ЧАСТНО СРЕДНО УЧИЛИЩЕ
„КОНСТАНТИН-КИРИЛ ФИЛОСОФ"

УТВЪРДИЛ,
ДИРЕКТОР: .....

План-график за дейността на комисията за здравно образование, възпитание и профилактика през учебната 2026/2027 година

Настоящият план е съобразен със Закона за предучилищното и училищното образование (ЗПУО) и Наредба № 13 от 21.09.2016 г. за гражданското, здравното, екологичното и интеркултурното образование и приет с Решение на Песагогическия съвет с Протокол № 2 от 01.10.2026 год.

I. СТРАТЕГИЧЕСКИ ЦЕЛИ на дейността за здравно образование, възпитание и профилактика

1. **Формиране на здравна култура и компетентности:** Придобиване от децата/учениците на трайни знания, умения и нагласи за здравословен начин на живот, физическа активност и поддържане на личното и общественото здраве съгласно ДОС за здравно образование.
2. **Превенция и ограничаване на рискови фактори:** Ранно разпознаване и защита срещу основните заплахи за здравето сред младото поколение, включително вредни навици, зависимости, нездравословно хранене и липса на двигателна активност.
3. **Създаване на сигурна и подкрепяща училищна среда:** Осигуряване на физическа и психологическа безопасност в институцията, съчетана с ефективно здравно и медицинско обслужване.

II. ОПЕРАТИВНИ ЗАДАЧИ

Тези задачи са със срок постоянен и се осъществяват както в ежедневните педагогически взаимодействия , така и в инициативи осъществявани в тясно сътрудничество с класните ръководители, учителите по предмети, родителите и външни специалисти и експерти.

1. Интердисциплинарно интегриране: Координиране на здравните теми в различните форми на обучение — както в учебните предмети, така и в часа на класа и извънкласните дейности.

2. **Профилактика и контрол на заболяванията**: Мониторинг на здравния статус (в сътрудничество с медицинското лице) и провеждане на разяснителни кампании за сезонни вируси, инфекции и лична хигиена.

3. **Превенция на зависимости и рисково поведение**: Организиране на практически обучения и лекции срещу употребата на тютюневи изделия, алкохол, вейпове, енергийни напитки и наркотични вещества.

4. **Популяризиране на здравословното хранене**: Провеждане на инициативи, насърчаващи балансиран хранителен режим и контрол върху асортимента на храните в училищния бюфет и стол.

5. **Превенция на травматизма и инцидентите**: Включване на темите за първа долекарска помощ в обучението по безопасност на движението по пътищата и действие при извънредни ситуации.

6. **Психосоциална подкрепа**: Интегриране на дейности за преодоляване на стреса, разпределяне на екранното време, подобряване на съня и превенция на училищния тормоз (в сътрудничество с комисията за противодействие срещу училищния тормоз и противообществените прояви на учениците).

7. **Междуинституционално партньорство**: Изграждане на устойчиви връзки с външни експерти — Регионалните здравни инспекции (РЗИ), Българския червен кръст (БЧК), МВР и родителската общност.

III. ЗАДАЧИ ЗА НАЧАЛЕН ЕТАП (I – IV клас)

Фокусът на дейностите за здравословно образование и профилактика учениците от начален етап на училищното образование е върху изграждането на базови навици за здравословен начин на живот и се основава на визуалното обучение и игровата форма.

1. **Автоматизиране на хигиенните навици:** Усвояване и трайно затвърждаване на правилата за лична хигиена (правилно миене на ръце, грижа за зъбите, хигиена при кихане и кашляне).

2. **Превенция на гръбначните изкривявания:** Изграждане на навици за правилна стойка на чина, правилно носене на ученическата раница и включване на „минутки за здраве“ (раздвижване) по време на часовете.

3. **Различаване на полезна от вредна храна:** Формиране на базови умения за избор на здравословна закуска и плодове пред захарни изделия и чипсове чрез интерактивни игри.

4. **Безопасност на играта и движението:** Обучение за предотвратяване на битов и училищен травматизъм (безопасно поведение в междучасията, на детската площадка и на пътя).

5. **Дневен режим и емоции:** Научаване на баланс между учене, игра, сън и ограничаване на времето пред таблети и телефони, както и разпознаване на основните емоции.

