



**ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ "ПЕТКО Р. СЛАВЕЙКОВ"**



гр. Варна, бул. "Вл. Варненчик" № 80, тел.: 052/460-550; e-mail: [ou.slaveykov@slaveykov.net](mailto:ou.slaveykov@slaveykov.net)

**ТАНЯ ПЕТРОВА**

*Директор на ОУ „Петко Р. Славейков“*

**ПРОГРАМА**

**ЗА**

**ЗДРАВНО И ЕКОЛОГИЧНО**

**ОБРАЗОВАНИЕ**

учебна 2021/2022 година

*Приета на заседание на ПС с Протокол №15/14.09.2021 г.*

Програмата на ОУ „Петко Р. Славейков“ за здравно и екологично образование се базира на НАРЕДБА №13 от 21.09.2016 г., Обн. - ДВ, бр. 80 от 11.10.2016 г., в сила от 11.10.2016 г. и измененията и допълненията на тази наредба от 28.09.2018 година издадена от Министъра на образованието и науката, приета на заседание на Педагогическия съвет с Протокол №15/14.09.2021 г. и утвърдена със Заповед № РД-07-12 от 15.09.2021 г. на директора на училището.

## **I. ОБЩИ ПОЛОЖЕНИЯ**

Държавният образователен стандарт /по чл.1 , ал. 1 от Наредбата за ГЗЕИО / определя:

1. същността и целите на здравното и екологичното образование;
2. начините и формите за осъществяване на здравното и екологичното образование;
3. рамковите изисквания за резултатите от обучението по здравно и екологично образование;
4. институционалните политики за подкрепа на здравното и екологичното образование.

## **II. СЪЩНОСТ НА ЗДРАВНОТО И ЕКОЛОГИЧНОТО ОБРАЗОВАНИЕ**

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.

Екологичното образование е насочено към формиране на екологична култура, екологично съзнание и екологично поведение в тяхната взаимна връзка с оглед познаване на екологичните закони, защита, подобряване, управление и разумно използване на природните ресурси, както и опазване на природната среда и на екологичното равновесие.

## **III. ЦЕЛИ НА ЗДРАВНОТО И ЕКОЛОГИЧНОТО ОБРАЗОВАНИЕ**

1. Подбиране на адекватна информация, продукти и услуги за поддържане на здравословен начин на живот ;
2. Познаване и спазване на нормите за екологична култура и поведение с оглед опазване на природата и създаване на устойчива околна среда;
3. Изграждане на активни личности, които притежават компетентности, свързани със здравето и поддържането на устойчива околна среда.
4. Чрез здравното образование да се развият умения за създаване или поддържане на здравословен стил и условия на живот и за доброволното адаптиране към поведение, благоприятстващо здравето.
5. Чрез екологичното образование да се формира екологична култура, екологично съзнание и екологично поведение в тяхната взаимна връзка с оглед защита и разумно използване на природните ресурси, както и опазване на природната среда и на екологичното равновесие.

## **IV. НАЧИНИ И ФОРМИ НА ОСЪЩЕСТВЯВАНЕ НА ЗДРАВНОТО И ЕКОЛОГИЧНОТО ОБРАЗОВАНИЕ**

1. В предучилищното образование здравното и екологичното образование се осъществяват във всички възрастови групи:
  - интегрирано в обучението по образователните направления;
  - интегрирано в допълнителни форми на педагогическо взаимодействие;
2. В училищното образование здравното и екологично образование се осъществяват в процеса на придобиването на всички видове училищна подготовка.
  - Чрез ориентиране на обучението по общообразователните предмети към придобиване на ключовите компетентности по чл. 77, ал. 1 от ЗПУО;
  - В часа на класа, включително и чрез ученическото самоуправление;

- В дейностите по интереси в рамките на целодневната организация на учебния процес;
  - Чрез интердисциплинарни програми, проекти или дейности по избор на учителя;
  - В рамките на дейностите по обща подкрепа за личностно развитие по реда и при условията на държавния образователен стандарт за приобщаващото образование.
3. Здравното и екологичното образование в часа на класа освен чрез обучение за придобиване на компетентностите, посочени в рамковите изисквания по чл. 14, ал. 2, се осъществяват чрез занимания, дейности и проекти по тематични области, свързани със:
    - патриотичното възпитание и изграждането на националното самочувствие;
    - безопасността на движението по пътищата;
    - защитата на населението при бедствия и аварии и оказване на първа помощ;
  4. Здравното и екологичното образование в часа на класа се осъществяват и чрез дейности за последователно развитие на класа като общност и за ученическо самоуправление на ниво паралелка, клас и училище.
  5. В заниманията по интереси в рамките на целодневна организация на учебния ден здравното и екологичното образование се осъществяват от учителите в групите за целодневна организация на учебния ден чрез дейности и проекти.

