



**ВТОРО СРЕДНО УЧИЛИЩЕ „НИКОЛА ЙОНКОВ ВАПЦАРОВ“**  
Монтана, ул. „Цар Иван Александър“ № 35,  
тел. 096-305698, 302452, факс 096-305698  
e-mail: info-1201004@edu.mon.bg, www.vtoro-montana.com

**УТВЪРДИЛ:**

Елка Станева  
Директор на Второ СУ „Н. Й. Вапцаров“  
Заповед РД-13-1426/13.09.2024 г.



## **Здравно-образователна програма**

### **за учениците от II СУ „Никола Йонков Вапцаров“ гр. Монтана за учебната 2024-2025 година**

Програмата по здравно образование цели да подпомага личностното развитие и подготовката на младия човек за социална реализация чрез формирането на положително отношение към здравословния начин на живот, нерисково и социално адаптивно поведение.

Цели:

- Формиране у учениците на здравно-хигиенна култура и навици за здравословен стил на живот.
- Повишаване на информираността за редица заболявания, за рационалното хранене и за вредата от употребата на наркотици, алкохол и цигари.

Задачи:

- Да предаде на учениците знания за съвременните аспекти на здравето, здравословния начин на живот, наркотичните вещества, индивидуалните и социалните последици от тяхната употреба и от рисковото поведение като цяло.
- Да формира в учениците положителни нагласи и отношение към личното здраве, здравословния начин на живот, самостоятелния информиран и отговорен избор за здравно поведение

ТЕМИ:

### ПЪРВИ КЛАС

1. Хранене.

- Здравословен стил на хранене- активност и сън.
- Да си направя дневен режим.
- Рационално хранене.

2. Лична хигиена.

- Основни правила за лична хигиена на ученика от начална училищна възраст
- Как да запазим зъбите и венците си здрави.
- Хигиена на ръцете .Заболявания на мръсните ръце. Как да мием ръцете си правилно?
- Профилактика на гръбначните изкривявания. Заболявания на очите.
- Опазване от травми и злополуки- опасни и безопасни игри.

### ВТОРИ КЛАС

1. Здравето - моето най-голямо богатство.

- Пазители на здравето.
- Здрави зъби-здрав стомах.

2. Лична и обществена хигиена.

- Хигиена на ръцете .Заболявания на мръсните ръце.
- Хигиена на ученето.
- Хигиена на храненето.

### ТРЕТИ КЛАС

1. Физическо развитие и дееспособност.

- С какъв спорт да се занимаваме.
- Как да закалим тялото си .

2. Здравословно хранене.

- Какво съдържа храната.
- Каква е нашата анатомия.

3. Заразни заболявания

- Простудни заболявания и грип.
- Заболявания на мръсните ръце.
- Предпазване от паразити и кърлежи.

### ЧЕТВЪРТИ КЛАС

1. Спорт и здраве.
2. Травми и злополуки.
3. Отравяния.
4. Сън и здраве.
5. Предпазване от паразити и кърлежи.
6. Заразни и незаразни болести.

### ПЕТИ КЛАС

1. Психично здраве и личностно развитие
2. Рани, видове рани.

3. Простудни заболявания.
4. Знаем ли всичко за туберкулозата.
5. Не на насилието и агресията в училище.
6. Профилактика на гръбначните изкривявания.
7. Вредата от енергийните напитки при учениците.
8. Развитие през пубертета на момичетата и момчетата.

### ШЕСТИ КЛАС

1. Пубертет
  - Пубертетът- игра на хормони и още нещо.
  - Трябва ли да се тревожим от промените в тялото.
2. Лична хигиена.
  - Грижи за всекидневния тоалет.
  - Проблеми, които създават диетите- анорексия и булимия.
3. Рационално и балансирано хранене.
  - Живей здравословно.
  - Основни принципи за здравословно хранене.
  - 10 правила за здравословно хранене.
4. Рани, видове рани. Кръвотечение и кръвоспиране.
  - Изгаряне и измръзване.
5. Интернет е голям и опасности дебнат от всякъде
6. Вредата от енергийните напитки при учениците.

### СЕДМИ КЛАС

1. Предпазване от злоупотреба с психо-активни вещества
  - Причини за развитие на наркотична зависимост,стадий, признаци.
  - Рисково поведение,свързано със злоупотребата на наркотици. Дрога или живот.
2. Първа помощ. Изкуствено дишане и сърдечен масаж.
  - Счупване, навяхване, изкълчване на кости и стави.Оказване на първа помощ.
3. Вредата от тютюнопушенето и алкохола.
  - Алкохолът - враг на младежта.
  - Тютюнопушене или здраве- изберете сами.
  - Алкохолът и семейството.
  - Здравословно хранене.
  - Грипни заболявания.

### ОСМИ – ДВАНАДЕСЕТИ КЛАС

1. Лична хигиена
2. Сексуално здраве
3. Предпазване от злоупотреба с психоактивни вещества и други форми на зависимост.
4. Заразни заболявания.

Изготвил: мед. специалист.....

/Димитрина Петрова/