b>обяснява</b> значението на различните видове храни и техните съставки за здравето	Час на класа Технологии и предприемачество	
	Най-ценни и незаменими храни за ученика На парти	<b>съставя</b> елементарно балансирано дневно меню <b>различава</b> годните от негодните храни	Час на класа Технологии и предприемачество	
	Правила за здравословно хранене	<b>посочва и следва</b> елементарни правила за здравословно хранене (по отношение на приемане и усвояване на храната, значението на сутрешната закуска и т. н.)	Час на класа	

		осъзнава и цени значението на здравословното хранене за своето развитие		
--	--	---	--	--

**ПРОГИМНАЗИАЛЕН ЕТАП НА ОСНОВНА СТЕПЕН**

Област на компетентност	Тема	Знания, умения и отношения <i>В резултат на обучението ученикът</i>	Учебен предмет	Извънкласни дейности
Психично здраве и личностно развитие	Моето биологично съзряване - пубертет и юношество	<b>Описва и обяснява</b> характерните особености на физическото и психическо развитие и емоционалните промени в пубертета и юношеството.	Човекът и природата Биология и здравно образование	
	Какъв човек съм аз и кои са моите приятели?	<b>Развива и поддържа</b> положителен образ за себе си; <b>Умее да</b> диференцира, използва и развива своите силни страни; <b>Разбира и приема</b> личностните различия между чувствата и поведението; <b>Изброява и използва</b> основните стъпки в процеса на вземане на решения.	Час на класа	
	Професията на моите родители	<b>Описва и обяснява</b> различните видове професии, с които се среща в ежедневието си; <b>Демонстрира умения</b> за: <ul style="list-style-type: none"> <li>• позитивно мислене</li> <li>• справяне със стрес и негативни емоции</li> <li>• самонаблюдение и самоанализ</li> <li>• вземане на решения</li> <li>• поставяне и реализиране на краткосрочни и дългосрочни цели</li> <li>• адекватно и пълноценно използване на собствения потенциал</li> <li>• правене на избори</li> <li>• 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</li> <li>• оценяване влиянието на средата върху професионалния избор</li> </ul>	Час на класа	

**ПРОГИМНАЗИАЛЕН ЕТАП НА ОСНОВНА СТЕПЕН**

Област на компетентност	Тема	Знания, умения и отношения <i>В резултат на обучението ученикът</i>	Учебен предмет	Извънкласни дейности
	Потребности, желания, поведение	<p>Умее да <b>отстоява</b> собствените си потребности и желания, при отчитане и толерантност към потребностите и желанията на другите;</p> <p>Умее да <b>предвижда</b> последствията от своето поведение за себе си и за другите.</p>	Час на класа	
<b>Физическо развитие и дееспособност</b>	Човешкият организъм – единна цялостна система	<b>Обяснява и категоризира</b> различните елементи на човешкото тяло - клетки, тъкани, органи, системи – тяхната структура, функции и взаимовръзка.	Човекът и природата Биология и здравно образование	
	Здравни познания и хигиена	<p><b>Демонстрира умения</b> и навици за предпазване от болести на различните системи на тялото:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• опорно-двигателен апарат</li> <li>• дихателна система</li> <li>• нервна система</li> <li>• сърдечно-съдова система</li> <li>• полова система</li> <li>• отделителна система</li> <li>• храносмилателна система</li> </ul>	Човекът и природата Биология и здравно образование	
	Опорно-двигателна система. Хигиенни правила и норми	<p><b>Описва и обяснява:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитието на опорно-двигателния апарат;</li> <li>• ролята и влиянието на физическите упражнения, различните спортове и туризма върху физическото развитие и състояние на човека.</li> </ul> <p><b>Демонстрира умения за:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• дневно, седмично, месечно, сезонно и годишно планиране на физическите дейности и упражнения;</li> <li>• оптимално физическо натоварване комплексно развиване на двигателни качества.</li> </ul>	Човекът и природата Биология и здравно образование	
<b>Превенция на употребата на психоактивни вещества</b>	Токсични вещества / алкохол, никотин, наркотици и лекарства/-употреба и последици.	<p><b>Описва и обяснява:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• свойствата и въздействията на различните психоактивни вещества - цигари, алкохол, лекарства и наркотици, и тяхното съчетаване,</li> </ul>	Човекът и природата Биология и здравно образование	Отбелязване на Международния ден за борба с