## V. ОСНОВНИ ЗАДАЧИ НА ПРОГРАМАТА

1. Създаване на благоприятна педагогическа обстановка, която да осигури на учениците възможност да придобият компетентности по здравно и екологично образование;
2. Възпитание в духа на демократичното гражданство и патриотизъм, национално самочувствие и гордост;
  - Посещение на: Музея по история на медицината, Музея на здравето; Регионалната здравна инспекция;
  - Съдействие на медицинския персонал в училище при провеждане на час на класа със здравна тематика и навременни грижи за здравословното състояние и физическото развитие на учениците;
  - Провеждане на общоучилищен спортен празник и участие в общоградски спортни мероприятия;
  - Сътрудничество с Регионална инспекция за опазване и контрол на общественото здраве, Музея на здравето, Младежкия Червен кръст.
3. Ефективно здравно и екологично възпитание, предпазване от рискове, заболявания и зависимости, насочване към здравословен начин на живот, физическа активност, спорт и туризъм;
4. Да предаде на учениците **знания** за различните аспекти на здравето, здравословния начин на живот, наркотичните вещества, индивидуалните и социални последици от тяхната употреба и рисковото поведение като цяло;
5. Да формира у учениците положително **отношение** към личното здраве, здравословния начин на живот, предпазване от рискови заболявания и зависимости;
6. Да подпомогне учениците при усвояване на разнообразни социални **умения**, свързани с общуване, оценка на ценностите, вземане на решения, устояване на натиск, справяне с емоциите, решаване на конфликти и проблеми, изискващи информиран избор и поемане на отговорност за собственото поведение.
7. Постигане на ефективно здравно и екологично възпитание и изграждане на активни личности, които:
  - носят отговорност за поведението си и оценяват влиянието на постъпките си за своя живот и този на другите хора;
  - подбират адекватна информация, продукти и услуги за подобряване на здравето и поддържат здравословен начин на живот за себе си и за околните;
  - познават и спазват нормите за екологична култура и поведение с оглед опазване на природата и създаване на устойчива околна среда;
8. Да изгражда и поддържа позитивен психологически климат и възможности за избори, свързани със здравето и екологията.

## **VI. ДЕЙНОСТИ ЗА ОСЪЩЕСТВЯВАНЕ НА ЗАДАЧИТЕ ПО ПРОГРАМАТА**

1. Запознаване на учениците и родителите с правилата и условията за безопасно организиране на учебния процес, за безопасно участие в движението;
2. Занятия в часа на класа за обучение на учениците в най-подходящо поведение и навременни реакции при природни бедствия, пожари, катастрофи, изгаряния и топлинни удари;
3. Опазване на хигиената и интериора в класната стая, училището, училищния двор;
4. Осъществяване на контрол върху техническата и противопожарна безопасност в училищната сграда, физкултурния салон и двора на училището;
5. Извършване на анализ на здравословното състояние на децата на база проведените профилактични прегледи от личните лекари; Здравната служба в училището да обезпечава мониторинга за състоянието на здравето на учениците в училището, корекция и профилактика на физическото им състояние;
6. Контролиране на текущото състояние на хигиената в училище поддържането на подходяща среда (температура и чистота на въздуха) за опазване и укрепване на здравето на учениците;
7. Изискване на съвременни здравно-просветни материали от РЗИ и осъществяване на тяхното разпространение сред учениците и техните семейства.
8. Организиране на училищни празници и събития съобразно календара на световните, международните, европейските, националните, общинските, местните, професионалните и културните дати и празници:
  - Европейска седмица на спорта в училище – 09
  - Ден на Черно море – 31.X.
  - Спортен празник на ОУ „Петко Р. Славейков“- XI/V
  - 194 години от рождението на П.Р.Славейков- 17.11
  - Световен Ден в памет на жертвите на катастрофи- 17.11
  - Международен ден за борба със СПИН – 1.XII.
  - Световен ден за борба с тормоза в училище – мероприятия, свързани с деня на розовата фланелка - 25.02
  - 22 март - Ден на водата
  - Световен ден на здравето – 7.IV
  - 22 април - Международен ден на Земята
  - Световен ден за борба с тютюнопушенето – 31.05
  - Световен ден за защита на околната среда – 5.VI

Спортни мероприятия включени в спортния календар за 2021-2022 год.

