

## **I. Концептуална рамка на дейностите по промоция, превенция и профилактика в начален етап на училищното образование.**

Концептуалната рамка на дейностите по промоция, превенция и профилактика в начален етап на училищното образование (1-4 клас) е насочена към формирането на основни компетенции у учениците, свързани със здравословния начин на живот. Целта ѝ е да укрепи ролята на здравното образование в училището и да създаде у децата основни навици за здравословен начин на живот, като същевременно им осигури знания, които ще ги насочват към отговорно отношение към собственото им здраве.

В началния етап основното внимание е върху физическото развитие, личната хигиена, храненето, психичното здраве и личностното развитие, превенцията на употребата на психоактивни вещества (ПАВ), както и основни умения за оказване на първа помощ. Учениците започват да се запознават с принципите на здравето и физическото движение, което е полезно за растежа и развитието на тялото им. Те учат как да поддържат личната си хигиена, като се фокусират върху чистотата на ръцете, тялото и облеклото, както и върху важността на чистото работно място в училище и у дома. В този етап се въвеждат основи на здравословното хранене, като се обяснява значението на разнообразната диета за растежа и развитието на детето.

### **1. За 1-ви клас.**

Учениците започват да разбират какво е отговорност, като се обучават за запазване на собственото си здраве и безопасност. Въвеждат се теми, свързани с опасностите за здравето у дома и в училище, както и как да се справят с травми и наранявания чрез основни умения за първа помощ. Те също така научават как да се защитят от рискове, като запознаване с концепцията за неприкосновеност на тялото и безопасно поведение при общуване с непознати.

### **2. За 2-ри клас.**

Учениците продължават да се запознават с важността на физическата активност и как тя влияе на тяхното здраве, тонус и сила. Те учат основни хигиенни правила, като например грижата за очите при работа с екрани, четене и писане. Темата за здравословното хранене продължава да се разглежда, като се въвеждат концепциите за здравословни и нездравословни храни, както и важността на личния избор при подбиране на храна. Учениците започват да разбират рисковете от употребата на алкохол, тютюн и лекарства в семейството, като същевременно учат за взаимоотношенията между момчета и момичета.

### 3. За 3-ти клас.

Темите се задълбочават, като учениците се запознават с основните органи на човешкото тяло и тяхната функция, както и последствията от недостатъчното движение и обездвижването. Хигиената на зъбите, венците и устната кухина става важна част от обучението. Те учат как да поддържат правилна стойка на тялото и как различните храни влияят на тяхното здраве. В допълнение, учениците започват да учат за въздействието на тютюна, алкохола и енергийните напитки върху здравето, както и как да изразяват чувствата си и да се справят с агресията. Включени са теми за безопасност при природни бедствия и за оказване на първа помощ при травми, получени по време на физическа активност.

### 4. За 4-ти клас.

Учениците започват да разбират как физическото движение и активността са свързани с поддържането на енергийния баланс на организма. Те научават как да съчетават физическото и умственото натоварване с почивка и сън, като се фокусират върху здравословното хранене и значението на балансираното меню. Въведени са теми за влиянието на социалната среда и училището върху избора на здравословни навици, като се разглеждат въпросите за употребата на тютюн и алкохол. Учениците започват да разбират заплахите за здравето от замърсяването на околната среда и как това влияе на тяхното благосъстояние. Те учат също така как да се справят с негативните емоции и как да устояват на натиск от връстници, особено по отношение на употребата на ПАВ.

Рамката за здравно образование в началния етап е изготвена така, че да подготви учениците не само за здравословен живот, но и за отговорност към собственото си здраве и за разпознаване на здравословни и нездравословни навици в обществото. Тя поставя основите на здравословния начин на живот, като същевременно подготвя децата за по-нататъшното им образование в областта на здравето през следващите етапи на училищното обучение.

