

## ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ПЪЛНОЦЕНЕН ЖИВОТ

**Анелия Ангелова**

*CV „Св. св. Кирил и Методий“ – Козлодуй*

**Резюме.** В тази статия се засяга темата за здравното образование. Изясняват се същността на здравето и значението на здравното образование. Разглеждат се значението на работата в училище за формирането на личности; последователността и значението на дейностите, формиращи знания за по-добър живот; подготовката на учениците чрез учене чрез преживяване за вземане на информирани решения и формиране на отношение към себе си, околните и природата.

**Ключови думи:** здравно образование; училище; ученици; решения; природа

### Увод

Животът е най-прекрасното, най-сложното и едновременно с това най-важното от всичко, което съществува на нашата планета.

Въпросите за същността на живота, за опазването на организацията на живата материя, за нейния произход и развитие принадлежат към най-древните проблеми в съзнателната история на човечеството.

Правилното разбиране и осмисляне същността на живота е в пряка връзка с успехите на молекулярната биология. Живата материя притежава свойството самоорганизация. Като умира, организъмът загубва своята организираност, но я възстановява в своето потомство.

Според природния закон оцеляват само най-приспособените. Това означава, че организъмът трябва да е здрав.

Основната идея е „целостта“ – здравето трябва да се разглежда като едно цяло, съставено от части, които са взаимозависими. Всяка промяна, която настъпва с дадена част, неминуемо ще се отрази на останалите. Всяка част трябва да е осмислена в контекста на идеята за целостта на здравето.

Физическото здраве е свързано с това как функционира човешкият организъм, респ. всяка система. Ако учениците са наясно с устройството на собствения си организъм, ще е по-лесно да определят кога са здрави и кога имат нужда от лекарска помощ. Това е една от целите на обучението по биология и здравно образование.

Здравословното състояние на човека е свързано и с определена здравна култура, която зависи от адекватността на получаваната информация за механизмите на протичане на физиологичните процеси в човешкия организъм, както и от източниците и начина на приложение на съответната информация. Учениците трябва да са в състояние да търсят знания от разнообразни източници, да използват информацията, за да вземат оптимални решения, отнасящи се до тяхното здраве.

Емоционалното здраве е свързано с разбиране на чувствата. Познаването им ще позволява на учениците да ги изразяват по понятни за другите начини. Социалното здраве е свързано с това как учениците виждат себе си като индивиди, като мъже или жени и умеят да си взаимодействат с другите хора. Необходимо е да разберат какво наистина е важно за тях във взаимоотношенията с приятели, семейството, приятеля/приятелката и с другите, с които взаимодействат. Те трябва да развиват умения, които ще ги улеснят във всички тези взаимоотношения.

Личното здраве е свързано с това как виждат себе си като личности; как се развива тяхното его (егото е онази част от тях самите, която трябва да развие чувството за собствено аз и самоусъвършенстване); какво се надяват да постигнат; как за себе си да определят успеха. Всеки един от тях осъществява себе си по свой неповторим начин. Той (начинът) е определен от това какво ценят и какво се надяват да постигнат за себе си и обществото.

Умственото здраве е свързано с това как получаваме информацията, която ни е нужна, откъде можем да получим тази информация и как да я използваме. Трябва да сме в състояние да съберем знания от разнообразни източници и да използваме информацията, за да вземем решения, отнасящи се до нашето тяло.

Духовното здраве е съществено за здравето, като цяло. Учениците да разберат какво ценят и какво наистина има значение за тях.

Работата по здравно образование в училище формира ценностите, разбиранията и нагласите на учениците за себе си, околните и природата, към живота, като цяло.

