

**ОБЩИНА КРУШАРИ**

**ДЕТСКА ГРАДИНА С. КРУШАРИ**

9410, с. Крушари, община Крушари, област Добрич, ул. "Христо Смирненски" №15

Тел. 05771/22-66, Е-мил: [dkkusharig@gmail.com](mailto:dkkusharig@gmail.com)

УТВЪРЖДАВАМ :

ДИРЕКТОР:

/ Диана Иванова /

  


Заповед №..... / 19.09.2023 г.

**ПРОГРАМА**

**ЗА**

**ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ**

## 1. ФИЛОСОФИЯ НА ПРОГРАМАТА

Здравното образование е насочено към развитието 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 ДООС/ 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 се 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, остеоопороза 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:

- 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 свърхтегло 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.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 с Крушари като образователна институция да се утвърждава като автономна, активна и саморазвиваща се общност, чрез:
  - а) възпитаване на децата в демократичните ценности;
  - б) наръчване на инициативността, отговорността, солидарността, социалната и емоционалната чувствителност и здравословния начин на живот на децата и семействата.
3. Децата 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 съдържа вредни химически вещества
- Храната не трябва да обременява работата на стомашно-чревния тракт и да не предизвиква други здравословни проблеми
- 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.

#### 4. Подходи:

##### 4.1. Педагогически :

- Ситуационен
- игрови
- позиционен

##### 4.2. Психологически :

- личностно-ориентиран,
- индивидуален;
- субект-обект;
- субект-субект



### **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)
- Препоръки за здравословно хранене и създаване на двигателни навици.
- Организиране на кампании, подкрепящи здравето, годяваността, 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 обучение 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;
- Беседи и практикуми с медицински лица
- активна двигателна дейност
- оптимизиран двигателен режим чрез игри и спорт

### **1. V. АНАЛИЗ НА РЕАЛНАТА СИТУАЦИЯ**

.В Детската градина храненето се осигурява с приготвяне на място в регистриран кухненски блок в с.Крушари и разливна в ИГ с.Коритен, Лозенец и Коритен. Менното е сезонно и се изготвя от медицински специалист с насоки от РЗИ. Съобразено е с Наредбите на МЗ относно здравословното хранене. Менното е балансирано и включва много мляко и млечни продукти, плодове и зеленчуци целогодишно. Осигурява се подкрепяща закуска за децата от 4-7 г., млечни продукти и плод по схеми „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.



<u>Мерки</u>	<u>Срок</u>	<u>Отговорници</u>	<u>Област</u> <u>На</u> <u>компетентност</u>	<u>Резултати :</u>
1. Определяне на комисия и осъществяване на мониторинг съвместно с педагогическата колегия и медицински специалисти.	М.януари 2024г. година	Директор, медицинско лице	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	Медицинско лице	Физическо развитие и деееспособност	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 употребата на психоактивни вещества	Детето познава и назовава предмети и вещества забранени за деца
4. Обследва се здравословния статус на детето, заедно с мед. спец.	Определени от здравната наредба нормативни изисквания	медицинско лице.	Безопасност и първа помощ	Детето назовава нещата (предмети, дейности, поведени), които са опасни в обкръжаващата среда умее да търси и намира помощ, когато има нужда от нея
5. Провеждат се 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



<p>6. Планиране на образователно съдържание по превенция на здравето и работа в различни моменти от дневната организация..</p>	<p>Постоянен</p>	<p>Педагогически екипи по възрастови групи</p>	<p>Хранене</p>	<p>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</p>
<p>7. Екипна работа между учителите и другите педагогически специалисти.</p>	<p>Постоянен</p>	<p>Педагогически екипи по възрастови групи</p>		
<p>8. Занимания допълнителни дейности – игри на открито танци, спортни занимания по предварително разработен график.</p>	<p>Постоянен</p>	<p>Педагогически екипи по възрастови групи</p>		
<p>9. Стимулиране развитието на личностни качества, социални и творчески умения в областта на изкуствата, спорта, здравното образование</p>	<p>Постоянен</p>			



Настоящата програма е приета на заседание на Педагогическия съвет с Протокол №1 /18.09.2023 г. Програмата се актуализира в началото на всяка учебна година и при настъпващи промени в нормативните актове, ако Педагогическият съвет прецени, че спецификата на образователно-възпитателния процес налага това.

**Програмата за предоставяне на равни възможности за здравно образование на децата и се намира в информационните кълтове за учителите по сгради.**