## **VII. ПРИОРИТЕТНИ ОБЛАСТИ ЗА РЕАЛИЗИРАНЕ НА ЗДРАВНОТО И ЕКОЛОГИЧНО ОБРАЗОВАНИЕ**

Здравното и екологично образование в часа на класа освен чрез обучение за придобиване на компетентностите, посочени в рамковите изисквания по чл. 14, ал. 2 / Наредба №13 от 21.09.2016/, се осъществява чрез занимания, дейности и проекти по следните тематични области:

1. Психично здраве и личностно развитие;
2. Физическо развитие и дееспособност;
3. Превенция на употребата на психоактивни вещества;
4. Сексуално здраве и сексуално преносими инфекции;
5. Лична хигиена;
6. Хранене;
7. Безопасност и първа помощ;
8. Вода, почва и въздух;
9. Енергия и климат;
10. Биологично разнообразие;
11. Потребление и отпадъци;

## 12. Общество и околна среда

Разпределението на тематичните области в часа на класа и по класове като минимален задължителен брой часове е посочено в приложение №5 от Наредба №13 от 21.09.2016г. и нейното изменение от 28.09.2018 г.

## VIII. ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ

Учениците да:

- **Оценяват** физическите, социалните и емоционалните промени, през които преминават в развитието си и могат да се справят с тези промени;
- **Прилагат** елементарни хигиенни умения и грижи за организма и разбират значението на правилното положение на тялото и движенията за формирането на красива и здравословна стойка;
- **Обясняват** процесите при размножаването /зачеване, бременност и раждане/ и методите за контрацепция;
- **Обосновават** значението на наследствеността и средата за развитието на тялото и за състоянието на здравето;
- **Обясняват** и обосновават краткотрайните и дълготрайните ефекти от използването на наркотици, алкохол и цигари върху тялото и психиката;
- **Вземат** предпазни мерки срещу рисковете в дома им, в училище и на улицата, спазват правилата за безопасно движение;
- **Описват** причините за различните видове болести и предлагат модели на поведение, чрез които да се предпазват от заболяване;
- **Познават** принципите за подходящо поведение, свързано с правилното и навременно търсене на медицинска помощ и самоконтрола върху собственото здраве;
- **Познават** основни правила на здравния морал и етика;
- **Оценяват** значението на добре балансираното използване на времето за учене (работа), отдих и хоби.

## IX. ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ ПРИ РЕАЛИЗИРАНЕТО НА ЗДРАВНОТО И ЕКОЛОГИЧНОТО ОБРАЗОВАНИЕ

1. Интеграция и мултидисциплинарност през целия курс на обучение от I<sup>-ви</sup> до VII<sup>-ми</sup> клас чрез използване на съдържателния и технологичен капацитет на учебните дисциплини, дейността на класния ръководител, извънкласни форми на обучение, работа по проекти.
2. Постепенност и непрекъснатост - всяка сфера или тема да има своето място в целия курс на обучение, но да бъдат поднасяни по-задълбочено на всеки следващ етап.
3. Активност и дискуссионност - осигуряване на възможност за активно участие на учениците, възможност за изразяване на собствени ценности и гледни точки.
4. Новаторство, гъвкавост и творчество.

