МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА
ПРОФЕСИОНАЛНА ГИМНАЗИЯ „ЦАР ИВАН АСЕН II”

4230 Асеновград ул. Шипка № 4 тел.033162544 e-mail: info-1600618@edu.mon.bg

УТВЪРЖДАВАМ:

ДИРЕКТОР:

/Йордан Диков/

ПЛАН

За здравно образование на учениците

В Професионална гимназия “Цар Иван Асен II”

2026/2027 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 .

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.Филип Камишев -

2.Весела Гологанова -

3. Камен Куцев -