КЛАС	Физическо развитие и дееспособност	Лична хигиена	Хранене	Психично здраве и личностно развитие	Превенция на зависимости (вкл. на ПАВ)	Промени в тялото в процеса на порастване	Безопасност и първа помощ и превенция на болестите
1 кл.	Дейности за закаляване на тялото	Чистота на ръцете, на тялото на облеклото, на работното място в училище и у дома	Разнообразното хранене	Ролята „ученик“ – интересна и отговорна		Неприкосновеност на тялото / опасности при общуване с непознати	Опасности за здравето у дома и в училище
	Двигателни упражнения и здраве	Дневен режим	Значение на храната за растежа и развитието	Отговорностите на първокласника за опазване на собственото здраве			Обекти в населеното място, свързани с опазване на здравето -лечебни заведения
				Добрите взаимоотношения-приятели на здравето			Здравният кабинет в училище
2 кл.	Частите на човешкото тяло – глава, торс, крайници	Хигиенни правила за опазване на очите при гледане на екран, четене и писане	Здравословни и нездравословни храни и напитки	Лични избори и предпочитания	Семейна среда и употреба на алкохол, тютюн и лекарства	Взаимоотношения между момчета и момичета	Поведение при опасни за здравето ситуации
	Ролята на физическото движение за здравето, тонуса и силата на тялото – 2 учебни часа	Грижа и хигиена на слуха и ушите	Растителни и животински храни	Създаване на приятелства	Въздействие на тютюневия дим	Промени в човешкото тяло в процеса на порастване	Безопасни игри през ваканциите
			Режим на хранене				Причини за травмите и болестите – 2 учебни часа
3 кл.	Основни органи в човешкото тяло и техни функции	Хигиена на зъбите, венците и устната кухина	Значение на различните видове храни и техните съставки за здравето	Разпознаване и изразяване на чувствата	Въздействие на тютюна, алкохола и енергийните напитки върху здравето	Моето тяло	Поведения при природни бедствия

КЛАС	Физическо развитие и дееспособност	Лична хигиена	Хранене	Психично здраве и личностно развитие	Превенция на зависимости (вкл. на ПАВ)	Промени в тялото в процеса на порастване	Безопасност и първа помощ и превенция на болестите
	Недостатъчното движение и обездвижване и последствията за здравето	Хигиенни правила за поддържане на правилна стойка на тялото	Годни и негодни за употреба храни	Изграждане на умения за сътрудничество и справяне с агресия		Ситуации на уязвимост в реалния и виртуалния свят	Оказване на първа долекарска помощ при травми, получени при движение, спорт и игри
	Физически различия и дееспособност		Полезни храни и начини на хранене спомагащи за растежа на тялото и укрепване на здравето	Нравствени послания на битовите празници			Оказване на първа помощ при порязвания, одрасквания и ожулвания
							Личният лекар
4 кл.	Ролята на движението за поддържане на енергийния баланс на организма	Съчетаване на физическо и умствено натоварване, сън и почивка	Правила за здравословно хранене	Себеутвърждаващо поведение	Влияние на социалното обкръжение и училищната среда по отношение на употребата на тютюн и алкохол –	Промени в тялото и полово развитие	Опасности за здравето в интернет
	Влияние на собственото поведение и навици върху физическото здраве и развитие	Заплахи за здравето от замърсяване на околната среда	Балансирано дневно меню	Справяне с негативните преживявания в отношенията - ревност, понасяне на пренебрежение, отхвърляне, загуба	Устояване на натиск от връстници, свързан с употреба на тютюн и алкохол	Размножаване и развитие на човека	Оказване на първа помощ при изгаряния, ужилвания и навяхвания
			Енергия и хранене	Контрол над негативните емоции	Вредното влияние на никотина, алкохола и наркотиците	Изменения в детския организъм в процеса на съзряването му	Заразни и незаразни болести

КЛАС	Физическо развитие и дееспособност	Лична хигиена	Хранене	Психично здраве и личностно развитие	Превенция на зависимости (вкл. на ПАВ)	Промени в тялото в процеса на порастване	Безопасност и първа помощ и превенция на болестите
			Основните вещества, необходими на човешкия организъм и храните, които ги съдържат	Разбиране, доверие и подкрепа			Причинители на заразни болести (микроби, бактерии и вируси) и средства за предпазване и лекуване (лична хигиенна, ваксини, лекарства).