Разширяването на здравното образование стана спешна необходимост в училище, когато се отчетоха негативните данни по отношение на здравето на децата и младите хора, свързани с тяхното поведение. Увеличи се употребата на цигари и алкохол, което, за съжаление, вече се смята за по-малкото зло. Ранната бременност – броят на абортите и раждания на момичета под и около 15-годишна възраст, нарасна. България, Русия и Украйна заемаха първото място. Повиши се рисковото сексуално поведение – водене на полов живот на възраст 16 години и дори под нея, висок процент на първи сексуални контакти без предпазни средства, употреба на алкохол и наркотици и по време на полов акт, безразборни сексуални контакти, склонност към сексуални контакти срещу подаръци и парични средства. Това поведение води до предаване на

инфекции по полов път, което нарастваше във времето. Нарастваше и броят на младите хора, заразени с ХИВ. Статистиките показваха висок процент на злоупотреба с наркотични вещества. И последващите – децата стават жертви на пътно-транспортни произшествия, нараства броят на сърдечносъдовите заболявания и не на последно място – на агресията и насилието в училище. Системата на училищното образование трябва да подпомага децата и младите хора в избора им на здравословен начин на живот, да изгражда жизненоважни умения за по-добър, пълноценен живот.

В училището ни започнахме с извънкласни дейности. В тях участваха ученици, които проявяват интерес към учебния предмет биология, и това позволи да получат по-подробна информация по теми извън учебното съдържание. Целта беше в тези часове да се удовлетворят специфичните интереси на учениците, което не можеше да се осигури в часовете от задължителната подготовка. Разшири се и се обогати биологичната култура на учениците. Най-често се работеше по теми от интересни и перспективни области от биологичната наука, които имат практическа насоченост. Това се отрази и на кариерното развитие на учениците.

Извънкласната дейност е неделима част от цялостната учебно-възпитателна работа по предмета. Тя спомага за организирането на свободното време на учениците, като в същото време дава знания и възможност за дейности, които съдействат за развитието им. Задоволяват се интересите им, създават се навици за правилно разпределяне на свободното време и отговорно отношение към задълженията. Използват се разнообразни форми и методи на работа, организацията на дейностите е различна от тази в учебния час. Учениците са по-спокойни, участието им е доброволно и дава възможност за проява на самоинициативност.

Друго предимство е, че броят на учениците е малък и учителят има възможност да отдели време на всеки ученик. Предварителната подготовка по зададена тема и обсъждането ѝ по време на работа предпазва от формално изучаване, спомага за задълбоченото разбиране и прилагане на знания в практиката. При правилна организация на работата на учениците между урочните и извънурочните форми се установява ползотворна връзка.

Тематиката обикновено е близка и обогатява учебното съдържание, заложено в учебната програма. Съставянето на програмата се съобразява основно с интересите на учениците и става с тяхно участие. Така, насочвани правилно от учителя, учениците определено са много активни.

Добре организирани, извънкласните дейности по биология оказват влияние върху цялостната работа в училището.

Учениците от гимназиален етап, които според нас, учителите, са преминали преходния период от развитието си – пубертета, се отнасят по-сериозно към учебния предмет биология с оглед професионалното си ориентиране и са частично подготвени за семейно планиране.

Извънкласните дейности формират качества като: инициативност – в търсене и намиране на нови пътища за решаване на проблемите; съобразителност – при ориентиране и практическо решаване на възникнали задачи; настойчивост – при постигане на поставените цели и самостоятелност – в целенасоченото търсене на данни за потвърждаване на защитаваната теза.

Работата по здравно образование в нашето училище започна по-активно около 2000 г. с извънкласни дейности, работа по малки проекти и конкурси. В учебните програми не бяха заложени такива часове. Учителите по биология и ученици участваха в обучения. Наученото се прилагаше и реализираше в училище. През годините използвахме всички възможности на национални програми и проекти, които позволяваха сформирани на групи за здравно образование под формата на СИП „Екология“, клуб „Сексуално и репродуктивно здраве“, клуб „Здраве“ и други.

### **Сформирани и работа в групи за СИП**

Групи СИП „Екология“ съществуваша повече от десет години и учениците, преминали и работили по тези програми, са реализирали разнообразни инициативи: екологични дейности и празници от училищния календар – Коледа, 22 март – Световен ден на водата, 22 април – Ден на Земята, градски екоинициативи, контакти с АЕЦ „Козлодуй“ – дирекция „Управление и външен мониторинг на околната среда“, Сдружение на жените в ядрената енергетика – WIN България. Осъществени бяха и съвместни дейности с институции и органи за местно самоуправление като Община Козлодуй, училищни екологични акции за почистване и облагородяване на училищния двор.