## X. ПРИМЕРНИ ТЕМИ

### 1. Здравно и екологично образование

№	Тематични области	Примерни теми-първи клас	Примерни теми-втори клас
1.	Психично здраве и личностно развитие	Проблеми на адаптирането на детето - ученик; Какво ми липсва от къщи? Какво ме радва в училище?	Кой съм аз? Дневен режим за учене и игра
2.	Физическо развитие и дееспособност	Раста и пораствам - причини и фактори Основни упражнения, дейности и игри за развитие на	Характеристики на порастването – нормативи Основни упражнения, дейности и игри за развитие на

		опорно-двигателния апарат и преодоляване на обездвижването	опорно-двигателния апарат и преодоляване на обездвижването
3.	<b>Превенция на употребата на психо-активни вещества</b>	познава и назовава предмети и вещества, забранени за деца	Влияние на различните видове психоактивни вещества (алкохол, цигари, лекарства, наркотици) върху здравето;
4.	<b>Безопасност и оказване на първа помощ</b>	Какво представляват природните бедствия и как да се предпазим от тях? Сигнали за опасност и съобщение на телефон 112 Как да напуснем училището при сигнал за опасност? Огънят – приятел и враг на човека ОРЗ-профилактика - м.11 , ОЗБ - м.02 Д-р Димитрова Елементарни правила за безопасност преди, по време на и след злополука Кое поведение е рисково и кое е нерисково?	Природните бедствия порой, наводнение, свлачище – безопасно поведение. Индивидуални средства за защита – предназначение. Природните бедствия снежна буря и заледяване – безопасно поведение. Първа помощ при изгаряния и измръзвания . Професиите на пожарникаря и на спасителя . Безопасни игри Травматизъм в класната стая – м. 09 Д-р Димитрова Кое поведение е рисково и кое е нерисково?
5.	<b>Сексуално здраве и сексуално преносими инфекции</b>	Лична хигиена и здравословно състояние	Момчета и момичета Лична хигиена и здравословно състояние
6.	<b>Лична хигиена</b>	Моето тяло и грижите за него Гръбначни изкривявания. Как да се предпазим? Как да се предпазим от коронавирус (COVID-19)? Хигиена на очите при писане, четене, гледане на телевизия; Навици за правилно стоене на чина, носене на ученическа чанта.	Здрави, чисти, приветливи. Болести и как да се предпазим. Хигиена на ръцете. Гръбначни изкривявания. Как да се предпазим? - <b>здравна беседа от лекар</b> Как да се предпазим от коронавирус (COVID-19)? Описва строежа и заболяванията на зъбите, венците и устната кухина. Влияние на различните храни и начина на хранене върху здравето.
7.	<b>Хранене</b>	Режим на храненето на ученика. Класифициране на храните в различни хранителни групи.	Видове хранителни продукти и значението им. Значение на различните видове храни и техните съставки за здравето.
8.	<b>Вода, почва, въздух</b>	Примери за подходи за пестене на вода в семейството и в общността. Аргументира нуждата от опазването на чистотата на въздуха, водите и почвата и приноса на всеки отделен човек.	Примери за подходи за пестене на вода в семейството и в общността. Аргументира нуждата от опазването на чистотата на въздуха, водите и почвата и приноса на всеки отделен човек.
9.	<b>Енергия и климат</b>	Оценява значението на пестенето на енергия за опазване на природните ресурси	Оценява значението на пестенето на енергия за опазване на природните

		и формулира правила за поведение в семейството, в класа, в училището.	ресурси и формулира правила за поведение в семейството, в класа, в училището.
10.	<b>Биологично разнообразие</b>	Изразява своите чувства от срещата с природата, като използва различни художествени средства. Аз обичам животните и се грижа за тях- моят домашен любимец. Приятели и врагове на природата.	Изразява своите чувства от срещата с природата, като използва различни художествени средства. Аз обичам животните и се грижа за тях- моят домашен любимец. Приятели и врагове на природата.
11.	<b>Потребление и отпадъци</b>	Обяснява какво са отпадъци и как те са свързани с начина на живот на хората.	Групиране на различните видове битови отпадъци според състава им - органични, пластмаса, хартия/картон, стъкло, метал, дърво, други (текстил, кожа, гуми). Места, които хората замърсяват, обяснява как става това и формулира предложения за промяна.
12.	<b>Общество и околна среда</b>	Илюстрира различни места, които хората замърсяват, обяснява как става това и формулира предложения за промяна. Участва в съвместни дейности за опазване на природата.	Илюстрира различни места, които хората замърсяват, обяснява как става това и формулира предложения за промяна. Участва в съвместни дейности за опазване на природата.