## II. Концептуална рамка на дейностите по промоция, превенция и профилактика в прогимназиален етап на училищното образование.

Концептуалната рамка на дейностите по промоция, превенция и профилактика в прогимназиален етап на училищното образование (5-7 клас) очертава ключовите области в здравното образование, като акцентът е върху физическото развитие, личната хигиена, храненето, психичното здраве, сексуалното и репродуктивното здраве, превенцията на употребата на психоактивни вещества (ПАВ), теми като приятелство, любов и влюбване, безопасност, първа помощ и новите предизвикателства в дигиталната среда. Целта е да се утвърди здравното образование в училище и да се подпомогне изграждането на компетентности за здравословен начин на живот у учениците.

### 1. В 5-ти клас.

Учениците се запознават с важността на редовното движение и спорта за здравето, основите на личната хигиена и храненето, включително функциите на витамините и минералите. Разглеждат се първите физически и емоционални промени в периода на порастване. Въведени са теми за общуването, комуникативните умения и разпознаването на рискове, свързани с електронната среда. Поставя се начало на знанията за анатомията, репродуктивните процеси и отговорността за собственото поведение спрямо здравето и безопасността.

## 2. В 6-ти клас.

Фокусът се разширява с внимание към опорно-двигателния апарат, въздействието на околната среда върху нервната система, както и различните модели на хранене и подготовката на храна. Учениците развиват положителна самооценка, научават се да разпознават видовете агресия и да реагират адекватно. Превенцията на употребата на ПАВ включва теми за рисково поведение и СПИ, както и методи на контрацепция. Засилено внимание се отделя на груповия натиск, приемането на личностните различия и ролята на емоциите в поведението.

## 3. В 7-ми клас.

Темите се надграждат с конкретни стъпки към изграждането на здравословен начин на живот – създаване на двигателен режим, критично мислене при вземане на решения и формиране на лични цели. Подробно се разглеждат зависимости и начините за оказване на подкрепа, включително за разпознаване на сексуално насилие и трафик. Развиват се познания по теми, свързани с човешката сексуалност и изграждането на здравословни взаимоотношения. Във фокус попадат и медийната и виртуалната среда, с акцент върху нейните рискове и влияние върху младежкото поведение.

КЛАС	Физическо развитие и дееспособност	Лична хигиена	Хранене	Психично здраве и личностно развитие	Превенция на зависимости (вкл. на ПАВ)	Приятелство и близост, влюбване и любов	Безопасност и първа помощ и превенция на болестите
5 кл.	Редовното движение и спорт - източник на добро здраве	Обща и лична хигиена	Основни хранителни вещества	Физически и личностни промени в юношеството	Електронен свят и опасностите, които крие	Анатомия и физиология на мъжката и женска полова система	Оценка на риска за здравето при новите дейности и отговорности, свързани с порастването и предпазването от болести
		Умения за учене и поддържане на работоспособност	Източници и функции на витамините и минералите	Общуване и комуникативни умения	Причини за и последствия от употребата на ПАВ в личен, семеен и социален план	Процеси на репродукция	Отговорност за последствия от личното и чуждо поведение по отношение на безопасността
			Необходимост от разнообразно хранене	Порастването и новите очаквания на другите			