През 2007 г. в училището бе въведена система за разделно събиране и измиване на отпадъците, която Община Козлодуй прие да приложи в градска среда. Учениците сътрудничат на Община Козлодуй за поддържане на екологични норми на градската среда, възстановяват и разширяват системата от екопътеки в Ботев парк.

В училищната практика екологичният спектакъл се утвърди като форма за работа, която комплексно развива детската личност.

### **Примери**

През 2008 г. подарихме на учениците и техните родители една нетрадиционна Коледа чрез благотворителен спектакъл „Здраве от природата“ по проект „Ритуализацията в българското училище“, утвърден от МОМН. Учениците от СИП „Екология“ сами издириха и описаха физиологичното действие на най-употребяваните лекарствени растения в нашия край. Изготвиха рецепта за перфектната чаша чай, популяризираха млякото като съвършена храна, създадена от природата, и уникалния природен продукт пчелен мед. Изготвиха 10 правила за добро здраве. Тази информация събраха в брошура

и всеки гост от присъстващите повече от 300 ученици и родители я получи за домашно ползване. Колегите, преподаващи руски, френски и английски език, които се изучават в нашето училище, представиха на съответния език чаените церемонии в съответните страни. Със средствата от коледния благотворителен базар на предмети и коледни картички от рециклирана хартия бяха закупени подаръци за децата от Дома за деца в с. Бърдарски геран.

Екологичен спектакъл „Търсенето на Немо... или разговор за училището, приятелството и водата“, посветен на Световния ден на водата 22 март, бе номиниран от Асоциацията на младежките и детски парламенти да представи България в международния конкурс „Зелена планета“ – Москва, 2009 г., където станахме негови лауреати в раздел „Екологичен театър“ и получихме грамоти.

През 2010 г. Денят на Земята 22 април бе честван със специален спектакъл „Кръговратът на живота“ по музика от филма на Disney „Цар Лъв“. Единството, тревогата и грижата на четирите елемента на живота – въздух, огън, вода, земя – това е нашата планета Земя, която ние, днешното поколение нейни жители, имаме дълг да опазим и предадем на идните поколения съхранена. Това послание, предадено от децата артисти на техните гости – учениците от I до XI клас, в поредицата от спектакли, внушава по високохудожествен начин чрез анимация, видеокартини, звук и танци това върховенство на Земята, на която имаме привилегията да живеем.

Други инициативи бяха модно ревю – спектакъл на плодове и зеленчуци с костюми, изработени от децата, образование по цветотерапия и ароматерапия, акции „Чисто и красиво училище и град“ и много други конкурси за рисунки, стихотворения, есета.

СИП „Сексуално и репродуктивно здраве“ просъществува доста години. Учители по биология преминаха трифазен курс на обучение. Разглеждани са сесии от теми „Аз и другите“, „Промени в моето тяло“, „Моята личност“, „В света на чувствата“, „Приятелство и любов“, „Полови роли“, „Рисково поведение“, „Нежелана бременност“, „Интимност“, „Еротика“, „Насилие“, „Сексуално поведение“, „Сексуалност и култура“, „Полово предавани инфекции“ в продължение на четири години с ученици от един випуск. Темите се разискваха в малки групи. Работеше се с готови материали или се изработваха такива. Методите на работа лекция, дискусия, групово обучение, мозъчна атака, ролевите игри, фокус групово дискусия помогнаха на много ученици да преодолеят притеснение, срамежливост, да придобият свободен изказ и др. Те учеха чрез преживяване. Това е най-полезното, което се случваше. Освен придобиване на знания те развиваха качества и се забавляваха. Изработиха се брошури и малка книжка наръчник. Представянето пред аудитория даде възможност учениците да се представят, да говорят пред хора, да слушат, да изказват мнение и да отстояват позицията си. Много ученици имаха възмож-

ност да участват в тези групи. При възможност в часовете по биология и часа на класа се предлагаха на учениците логически задачи, които да развиваха у тях гореизброените качества, т.е. да се учат чрез преживяване.