№	Тематични области	Примерни теми-трети клас	Примерни теми-четвърти клас
1.	<b>Психично здраве и личностно развитие</b>	Аз и другите- как да постъпим в различни ситуации	Всички сме различни
2.	<b>Физическо развитие и дееспособност</b>	Фактори, от които зависи моето израстване. Физическо развитие и закаляване на ученика. Описва различните части на човешкото тяло; Влияние на физическите упражнения за укрепване на костите, мускулите и органите и поддържане тонуса на тялото	Физическа дееспособност и издръжливост на ученика Описва различните части на човешкото тяло; Промени, които настъпват в човешкото тяло в процеса на порастването; Влияние на физическите упражнения за укрепване на костите, мускулите и органите и поддържане тонуса на тялото
3.	<b>Превенция на употребата на психо-активни вещества</b>	Защо трябва да спортувам? Превенция на тютюнопушенето чрез спорт Влиянието на пасивното пушене върху здравето Влияние на различните видове психоактивни вещества (алкохол, цигари, лекарства, наркотици) върху здравето;	Пасивно пушене и последици за здравето Вредата от наркотиците, алкохола и тютюнопушенето

4.	<b>Безопасност и оказване на първа помощ</b>	Природните бедствия силен вятър, ураган и смерч – безопасно поведение. Природните бедствия- гръмотевична буря и мълния – безопасно поведение. Предпазване от слънчев и топлинен удар . Предпазване от нараняване и травми- <b>м. 09, 12, 05</b> Оказване на първа помощ при порязвания, одрасквания, ожулвания, изгаряния.	Земетресение – безопасно поведение. Сигнали за опасност при възникване на бедствия. Наранявания, видове рани, кръвоспиране. Поведение и действия при пожар. Болести на мръсните ръце <b>м. 04 Д-р Димитрова</b> Оказване на първа помощ при порязвания, одрасквания, ожулвания, изгаряния, ужилвания, навяхване, изкълчване.
5.	<b>Сексуално здраве и сексуално преносими инфекции</b>	Лична хигиена и здравословно състояние	Анатомо-физиологични особености на момичето и момчето- <b>м.10 Д-р Димитрова</b> Особености на пубертета Различава, отказва и избягва поведения, свързани със сексуално насилие или злоупотреба.
6.	<b>Лична хигиена</b>	Правила за поддържане на чист и спретнат вид. Съставяне на правилен дневен режим. Как да се предпазим от коронавирус (COVID-19)? Описва строежа и заболяванията на зъбите, венците и устната кухина. Влияние на различните храни и начина на хранене върху здравето.	Здравословна среда. Хигиена на устната кухина. Хигиена на ученето. Как да се предпазим от коронавирус (COVID-19)? Функционирането на слуховия анализатор и изисквания за хигиената на ушите.
7.	<b>Хранене</b>	Най-ценните и незаменими храни за ученика. Значение на различните видове храни и техните съставки за здравето.	Здравословно хранене на ученика. Плодовете и зеленчуците и витамините в тях Класифицира храните според техните основни хранителни съставки. Елементарни правила за здравословно хранене (по отношение на приемане и усвояване на храната, значението на сутрешната закуска и т.н.); съставя елементарно балансирано дневно меню.
8.	<b>Вода, почва, въздух</b>	Примери за подходи за пестене на вода в семейството и в общността. Аргументира нуждата от опазването на чистотата на въздуха, водите и почвата и	Коментира взаимната обвързаност на компонентите въздух, вода, почва, растения и животни. Компоненти в състава на атмосферния въздух и етапите в кръговрата на водата.



		приноса на всеки отделен човек.	
9.	<b>Енергия и климат</b>	Източници и начини за производство на енергия и влиянието им върху състоянието на атмосферата и околната среда.	Източници и начини за производство на енергия и влиянието им върху състоянието на атмосферата и околната среда.
10.	<b>Биологично разнообразие</b>	Коментира някои от основните начини за опазване на природата - различни видове резервати у нас и по света, разумно ползване на ресурсите, поддържане на чистотата в заобикалящата ни среда.	Коментира някои от основните начини за опазване на природата - различни видове резервати у нас и по света, разумно ползване на ресурсите, поддържане на чистотата в заобикалящата ни среда.
11.	<b>Потребление и отпадъци</b>	Опасни химични вещества и смеси, използвани в ежедневието, и посочва правилните начини за безопасна употреба, съхранение и изхвърляне.	Правила за отговорно поведение, свързано с отпадъците- в паралелката, училището, семейството, на улицата, в градинките, в планината, на морето и др.
12.	<b>Общество и околна среда</b>	Организации, занимаващи се с опазване на природата. Илюстрира различни места, които хората замърсяват, обяснява как става това и формулира предложения за промяна. Участва в съвместни дейности за опазване на природата.	Организации, занимаващи се с опазване на природата. Илюстрира различни места, които хората замърсяват, обяснява как става това и формулира предложения за промяна. Участва в съвместни дейности за опазване на природата.