IV. ЗАДАЧИ ЗА ГИМНАЗИАЛЕН ЕТАП (VIII – XII клас)

Фокусът на дейностите за здравословно образование и профилактика учениците от гимназиален етап на училищното образование е върху активиране на критичното мислене и личната отговорност при вземането на решения засягащи както личното здраве и живот така и тези на и превенцията на тежки рискови фактори.

1. **Превенция на зависимости от ново поколение:** Провеждане на информационни кампании с фокус върху съвременните рискове — употреба на вейпове, енергийни напитки, райски газ, наргилета и нови синтетични наркотици.

2. **Сексуално и репродуктивно здраве:** Информиране относно анатомо-физиологичните промени, предпазването от полово предавани инфекции, контрацепцията и изграждането на отговорно партньорство.

3. **Психично здраве и управление на стреса:** Превенция на бърнаут от изпити, тревожност и депресивни състояния; развиване на умения за справяне с кибертормоз и дигитален стрес.

4. **Хранителни разстройства и боди имидж:** Ранно разпознаване и превенция на анорексия, булимия и дисморфофобия, предизвикани от нереалистични стандарти за красота в социалните мрежи.

5. **Първа помощ и реакция при кризи:** Обучение за реакция при спешни състояния (алкохолно/наркотично натравяне, ПТП, бедствия) и оказване на първа долекарска помощ на връстници.

V. ПЛАН-ГРАФИК за дейността на Комисията за здравно образование, възпитание и профилактика за учебната 2026-2027 годин

Месец / Срок	Дейности и теми за здравно образование и профилактика	Целева група	Отговорници
Октомври	Организационно заседание на комисията		Председател
	Беседи за адаптация и лична хигиена в училище	Ученици, Фокус- начален етап	Класни ръководители
	Профилактични беседи за предпазване от сезонни вирусни инфекции	Всички групи/класове	Комисията
Ноември	Дейности по повод Международния ден без тютюнопушене (третият четвъртък на ноември).	Ученици/ родители	Комисията, класни ръководители
	Лекция /презентации на тема: „Вредата от енергийните напитки, вейповете и пушенето“.	Ученици гимназиален етап/родители	Председател,
	Седмица на здравословното хранене (презентации, изложби).	Ученици, Фокус- начален етап	Комисията
Декември	Кампания по повод 1 декември – Световен ден за борба срещу СПИН (информационни брошури, червени панделки)	Ученици гимназиален етап	Комисията, класни ръководители
	Беседи за безопасност през зимния сезон и оказване на първа помощ при измръзване и травми.	Ученици	Комисията
Януари	Дискусии на тема: „Екранно време, сън и психично здраве при подрастващите	Ученици и родители	Психолог
	Заседание на комисията за анализ на дейността на комисията и заболеваемостта през първия срок.	Членове на комисията	Председател на комисията

Февруари	Профилактика на гръбначните изкривявания и правилна стойка на чина.	Фокус- начален етап	Учители по ФВС, медицинско лице
	Инициативи за „Деня на розовата фланелка“ (психично здраве и превенция на тормоза).	Ученици	Комисията, сэвместно с комисията ПУТ
Март	Беседи за дентално здраве и грижа за зъбите (във връзка със Световния ден на оралното здраве).	Всички ученици (диференцирано)	Медицинско лице, външни лектори (МВР/РЗИ)
	Превенция на употребата на психоактивни вещества (наркотици).	Ученици гимназиален етап/родители	Медицинско лице, външни лектори (МВР/РЗИ)
Април	Отбелязване на Световния ден на здравето (7 април) – спортен празник или викторина.	Всички ученици	Комисията
	Лекции по репродуктивно здраве и полово преносени болести.	Ученици гимназиален етап	Медицинско лице
Май	Профилактика на инцидентите и безопасност на движението по пътищата преди лятната ваканция.	Всички класове	Комисията съвместно с комисията по БДП
	Превенция на инфекции, пренасяни от кърлежи и насекоми.	Всички класове	Класни ръководители, медицинско лице
Юни	Здравна викторина	Ученици гимназиален етап	Комисията
	Изготвяне на Годишен отчет за дейността и резултатите от здравното възпитание	Членове на комисията	Председател на комисията