МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА
ПРОФЕСИОНАЛНА ГИМНАЗИЯ " ЦАР ИВАН АСЕН II"

4230 Асеновград ул. Шипка № 4 тел./факс 0331/62544
e-mail: info-1600618@edu.mon.bg

УТВЪРЖДАВАМ:
ДИРЕКТОР:
/Йордан Диков/

П л а н

За здравно образование на учениците В Професионална гимназия "Цар Иван Асен II" 2025/2026 учебна година

1. **Насърчаване на здравословен начин на живот сред учениците.**
2. **Увеличаване на осведомеността относно физическото и психическо здраве.**
3. **Формиране на здравословни навици и отговорност към личното здраве.**
4. **Превенция на рисково поведение (като употреба на тютюн, алкохол и наркотици и други психотропни вещества).**
5. **Развитие на умения за справяне със стреса и социални взаимоотношения.**

1.НАСЪРЧАВАНЕ ВОДЕНЕТО НА ЗДАВОСЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ ПРИ ПОДРАСТВАЩИТЕ ЧРЕЗ:

- Разбиране на основите за балансирано хранене.
- Разпознаване на важността на хранителните вещества и употребата им.
- Развитие на навици за здравословно хранене.

- **Методи за постигане :**
-

- Чрез лекции и дискусии за видовете храни.
- Решаване на практически задачи за съставяне на здравословно меню.
- Изследване и проверяване на етикетите на хранителните продукти

2. Физическа активност

- **Цели:**
- **Повишаване на знанията за важността на редовната физическа активност.**
- **Насърчаване на активния начин на живот.**
- **Методи:**

- Спортни дейности, упражнения и състезания.
- Обсъждане на ползите от физическата активност.

3.Психично здраве и управление на стреса

- **Цели:**

- Разпознаване на симптомите при стрес и тревожност.
- Изучаване на техники за управление на стреса.
- Развитие на умения за социални взаимоотношения

- **Методи:**

- Уъркшопи за техники за релаксация (например медитация, дихателни упражнения).
- Ролеви игри за справяне с емоционални ситуации.

4. Превенция на зависимости

- **Цели:Осъзнаване на опасностите от употребата на алкохол, тютюн, наркотици и други психотропни вещества.**
    - **Формиране на умения за отказване при натиск от връстници.**
- **Методи:**
    - **Интерактивни дискусии за рисковете.**
    - **Презентации от здравни специалисти.**

5. Хигиена и лична грижа

Цели:

- **Развиване на навици за добра лична хигиена.**
- **Разпознаване на значението на редовната грижа за здравето (зъби, кожа, коса).**

- **Методи:**
    - **Визуални материали за важността на хигиената.**

6. Сексуално образование

- **Цели:**
    - **Осигуряване на коректна информация за половото здраве и развитие.**
    - **Превенция на сексуално предавани инфекции.**
    - **Развитие на отговорно поведение в междуличностните отношения.**
- **Методи:**
    - **Лекции с участие на медицински лица.**
    - **Видеоматериали и ролеви игри.**

Отчитане на резултатите:

1. **Анкети и тестове за оценка на теоретичните знания.**
2. **Практически задачи и проекти.**
3. **Участие в дискусии и ролеви игри.**

КОМИСИЯ:

Председател: Таня Гавлашка

Членове: 1.Вилиана Томова

2.Филип Камишев

3.Весела Гологанова

4. Камен Куцев