№	Тематични области	Примерни теми-пети клас	Примерни теми-шести клас
1.	<b>Психично здраве и личностно развитие</b>	Кой съм аз? Нещата, които ме представят. Самоопознаване и изграждане на положителен образ за себе си. Физически и личностни промени, които настъпват в процеса на порастването	Разбиране и приемане на личностните различия. Конвенция за правата на детето Характерните особености на физическото и психическото развитие и емоционалните промени в пубертета и юношеството Моите силни страни
2.	<b>Физическо развитие и дееспособност</b>	Физическо развитие и дееспособност. Функциониране на храносмилателна, дихателна и отделителна система, демонстриране на умения и навици за предпазване от болести на тези системи. Влияние на физическите упражнения, различните спортове и туризма върху	Промени през пубертета при момичето и момчето Функциониране на опорно-двигателен апарат, нервна система, сърдечно-съдова система и полова система; демонстриране на умения и навици за предпазване от болести на тези системи. Влияние на физическите упражнения, различните

		физическото развитие и състояние на човека;	спортове и туризма върху физическото развитие и състояние на човека; Промените в човешкото тяло, свързани с пубертета;
3.	<b>Превенция на употребата на психо-активни вещества</b>	Нещата, които обичам и мога да правя, вместо да пуша. Тютюнопушене, алкохол и дрога. Каква е вредата? Свойства и въздействия на различните психоактивни вещества - цигари, алкохол, лекарства и наркотици, и тяхното съчетаване, върху различните възрасти	Употреба, злоупотреба, и зависимост от психоактивни вещества. Дрогата – изкушението, което не си струва да опитваш Свойства и въздействия на различните психоактивни вещества - цигари, алкохол, лекарства и наркотици, и тяхното съчетаване, върху различните възрасти
4.	<b>Безопасност и оказване на първа помощ</b>	Сигнали за ранно предупреждение и оповестяване на населението при възникване на бедствия и действия при тяхното получаване. Пожар в жилищни и обществени сгради. Сигнали и знаци за евакуация. Поведение при гръмотевични бури и мълнии. Поведение при снежни виелици, заледявания и опасност от лавини. Отравяния – видове, признаци и първа помощ. Туберкулоза – <b>м.03</b> <b>Профилактика.</b> Проба Манту – <b>м.10 Д-р Димитрова</b> Предвиждане на последствията от своето и чуждото поведение по отношение на безопасността	Процес на горене. Характерни причини за възникване на пожарите. Предпазване от опасните фактори на пожара. Видове земетресения. Поведение при земетресение. Увреждания на кости и стави – видове увреждания и оказване на първа помощ. Кръвотечения и шок. Кръвоспиране. Реимунизации – <b>м.10. Д-р Димитрова</b> Оказване на първа помощ при шок, силно кръвотечение, задавяне, отравяне, изгаряне, счупване на крайник.
5.	<b>Сексуално здраве и сексуално преносими инфекции</b>	Пубертет и двигателна активност Промени, които настъпват в тялото в периода на юношеството, и необходимите лични хигиенни навици във връзка с тях.	Приятелство, дружба, любов. Описание на анатомията и физиологията на мъжката и женската полова система и процесите на репродукция. Промени, които настъпват в тялото в периода на юношеството, и необходимите лични хигиенни навици във връзка с тях. Методи на контрацепция и причини за тяхното използване. Болести, предавани по полов път, и ХИВ/СПИН.
6.	<b>Лична хигиена</b>	Ролята на личната хигиена за предпазване от болести на	Ролята на личната хигиена за предпазване от болести на половата система.