КЛАС	Физическо развитие и дееспособност	Лична хигиена	Хранене	Психично здраве и личностно развитие	Превенция на зависимости (вкл. на ПАВ)	Приятелство и близост, влюбване и любов	Безопасност и първа помощ и превенция на болестите
				Разбиране на чувствата и преживяванията на другите			
6 кл.	Растеж и промени на опорно-двигателния апарат	Умения за учене и поддържане на работоспособност  Въздействие на шума и светлината върху нервната система	Необходимост от разнообразно хранене Самостоятелен здравословен и безопасен избор на храни и напитки, подготовка за консумация и правила за съхранение на храна	Разпознаване и развитие на силните страни и изграждане на положителна самооценка Видове агресия – разпознаване и реакции	Въздействие на наркотиците и на съвместната употреба на ПАВ, рисково поведение	Методи на контрацепция и предпазване от (СПИ)	Фактори за злополуки, тормоз и насилие
		Козметика и хигиена	Различни модели на хранене.	Групата – идентификация, групов натиск, отстояване на позиция	Причини, личен избор и отговорност за употреба и неупотреба на ПАВ	Сексуално преносими инфекции	
				Разбиране и приемане на личностни различия  Въздействие на чувствата върху поведението – осъзнаване и избор на реакция Новите авторитети			
7 кл.	Двигателен режим – съставяне, изпълнение и постигане на добра форма	Рискови практики във физическата активност и спорта	Влияние на начина на обработка и приготвяне на храната върху нейните качества и връзка със здравето	Основни стъпки в процеса на вземане на решения	Въздействие и зависимост към ПАВ (тютюн, алкохол, лекарства и наркотици) в различни възрасти, в краткосрочен и дългосрочен план	Човешката сексуалност – естествена част от живота	Устояване на групов натиск и отстояване на безопасно поведение

КЛАС	Физическо развитие и дееспособност	Лична хигиена	Хранене	Психично здраве и личностно развитие	Превенция на зависимости (вкл. на ПАВ)	Приятелство и близост, влюбване и любов	Безопасност и първа помощ и превенция на болестите
	Индивидуални различия и оптимален физически режим		Причини за разваляне на храната, правила за съхранение и срок на годност на различните видове храни	Професионално ориентирани, разпознаване на собствените желания и възможности и формулиране на лични цели	Знания и умения за подкрепа в ситуации на зависимости		Разпознаване на риск от сексуално насилие и трафик
				Приятелство и близост, влюбване и любов		ХИВ/СПИН	
				Медии, социални мрежи и виртуална реалност			

### III. Концептуална рамка на дейностите по промоция, превенция и профилактика в първи гимназиален етап на училищното образование.

В периода от 8 до 10 клас учебното съдържание по здравно образование обхваща широк спектър от теми, организирани в няколко ключови области на компетентност: физическо развитие и дееспособност, лична хигиена, хранене, психично здраве и личностно развитие, превенция на зависимости (включително психоактивни вещества), сексуално и репродуктивно здраве и безопасност и първа помощ.

В 8-ми клас учениците се запознават с теми, свързани с влиянието на хранителните добавки, вредните вещества и спорта върху физическото развитие. Разглеждат се хигиенните норми и основни здравни знания за системите в човешкото тяло. В областта на храненето акцентът е върху връзката между храненето и ежедневиите дейности, както и върху различни хранителни режими. Психичното здраве включва осъзнаване на личните потребности, справяне със стрес и изграждане на умения като екипна работа, увереност и решаване на конфликти. По темата за зависимостите учениците обсъждат влиянието на връстниците и семейството върху употребата на психоактивни вещества и алтернативи на рисковото поведение. Сексуалното и репродуктивно здраве обхваща основи на отговорно сексуално поведение, а обучението по безопасност включва оказване на първа помощ.

В 9-ти клас учениците задълбочават познанията си, като разглеждат промените в процеса на растеж и личните здравословни избори. Особено внимание се отделя на критичното мислене и въздействието на информационната среда и изкуствения интелект. Разширява се разбирането за социални и културни фактори, влияещи върху употребата на психоактивни вещества. Във фокуса попадат и теми като интимност, партньорство, емоционална интелигентност и справяне с насилие. Учениците се учат да предоставят подкрепа при инциденти и да оценяват различни аспекти на здравословния начин на живот.

В 10-ти клас се поставя акцент върху индивидуалните, семейните и културните различия в храненето, както и върху личните избори, свързани с външен вид и здраве. Изследва се как социалната среда влияе на поведението, включително на употребата на ПАВ, и се обсъждат стратегии за подкрепа на връстници. Обсъждат се отношенията в семейството, родителството и сексуалното насилие. Уменията за планиране на бъдещето, управлението на времето и формулирането на дългосрочни житейски цели завършват цялостния подход към изграждането на здравословен и пълноценен живот.