**ПРОГИМНАЗИАЛЕН ЕТАП НА ОСНОВНА СТЕПЕН**

Област на компетентност	Тема	Знания, умения и отношения <i>В резултат на обучението ученикът</i>	Учебен предмет	Извънкласни дейности
		<p>върху различните възрасти в краткосрочен и дългосрочен план;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• спецификата на създаване на зависимост при различните психоактивни вещества;</li> <li>• нормативната/законова база във връзка с употребата и разпространението на психоактивните вещества.</li> </ul>		<p>тютюнопушенето – 31.05</p>
	<p>Няма място за наркотици в твоят живот!</p>	<p><b>Демонстрира умения</b> за отказ и справяне със ситуации на предлагане на психоактивни вещества - умения за настойчивост (асертивност), за казване на "НЕ", за устояване на натиск;</p> <p><b>Анализира</b> последствията от употребата на психоактивни вещества в личен, семеен и социален план;</p> <p><b>Осъзнава</b>, че употреба или неупотреба на психоактивни вещества е въпрос на личен избор и отговорност;</p> <p><b>Анализира</b> причините, факторите и личните мотиви за избора по отношение на употреба или неупотреба на психоактивни вещества;</p> <p><b>Избягва</b> употребата на психоактивни вещества.</p>	<p>Час на класа</p>	<p>26 Юни – Международен ден за борба със злоупотребата с наркотици</p>
<p><b>Безопасност и първа помощ</b></p>	<p>Общуване и поведение</p>	<p><b>Умее да различава</b> рисково от нерисково поведение по отношение на нови дейности и отговорности, свързани с развитието и порастването;</p> <p><b>Умее да предвижда</b> последствията от своето и чуждото поведение по отношение на безопасността;</p> <p><b>Демонстрира умения</b> за отстояване на безопасно поведение и устояване на натиск.</p>	<p>Час на класа</p>	
	<p>Оказване на първа помощ в различни ситуации - при шок, силно кръвотечение, задавяне, отравяне, изгаряне, счупване на крайник;</p>	<p><b>Показва знания и умения</b> за оказване на първа помощ при шок, силно кръвотечение, задавяне, отравяне, изгаряне, счупване на крайник;</p> <p><b>Демонстрира</b> отговорно отношение към собствената безопасност и безопасността на другите.</p>	<p>Биология и здравно образование Час на класа</p>	

**ПРОГИМНАЗИАЛЕН ЕТАП НА ОСНОВНА СТЕПЕН**

Област на компетентност	Тема	Знания, умения и отношения <i>В резултат на обучението ученикът</i>	Учебен предмет	Извънкласни дейности
<b>Сексуално здраве и сексуално преносими инфекции</b>	Първични и вторични полови белези	<b>Описва</b> анатомията и физиологията на мъжката и женската полова система и процесите на репродукция; <b>Описва промените</b> , които настъпват в тялото в периода на юношеството, и необходимите лични хигиенни навици във връзка с тях.	Човекът и природата Биология и здравно образование	
	Методи за предпазване от нежелана бременност и болести предавани по полов път	<b>Посочва</b> методи на контрацепция и причини за тяхното използване; <b>Познава и описва</b> болестите, предавани по полов път, и ХИВ/СПИН.	Човекът и природата Биология и здравно образование	Отбелязване на 1 декември - Международен ден за борба срещу СПИН
	Сексуална култура и поведение	<b>Приема</b> своята сексуалност като естествена част от живота; <b>Демонстрира</b> междуличностни и социални умения за влизане и поддържане на партньорски взаимоотношения; <b>Отнася се отговорно</b> към своето сексуално здраве и се консултира със специалисти.	Биология и здравно образование Час на класа	
	Семейството и неговите отговорности	<b>Умее да анализира</b> влиянието на средата, културата, семейството по отношение на очакванията към ролите на мъжа и жената; <b>Описва</b> промените на взаимоотношенията и ролите в семейството, свързани с порастването на децата; <b>Осъзнава</b> значението на личния избор и поведение в междуличностните отношения, така че те да не водят до риск за здравето и личната безопасност.	Час на класа	
<b>Лична хигиена</b>	Здравословен начин на живот. Дневен режим	<b>Показва</b> умения за оптимално съчетаване на умствено, физическо натоварване, почивка и сън; <b>Демонстрира</b> умения за използване на стратегии за ефективно учене; <b>Описва</b> въздействието на шума върху нервната система.	Човекът и природата Биология и здравно образование Час на класа	
	Здраве, спорт, туризъм	<b>Обяснява</b> значението на физическата активност за физическото и психическото благополучие, тонус и самочувствие;	Човекът и природата Биология и здравно образование	