		<p>храносмилателната, дихателната и отделителната система.</p> <p>Как да се предпазим от коронавирус (COVID-19)?</p> <p>Оптимално съчетаване на умствено, физическо натоварване, почивка и сън.</p>	<p>Как да се предпазим от коронавирус (COVID-19)?</p> <p>Оптимално съчетаване на умствено, физическо натоварване, почивка и сън; въздействието на шума върху нервната система;</p>
7.	<b>Хранене</b>	<p>Рационално и балансирано хранене. Лична хигиена.</p> <p>Функциониране на храносмилателната система.</p> <p>Значение на различните храни и начина на хранене за здравето.</p> <p>Функции и източници на витамини и минерали.</p> <p>Различните начини на хранене - вегетарианство, разделно хранене и т.н.</p> <p>Взаимовръзка на храненето с другите ежедневни дейности и значението му за здравето.</p>	<p>Здравословен начин на живот. Нерационално хранене и последици за организма.</p> <p>Основни принципи на здравословното хранене (правила на хранене) - приемане и усвояване на храната, режим на хранене: честота и продължителност на отделните хранения.</p>
8.	<b>Вода, почва, въздух</b>	<p>Основни източници на замърсяване на водата, почвата и въздуха.</p> <p>Основни заплахи за компонентите на околната среда - напр. ерозия на почвата, промишлено и битово замърсяване на речните и морските води и на въздуха.</p> <p>Видове замърсители на въздуха и водата и влиянието им върху човешкото здраве.</p> <p>Мерки за подобряване на качеството на въздуха, водата и почвата и разработване на проекти за опазване на чистотата им.</p> <p>Източници на шум и ефекта им върху човешкото здраве.</p> <p>Съвременни подходи за намаляване на шума в градска среда.</p> <p>Промени във всекидневното поведение и навици, които могат да доведат до намаляване на замърсяването на въздуха, водите и почвите.</p>	<p>Основни източници на замърсяване на водата, почвата и въздуха.</p> <p>Основни заплахи за компонентите на околната среда - напр. ерозия на почвата, промишлено и битово замърсяване на речните и морските води и на въздуха.</p> <p>Видове замърсители на въздуха и водата и влиянието им върху човешкото здраве.</p> <p>Мерки за подобряване на качеството на въздуха, водата и почвата и разработване на проекти за опазване на чистотата им.</p> <p>Източници на шум и ефекта им върху човешкото здраве.</p> <p>Съвременни подходи за намаляване на шума в градска среда.</p> <p>Промени във всекидневното поведение и навици, които могат да доведат до намаляване на замърсяването на въздуха, водите и почвите.</p>
9.	<b>Енергия и климат</b>	<p>Класифициране на енергийните източници и производства (въглища, нефт и природен газ; вода, вятър и слънце) съобразно въздействието им върху</p>	<p>Класифициране на енергийните източници и производства (въглища, нефт и природен газ; вода, вятър и слънце) съобразно въздействието им върху</p>

		околната среда и осмисляне на понятието "зелена енергия". Взаимовръзка между промените в климата и природните бедствия (екстремни бури, наводнения, суша).	околната среда и осмисляне на понятието "зелена енергия". Взаимовръзка между промените в климата и природните бедствия (екстремни бури, наводнения, суша).
10.	<b>Биологично разнообразие</b>	Популярни видове, важни за общността; застрашени и изчезнали видове растения, гъби и животни, както и условията за тяхното съществуване. Класифициране на причините и заплахите, водещи до намаляване на биологичното разнообразие и изчезване на определени видове.	Популярни видове, важни за общността; застрашени и изчезнали видове растения, гъби и животни, както и условията за тяхното съществуване. Класифициране на причините и заплахите, водещи до намаляване на биологичното разнообразие и изчезване на определени видове.
11.	<b>Потребление и отпадъци</b>	Групиране на основните видове замърсявания на различните компоненти на околната среда. Последици за природата и за човека и причините за тяхното възникване. Дейности от човешкото всекидневие като източници на замърсяване. Групира различните видове отпадъци според произхода им - битови, производствени, строителни, селскостопански, опасни.	Групира продукти, съдържащи опасни вещества, и видовете химикали, използвани във всекидневието и формулира опасностите, свързани с тях. Описва основните правила за съхранение и работа с опасни химични вещества и смеси във всекидневието. Прилага основни правила за действие при инциденти с опасни химични вещества и смеси.
12.	<b>Общество и околна среда</b>	Участва в обществени кампании, свързани с екологични проблеми, и оценява ролята и значението им за общността. Познава различни източници на информация, свързана с опазването на околната среда. Коментира варианти за принос на отделния човек и начина му на живот за опазване на природата.	Участва в обществени кампании, свързани с екологични проблеми, и оценява ролята и значението им за общността. Познава различни източници на информация, свързана с опазването на околната среда. Коментира варианти за принос на отделния човек и начина му на живот за опазване на природата.