КЛАС	Физическо развитие и дееспособност	Лична хигиена	Хранене	Психично здраве и личностно развитие	Превенция на зависимости (вкл. на ПАВ)	Сексуално и репродуктивно здраве и сексуално-преносими инфекции	Безопасност и първа помощ и превенция на болестите
8 кл.	Хранителни добавки, вредни вещества и спорт	Хигиенни норми и здравни познания за системите в човешкия организъм тяло	Взаимовръзка на храненето с други дейности в ежедневието	Жизнено развитие	ПАВ (никотин, алкохол и наркотици) и рисково поведение	Отговорно сексуално поведение	Оказване на първа помощ при загуба на съзнание, шок, задавяне и отравяне
			Различни начини на хранене според здравословното състояние	Начини за „моделиране“ на тялото (фитнес, бодибилдинг, анорексия, булимия, орторексия и др.)	Влиянието на семейство, връстници и приятелски групи за употребата на ПАВ		
			Дневно и седмично здравословно меню - връзка между калории, активност и тегло	Собствени потребности и желания и толерантност към тези на другите	Здравословни начини за приобщаване към групата, алтернативни на употребата на ПАВ		

КЛАС	Физическо развитие и дееспособност	Лична хигиена	Хранене	Психично здраве и личностно развитие	Превенция на зависимости (вкл. на ПАВ)	Сексуално и репродуктивно здраве и сексуално-преносими инфекции	Безопасност и първа помощ и превенция на болестите
				Стрес и стилове за справяне със стрес			
				Решаване на конфликти и посредничество при разрешаване на конфликти			
				Обратна връзка и споделяне			
				Уверено поведение и сътрудничество			
				Работа в екип			
				Интернет и хазарт – опасности за психичното здраве			
9 кл.	Промени в процеса на физическо развитие и растеж и здравословни избори	Отговорност за опазване на обществената и природната среда	Рискове от хранителни режими за бързо намаляване на телесното тегло и за поддържане на мускулна маса	Критично мислене Информационна среда Изкуствен интелект.	Влиянието на култура, традиции, пряка и непряка реклама за употребата на ПАВ, критичност към употребата	Партньорство, равнопоставеност и право на избор	Предлагане на подкрепа в случаи на злополуки и насилие
				Светът на младите - занимания, забавления и здраве	Здравословни начини за справяне със стрес и тревожност, алтернативни на употребата на ПАВ	Любов, интимност и партньорство	

КЛАС	Физическо развитие и дееспособност	Лична хигиена	Хранене	Психично здраве и личностно развитие	Превенция на зависимости (вкл. на ПАВ)	Сексуално и репродуктивно здраве и сексуално-преносими инфекции	Безопасност и първа помощ и превенция на болестите
				Ценностно изясняване Целеполагане		Нежелана бременност – избори и перспективи	
				Емоционална интелигентност – изразяване на чувства по конструктивен начин			
				Насилие и тормоз и начини за справяне с модела на насилието			
10 кл.			Индивидуални, семейни и културално обусловени различия по отношение на начина на хранене	Тялото – естетика, лични избори и промени	Влиянието на социални модели и социална среда за употребата на ПАВ, как да помогнеш на приятел употребяващ ПАВ	Съжителство и семейство	Оказване на първа помощ при удавяне, транспортиране на пострадали
			Причини и мотиви за избор на храни	Толерантност и емпатия	Здравословни начини за осигуряване на позитивни преживявания, алтернативни на употребата на ПАВ	Родителството – избор и отговорност	Сексуално насилие и трафик – оказване на подкрепа
				Влияние на културата, традициите и медиите върху взаимоотношенията		Елементи на родителството – динамика на определянето на граници за взимане на решение и	

КЛАС	Физическо развитие и дееспособност	Лична хигиена	Хранене	Психично здраве и личностно развитие	Превенция на зависимости (вкл. на ПАВ)	Сексуално и репродуктивно здраве и сексуално-преносими инфекции	Безопасност и първа помощ и превенция на болестите
						разширяването им с порастването	
				Идентифициране и решаване на проблеми			
				Управление на времето			
				Образи на успеха			
				Формулиране на индивидуални дългосрочни житейски цели			