Публичните изяви на групите се извършваха пред випуска или други класове. Учениците предлагаха ролеви игри на съучениците си. Прилагаха обучението връстници обучават връстници в неформална среда. Учениците гости споделяха, че усвояват информацията много по-лесно, защото учениците, които са ги обучавали, споделят техния музикален вкус, интерес към популярни личности, начин на изразяване, семейни проблеми (взаимоотношенията с братята и сестрите им, стремеж към независимост и др.) и задълженията им като ученици, членове на екипи и др. Обучението чрез връстници се възприема като обстановка, в която получават съвет от приятел. Този приятел е компетентен и знае какво е да си млад, защото е изправен пред същите проблеми като връстниците си.

Сформиран бе в годините и клуб „Здраве“, програмата на който съдържахме теми за оказване на първа помощ. Темите бяха подредени по степен на трудност и съобразени с възрастовите особености на учениците пред годините във випуска. Много видеоматериали помагаха за онагледяване на последователността от действия, които трябва да извърши оказващият помощ. Материалната база в училище също спомогна за работата в групата.

Клуб „Здраве“ за учениците от шести клас има за цел кариерно ориентиране. За повишаване мотивацията на учениците заедно подготвихме темите, по които ще се работи през учебната година. Засягаха професии в сферата на медицината. Учениците проучиха и се запознаваха с кандидат-студентската подготовка, учебните планове на висшите учебни заведения, специализация и реализация. Реализирани бяха посещения на работните места на медицинските работници, които изнесоха лекции. В медицинското заведение посетиха „Спешна помощ“, запознаваха се с апаратурата в залите и линейките. В клиничната лаборатория дежурният лаборант демонстрира работата на апаратурата, а учениците наблюдаваха и извършиха някои манипулации. Посетиха рентгеновата лаборатория и там получиха информация за различните видове апарати. Отделението за рехабилитация направи много силно впечатление на учениците. Имаха възможност освен да се запознаят с уредите, и да ги изпробват. Интересът бе видим. Медицинските лица, които работят в училището, също са канени по здравни теми и винаги са ни помагали при нужда. С изключение на последните две години, заради обстоятелствата, в училището като лектори са канени лекари и медицински лица родители и родители с други професии в отделен клас, випуск или за участие в мероприятията.

Учениците посещаваха и други работни места, където е позволено. Това дава възможност за запознаване в реална обстановка с различни професии.

### **Работа по проекти и екологични експедиции**

Работата по проекти и национални програми също допринася за развитието на учениците. Освен усвояването на теоретични знания и интересни факти практическите дейности и представянето пред аудитория дават възможност за изява и приучават към отговорност, работа в екип и носят удовлетворение след приключване на работата и направената равностметка. Срещите с нови хора и попадането в различни среди водят до трупане на опит и етично поведение. Променя отношението им към дадената тема.

През 2007 г. защитихме проект по програма „Фар“ на МРРБ на Република България с Република Румъния и градовете Козлодуй и Калараш. Изследвахме Орнитологично важни места (ОВМ), включени в световната мрежа на „Бърд лайф интернешънъл“ по дунавското поречие. Експедицията по тези места завърши с издаването на краен продукт – „Екологичен бюлетин за биоразнообразието – редки и защитени видове в близост до град Козлодуй“ и филм „Река Дунав – европейската река на приятелството“.