№	Тематични области	Примерни теми – седми клас
1.	<b>Психично здраве и Личностно развитие</b>	Моите силни страни и начини на развитието им. Опознай себе си. Лични и граждански ценности и потребности Характерните особености на физическото и психическото развитие и емоционалните промени в пубертета и юношеството

2.	<b>Физическо развитие и дееспособност</b>	Норми за двигателна активност; Как гледам на тялото си? Да се приема такъв какъвто съм Умора и роля на дневния режим – <b>м.05 д-р Димитрова</b> Роля и влияние на физическите упражнения, различните спортове и туризма върху физическото развитие и състояние на човека;
3.	<b>Превенция на употребата на психоактивни вещества</b>	Дрогата и умение за контрол на собственото здраве Рискове за здравето от употреба на алкохол и наркотици Описва и обяснява свойствата и въздействията на различните психоактивни вещества - цигари, алкохол, лекарства и наркотици, и тяхното съчетаване, върху различните възрасти Анализ на последствията от употребата на психоактивни вещества в личен, семеен и социален план; Осъзнава, че употребата или неупотребата на психоактивни вещества е въпрос на личен избор и отговорност;
4.	<b>Безопасност и оказване на първа помощ</b>	План за защита при бедствия на училището. Пожарна опасност на вещества и материали; изгаряния, опасност от измръзване, опасност от задушаване - оказване на първа помощ. Кръвотечения- видове и оказване на първа помощ- <b>м.11 Д-р Димитрова</b> Отговорно отношение към собствената безопасност и безопасността на другите.
5.	<b>Сексуално здраве и сексуално преносими инфекции</b>	Женственост и мъжественост. Основни полови белези. Полови роли и проблеми. Полово предавани болести и СПИН Промени на взаимоотношенията и ролите в семейството, свързани с порастването на децата. Значение на личния избор и поведение в междуличностните отношения, така че те да не водят до риск за здравето и личната безопасност.
6.	<b>Лична хигиена</b>	Как да се предпазим от коронавирус (COVID-19)? Значение на физическата активност за физическото и психическото благополучие, тонус и самочувствие.
7.	<b>Хранене</b>	Здравословно хранене на ученика Рационално хранене. Диетите – за и против Значение на храненето за здравето и развитието в пубертета. Нездравословни навици .
8.	<b>Вода, почва, въздух</b>	Промени във всекидневното поведение и навици, които могат да доведат до намаляване на замърсяването на въздуха, водите и почвите.
9.	<b>Енергия и климат</b>	Взаимовръзка между промените в климата и природните бедствия (екстремни бури, наводнения, суша). Значение на възможните дейности за запазване целостта на озоновия слой и на енергийния баланс в природата. Промислени производства и екологични последици.
10.	<b>Биологично разнообразие</b>	Значение на защитените територии и категории защитени територии - резерват, национален парк, природен парк, поддържан резерват, защитена местност и природна забележителност. Разработва идеи и проекти за опазване, възстановяване и устойчиво използване на биологичните ресурси.

11.	<b>Потребление и отпадъци</b>	<p>Групира продукти, съдържащи опасни вещества, и видовете химикали, използвани във всекидневието и формулира опасностите, свързани с тях.</p> <p>Описва основните правила за съхранение и работа с опасни химични вещества и смеси във всекидневието.</p> <p>Прилага основни правила за действие при инциденти с опасни химични вещества и смеси.</p>
12.	<b>Общество и околна среда</b>	<p>Участва в обществени кампании, свързани с екологични проблеми, и оценява ролята и значението им за общността.</p> <p>Познава различни източници на информация, свързана с опазването на околната среда.</p> <p>Коментира варианти за принос на отделния човек и начина му на живот за опазване на природата.</p>

**състав на комисия, изготвила плана:**

**Председател:** Марияна Даскалова - старши учител в прогимназиален етап

**Членове:** Петя Петрова - старши учител в начален етап