**ПРОГИМНАЗИАЛЕН ЕТАП НА ОСНОВНА СТЕПЕН**

Област на компетентност	Тема	Знания, умения и отношения <i>В резултат на обучението ученикът</i>	Учебен предмет	Извънкласни дейности
		<b>Демонстрира</b> позитивно отношение и да участва в активни форми на отдих.	Час на класа Физическа култура и спорт	
<b>Хранене</b>	Храносмилателна система	<b>Обяснява</b> функционирането на храносмилателна система	Човекът и природата Биология и здравно образование	
	Химичен състав на храната. Начини на хранене	<b>Описва</b> значението на различните храни и начина на хранене за Здравето; <b>Назовава</b> функциите и източниците на витамини и минерали; <b>Разграничава</b> различните начини на хранене - вегетарианство, разделно хранене и т. н.	Човекът и природата Биология и здравно образование	Отбелязване на Световния ден на храната – 16.X.
	Правилното хранене – предпоставка за добро здраве.	<b>Разбира и обяснява</b> взаимовръзката на храненето с другите ежедневни дейности и значението му за здравето; <b>Разбира и обяснява</b> необходимостта от различно меню и диета за различните хора; <b>Разбира и обяснява</b> необходимостта от разнообразна храна; <b>Разбира и обяснява</b> причините, поради които храната се разваля, и правилата за съхранение на различните видове храни; <b>Разбира и обяснява</b> влиянието на начина на подготовка на храната върху нейните качества и връзката със здравето.	Час на класа	Отбелязване на Международен ден на здравословното хранене - 30.X.

**ПЪРВИ ГИМНАЗИАЛЕН ЕТАП НА СРЕДНА СТЕПЕН**

Област на компетентност	Тема	Знания, умения и отношения	Учебен предмет	Извънкласни дейности
<b>Психично здраве и личностно развитие</b>	Индивидуално развитие на човека	<b>Обяснява и анализира</b> етапите на жизненото развитие на човека; <b>Демонстрира умения</b> за справяне с промените,	Биология и здравно образование	

		свързани с юношеството като етап на жизненото развитие.		
	Личен избор или избор на другите	<b>Показва умения за</b> отстояване на личния избор при зачитане на правата на другите хора; <b>Демонстрира умения</b> 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).	Час на класа Психология и логика Свят и личност Философия	
	Моите решения и ценности – гаранция за успеха ми в бъдеще	<b>Умее да</b> изяснява и отстоява собствените ценности и избори; <b>Анализира</b> собствения стил на вземане на решения и последствията от него.	Час на класа Психология и логика Свят и личност Философия	
	Потребности, желания, поведение	<b>Идентифицира и решава</b> проблеми; <b>Умее</b> да си поставя дългосрочни житейски цели; <b>Идентифицира</b> собствените си чувства и анализира на връзката им с поведението; <b>Изразява</b> собствените чувства по конструктивен начин.	Час на класа	
<b>Физическо развитие и дееспособност</b>	Физическата дееспособност и здравето на човека	<b>Анализира</b> влиянието на личното поведение и навици върху различните системи и здравето; <b>Демонстрира</b> здравословни избори във връзка с промените, които настъпват в процеса на растежа и развитието; <b>Поддържа</b> оптимално равнище на физическа дееспособност.	Биология и здравно образование Физическо възпитание и спорт Час на класа	
<b>Превенция на употребата на психоактивни вещества</b>	Токсични вещества / алкохол, никотин, наркотици и лекарства/- употреба и последици.	<b>Описва</b> влиянието на психоактивните вещества върху репродуктивното здраве и бременността (плода)	Биология и здравно образование	Отбелязване на Международния ден за борба с тютюнопушенето – 31.05
	Няма място за наркотици в твоят живот!	<b>Показва умения</b> 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;	Час на класа	26 Юни – Международен ден за борба със злоупотребата с наркотици