От 2015 до 2018 г. работихме по проекта „Да се храним разумно!“. Покана за участие получихме от Българско движение „Син флаг“, съвместно с българските учебни заведения, работещи по програмите „Екоучилища“ и „Учим за гората“. Проектът „Да се храним разумно!“ е първи опит в ЕС да се изгради училищна програма, която разглежда ключовия въпрос за отговорно потребление на храната. Чрез педагогическа методология, ориентирана към действие, чрез методологията на 7-те стъпки на програма „Екоучилища“ се развива критично мислене, знания, умения и нагласи, възпитават се граждани на света, пред които е предизвикателство приемането на нови модели на поведение и хранене. Всяка година се изготвяше програма, включваща различни дейности, реализирани от ученици от всички випуски. Екипи от ученици работиха по темите „Никой не е по-голям от хляба“ и „Пчеларството – хоби или професия“ съвместно с родители – членове на екокомитета. Учениците слушаха лекции за брашното – от пшеницата до доставката му, посетиха местна фурна за хляб и се запознаха с производствения процес. Темата за пчеларството бе представена от председателя на пчеларското дружество в гр. Козлодуй. Всяка дейност приключваше с представяне на краен продукт – кулинарни състезания, изложби, постери, книжки с рецепти и други. Родителите участваха активно.

Училището ни взе участие в Националната конференция по проекта „Да се храним разумно!“ с представяне на всички реализирани дейности и спектакъл по повод 12 юни – Ден за борба срещу детския труд.

За участие в проекта „Големият лов на растенията“ покана за участие получихме от Българско движение „Син флаг“, съвместно с българските учебни заведения, работещи по програмите „Екоучилища“ и „Учим за гората“. Работиха ученици от начален етап. Запознаха се и изучиха нови видове растения

и животни. В края на всяка учебна година отчитаха работата си с продукти, изработени от естествени материали, и подготвяха изложби.

Традиционно отбелязваме 16 октомври – Ден на храната, 7 ноември – Ден на екоучилищата, Дни на действието и Европейската седмица за намаляване на отпадъците. Учениците работят под мотото за съответната година и зададените теми. Събитията се отбелязват подобаващо в нашето училище, което е част от международна мрежа. Предлагат се игри, чрез които учениците научават факти за пътя на храната, въглеродните емисии и производството на дрехи и др. Крайните продукти от дейностите под формата на презентации, постери, изложби в публични изяви са достъпни за всички ученици и родители. Много успешни изложби „Втори живот на отпадъците“ са организирани през годините. С участието на родителите са подреждани такива с над 300 продукта. Много от тях са изработени и предоставени за благотворителни акции, и не само. Личното удовлетворение проличава след изявите, след преодоляване на притеснението и успешното представяне. Тази година отбелязахме и 18 март – Световен ден на рециклирането. Участваха учениците от прогимназиален и гимназиален етап. В часа на класа реализирахме „Кино без отпадъци Онлайн“ и дискусия. Учениците направиха домашна работилница и използвайки отпадъците от домакинството, с креативно мислене създадох полезни продукти за подаръци и за дома.

Участвахме със снимков материал в кампанията „Зелен картон“ в рамките на Седмичата на достъпа за добра храна 2020 на фондация „Българска месна традиция“ и партньори. За участието си получихме наръчника „Вкусната градинка“, сертификат и предложение за включване в други инициативи.

Отбелязването през 2021 г. на 22 април – Световен ден на Земята, е под формата на 21-дневно пътуване „Състрадателни действия“. Резултатите от дейностите, които се извършват предимно въкъщи и с налични материали, ще се отчетат със снимков и видеоматериал.

Трябва да се отбележи помощта и участието на родителите като лектори, организатори и изпълнители на отделни етапи от работата или цялостното представяне. Учениците приемат тяхното участие като равностойни партньори в ангажимента.

В училище се предлагат малки проекти на класовете и участие в конкурси. Проект с екологична насоченост спечели най-голямата награда.

### **Екоучилище**

Трудът на учениците през тези години беше оценен с присъждането на приз „Зелен флаг“ на Международната асоциация на екоучилищата през октомври 2007 г. и бяхме обявени за екоучилище. Този факт ни направи членове на международната мрежа „Екоучилища“. През 2009 г. го защитихме за втори път, а това още повече ни задължава. През 2014 г. „Зелен флаг“ бе защитен за трети път.

В дейностите се включват и учители по различни учебни предмети, което допринася за по-голямата ефективност на работата в училище. Всички заедно работим за изграждане на млади хора, които да живеят достойно.