		<b>Показва умения</b> 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.		
<b>Безопасност и първа помощ</b>	Общуване и поведение	<b>Анализира</b> факторите, които водят до злополуки и насилие; <b>Показва умения</b> за идентифициране на ситуации на насилие и злополуки и избор на стратегии за избягването им; <b>Обяснява</b> връзката на алкохола и другите наркотици със злополуките и насилието; <b>Демонстрира умения</b> за решаване на конфликти	Час на класа	
	Оказване на първа помощ различни ситуации - при удавяне, транспортиране на пострадад, при ухапване от животни злополуки и в ситуации на насилие,	<b>Демонстрира умения</b> за оказване на първа помощ при удавяне, транспортиране на пострадад, при ухапване от животни <b>Умее да предлага и оказва</b> помощ при злополуки и в ситуации на насилие	Биология и здравно образование Час на класа	
<b>Сексуално здраве и сексуално преносими инфекции</b>	Методи за предпазване от нежелана бременност и болести предавани по полов път	<b>Описва</b> 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; <b>Изброява</b> местата, където може да получи специализирана помощ и консултиране и да разбира необходимостта от него.	Биология и здравно образование Час на класа	Отбелязване на 1 декември - Международен ден за борба срещу СПИН
	Сексуална култура и поведение	<b>Умее да изразява</b> своята сексуалност, съобразявайки се с желанията, суверенитета и правата на другите; <b>Умее да договаря</b> безопасни сексуални отношения <b>Показва</b> умения за предпазване от нежелана бременност, болести, предавани по полов път, ХИВ/СПИН; <b>Има нагласа</b> за отговорно сексуално поведение спрямо себе си и другите;	Биология и здравно образование Час на класа	

		<b>Показва</b> толерантно отношение към хора с различно сексуално поведение и начин на живот.		
	Семейството и неговите отговорности	<b>Демонстрира</b> основни знания и умения за бъдещо Родителство.	Час на класа	
<b>Лична хигиена</b>	Здраве, спорт, туризъм	<b>Обяснява</b> значението на физическата активност за физическото и психическото благополучие, тонус и самочувствие; <b>Демонстрира</b> позитивно отношение и да участва в активни форми на отдих.	Биология и здравно образование Час на класа	
<b>Хранене</b>	Храносмилателна система	<b>Обяснява</b> функционирането на храносмилателна система	Човекът и природата Биология и здравно образование	
	Начин на хранене – традиция или собствен избор	<b>Диференцира</b> индивидуални, семейни и културално обусловени различия по отношение начина на хранене; <b>Умее да анализира</b> влиянието на средата - семейство, приятели, национални традиции върху личния избор на начин на хранене <b>Умее да анализира и оценява</b> следствията от използването и съчетаването на различните видове храни.	Биология и здравно образование Час на класа	Отбелязване на Световния ден на храната – 16.X.
	Правилното хранене – предпоставка за добро здраве.	<b>Умее да съставя</b> лично седмично меню, съобразено с потребностите на възрастта и растежа в периода на юношеството; <b>Умее да анализира</b> връзката между калориите, активността и теглото и да подбира своето дневно и седмично меню съобразно със своите потребности и факторите на средата - наличност на храни, социални и културални особености; <b>Описва</b> опасностите от предприемане на действия за рязко намаляване на теглото.	Биология и здравно образование Час на класа	Отбелязване на Международен ден на здравословното хранене - 30.X.