**Участие в национални състезания по природни науки и екология**

– VI национално състезание 2007 г. в гр. Етрополе с филм „Река Дунав – европейската река на приятелството“ – ръководител Гретхен Ганева, специална награда.

– VII национално състезание 2008 г. в Силистра с тема „Рециклиране на хартия в училищна среда“ – ръководител Саша Маринова, първо място и първите студенти, приети във ВУЗ без конкурсен изпит.

– X национално състезание 2011 г. в Смолян с рекламен видеоклип „Живей модерно!“ – ръководител Гретхен Ганева, четвърто място и следващите студенти, приети във ВУЗ без конкурсен изпит.

– XIII национално състезание 2014 г. във Видин с тема „За чиста природа – от идеи към действия“ – ръководител Анелия Ангелова, второ място.

По-големите ученици, които са участвали в състезания на училищно, общинско, областно и национално ниво, с представянето си доказват значението на работата ни за здравно образование.

Показват знания, логическо мислене, увереност, креативност и научен изказ. Представянето им, като цяло, демонстрира умения и гъвкавост при представяне, което е резултат от вече преживени подобни ситуации.

**В Програмата за гражданско, здравно, екологично и интеркултурно образование на училището** се залагат теми по здравно и екологично образование. Обхващат се учениците от първи до дванадесети клас. Много внимателно са обмислени и имат за цел надграждане в годините. Започваме от личната хигиена и за последния клас – семейно планиране. Тези теми се залагат в разпределенията за часа на класа. Има достатъчно материали, които могат да се ползват от всички учители в даден клас. Учителите по биология също помагат при нужда.

**Новите учебните програми по биология и здравно образование** дават възможност да се работи и в часовете с всички ученици. Има предвидени часове за семинари, дискусии, проекти, самооценка и самоконтрол, упражнения. Има време за решаване на логически задачи и това позволява на учениците да се потрудат и да видят резултата след представяне на продукта си. Самостоятелната работа приучава учениците да работят с много материали, да отсяват от голям обем само важната информация, да планират работата си. Подобряват се техническите и езиковите им умения. Това позволява да се получат още знания и да се прилагат в конкретни ситуации.

В процеса на практическите занятия учениците се стремят да доведат докрай задачата с най-малка загуба на сили и с най-добри резултати. Ученето

чрез преживяване се оказва най-полезно за добър живот според учениците. Разиграването на ситуации ги подготвя за правилно и бързо реагиране в случай че попаднат в такива в реалния живот. Те вече са информирани. Могат да вземат бързо решение, да са уверени и спокойни в себе си и да помогнат. Могат да отстояват позицията си, когато е нужно. Бивши ученици споделят, че работата им в тези групи, в годините, е спомогнала за изграждането им като осъзнати личности. Отношението им личи при организиране или включване в екоакции, инициативи и мероприятия. Отзовават се на поканите да участват в мероприятия, в училище като ментори.

В часовете на класа и по други поводи екипи влизат в класовете и водят занятия по дадена тема. Използваме метода „връстници обучават връстници“, който се оказва наистина много ефективен.

### **Заклучение**

Важно е да подпомагаме изграждането на социални и жизненоважни умения у децата и младите хора.

Важно е едновременно с възприемането на актуалната информация учениците да се научат да отстояват самите себе си, да партнират помежду си, да решават проблеми, да решават конфликти, да устояват на натиска на другите и да вземат информирани решения за по-пълноценен живот.

## **HEALTH EDUCATION FOR A FULFILLING LIFE**

**Abstract.** This article focuses on the importance of the health education. Shown are the essence of health and the essence of health education. Discussed is the importance of school work for the formation of personalities and also the sequence and importance of the activities in forming knowledge for a better life. Accent is also put on preparing students by learning – for taking prompt decisions and forming an attitude towards oneself, others and towards nature.

*Keywords:* health education; school; students; solutions; nature

✉ **Aneliya Angelowa**

Senior Teacher in Biology and Health education  
“St. st. Cyril and Methodius” Secondary School  
1, Todor Kableshkov St.  
Kozloduy, Bulgaria  
E-mail: a\_neli\_q@abv.bg