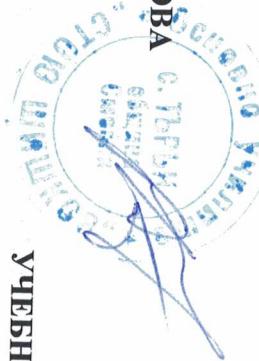


ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „СТОЮ ШИШКОВ“ - С. ТЪРЪН, ОБЩИНА СМОЛЯН
e-mail: ou_taran@mail.bg; тел. 03024 / 2260; <http://oustoyushishkovtaran.com>

ДИАНА ДИМИТРОВА
ДИРЕКТОР



**УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ
(ОБЩООБРАЗОВАТЕЛНА ПОДГОТОВКА)**

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНИЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Учебният предмет *здравно възпитание* в трети клас е насочен към обогавяне на здравната култура, формиране на нравствено-волеви качества, ценности ориентации и поведение, съобразно потребностите на третокласника.

Учебната програма за трети клас е съобразена с потенциала на ученика. Продължава процеса на формиране на навици за здравна култура, умения, убеждения и поведение, свързани с повишаването, поддръжането и възстановяването на индивидуалното здраве на ученика, разбирането за здравето на другите и на планетата.

Учебното съдържание по *здравно възпитание* в трети клас надгражда и има за цел да усъвършенства придобитите умения и отношения в предходните класове. Съдържанието на темите с възпитателни цели внася и нов акцент върху взаимовръзката между

растенията, животните и здравето на ученика. Основополагащи понятия за неживата и живата природа и тяхната обвързаност със здравето на детето се представят във възпитателния им аспект. Развиват се умения за рационално използване на водата и въздуха като фактори за здравето ни, съответстващи на физическите и психическите потребности на ученика като личност. Формира се здравно съзнание, тренира се самоконтролът в различни ситуации. Знанието за устройството и функциите на човешкото тяло и отношението към здравето като основна ценност се представят като предпоставка за по-добро качество на живота на ученика. Планирани са дейности за запознаване с положително въздействащи върху здравето на човека фактори на околната среда, като паралелно с тях се разглеждат вредните въздействия на човека върху околната среда.

Постигането на възпитателните цели по предмета в трети клас може да се осъществи чрез излети, наблюдения, срещи, демонстрации и екскурзии. В процеса на обучение се дава възможност на ученика да покаже своята изградена мотивация и активност.

Понятията в програмата по *здравно възпитание* в трети клас се усвояват в обем и форма достъпни за възрастовите възможности на учениците. Деяностите за постигането на деветте ключови компетентности имат практико - приложен характер и дават възможност за творческа свобода на ученика.

| Области на компетентност | Умения и отношения |
|-------------------------------------|--|
| Физиология на човешкото тяло | <ul style="list-style-type: none"> * Разпознава по схеми физиологията на човешкото тяло * Развива умения за предпазване от болести на всички системи в човешкото тяло (нервна, дихателна, храносмилателна, кръвоносна...) * Осъзнава сънът като отмора за нервната система. |
| | <ul style="list-style-type: none"> * Не допуска физиологично неправилни физически натоварвания, водещи до преумора и деформация на скелета. * Разпознава благотворното въздействие на сънъ. |

| | |
|--|---|
| Психическо и физическо здраве | <ul style="list-style-type: none"> * Осъзнава недоспиването като фактор за намалена работоспособност. * Частично разпознава и управлява емоциите си. |
| Хранене и здраве | <ul style="list-style-type: none"> * Осъзнава значението на витамините за организма на ученика. * Сам избира здравословните храни и ги предлага на другите. * Контролира лордите си за едно хранене. |
| Контрол на дневен режим | <ul style="list-style-type: none"> * В дневния си режим отделя време за отглеждане на стайни растения и домашни любимици. * Редовно проветрява помещението, в които се намира. * Показва изградено здравно поведение в зададени ситуации. * Усъвършенства своя хранителен режим. |
| Закаляване на организма | <ul style="list-style-type: none"> * Включва се в спортни дейности за закаляване. * Осъзнава неблагоприятните последствия от намалена двигателна активност. * Избяга включването в конфликтни ситуации, водещи до увреждане на психичното здраве. * Съобразява обема и съдържанието на поеманата за интервал от време информация с възможността на мозъка да я обработи. * Опазва животните и растенията в природата. * Събира билки и ги съхранява правилно. * Разпознава и използва лечебните свойства на билките. * Отговорно съобразява поведението си с нуждите от психическо и физическо здраве на другите. |
| Здравето на другите и на природата | |
| Здравни институции (МОБИЛНОСТ) | <ul style="list-style-type: none"> * Среща с ветеринарен лекар. * Грижи се за здравето на домашния си любимец. Посещава ветеринарна аптека. * Взима активно участие в разговорите със специалисти ветеринари. |
| Влияние на електрониката върху здравето | <ul style="list-style-type: none"> * Контролира времето си за използване на електронни устройства. * Осъзнава влиянието на електрониката върху здравия сън. |

* Осъзнава ползата от използване на електронните устройства за получаване на допълнителна информация на здравна тематика.

УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

| Глобални теми | Компетентности като очаквани резултати от обучението | Нови понятия |
|---|--|--|
| Системите в човешкото тяло | <ul style="list-style-type: none"> > Разграничава и посочва системите на човешкото тяло в тяхната функционална взаимосързаност. > Контролира правилно дишането си. > Умее да измери пулса си. > помага при оказване на първа помощ. | Организъм Система Пулс Първа помощ Отговорност |
| Моето здраве и здравето на природата | <ul style="list-style-type: none"> > Не допуска запрашеност в помещението където се намира. > Участва в засаждането на дървета, защото осъзнава нуждата им за отделянето на кислорода. > Използва животински храни като енергийен източник. > Използва слънчевите лъчи като източник на витамин D. > Опазва растителното и животинското богатство на водните басейни, като не изхвърля отпадъци или пиротехнически средства в тях. > Използва пестелово водните ресурси. | Прахови частици Кислород Животинска храна Енергия Енергичен източник Водни ресурси Водни басейни |

| | | |
|---------------------------------------|--|---|
| | | |
| Знам с какво да се храни | <ul style="list-style-type: none"> > Разпознава различното въздействие върху организма на растителната и животинската храна. > Подбира балансирано продукти, съдържащи белтъчини, въглехидрати и мазнини. > Храни се здравословно и живее активно. > Съставя здравословно меню. > Има изградено самочувствие на информиран потребител на храни. > Провери срока на годност на храните, които използва, както и състава им. | <p>Растителна храна Животинска храна Балансиран подбор Белтъчини Въглехидрати Мазнини Меню Етикет</p> |
| Опазване здравето на природата | <ul style="list-style-type: none"> > Знае как влияят производствените и битовите дейности върху здравето и природата. > Използва в ежедневието си лесно разградими в природата материали. > Живее природосъобразно. | <p>Отговорност Разделно Активен Природосъобразен</p> |
| Ученикът еколог | <ul style="list-style-type: none"> > Посещение на ОДБХ. > Посещение на Пречиствателна станция. > Посещение и използване на лечебни и минерални извори в околнността. | <p>ОДБХ Пречиствателна станция Минерален извор Състав на водата.</p> |

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ПРОЦЕНТНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ УЧЕБНИ ЧАСОВЕ ЗА ГОДИНАТА

Годишен брой часове за изучаване на предмета в трети клас – 32 часа

Препоръчително разпределение на часовете

| | |
|---|-----|
| За нови знания | 45% |
| За затвърдяване на новите знания и за обобщение | 45% |
| За диагностика на входно и на изходно ниво | 10% |

СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Оценяването на уменията и отношенията на учениците по *здравно възпитание* в трети клас се извършва чрез практически, устни и игрови форми на проверка. В писмена форма се извършва диагностика на входно и изходно ниво. Дава се възможност на ученика за самооценка. Поставените качествени оценки се основават на изявата на ученика в часа и показване на здравно поведение.

ДЕЙНОСТИ ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА КЛЮЧОВИТЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ, КАКТО И МЕЖДУПРЕДМЕТНИ ВРЪЗКИ

Ключовите компетентности, които се изграждат чрез междупредметните взаимодействия в процеса на обучение по *здравно възпитание*, са:

| Ключови компетентности | Примерни дейности и междупредметни връзки |
|---|--|
| Компетентности в областта на българския език. | Зачита мнението и аргументите на околните и участва в диалог за здравето, като не се отклонява от темата. |
| Общуване на чужди езици. | Проявява увереност, когато говори пред публика. Проявява интерес към езичите като цяло. Чете кратка информация за здравето на чужд език. |

| | |
|---|--|
| Математически компетентности и основни компетентности в областта на природните науки и на технологии. | Следи израстването си и го сравнява с норма. Определя степен на съответствие с норма и изчислява индекса си на затъстване. Разпознава цветово и по мирис пресни и развалени продукти и хани. |
| Дигитална компетентност. | Умее да търси, събира и обработва здравна информация. Прави елементарен анализ и преценка на налична информация по зададен алгоритъм. |
| Умение за учене. | Управлява ефективно процеса на учене, като правилно съчетава време и усилия. Проявява самоконтрол и дисциплина в целия образователно-възпитателен процес, без да дели лейностите на интересни и скучни. Убедено и целенасочено се самоусъвършенства. |
| Социални и гражданска компетентности | Изразява позитивно отношение в случаи на възникнали конфликти (контролиране на агресия). Проявява склонност към компромис при отстояване на правата си. Полага грижи за опазване на флората и фауната. Поддържа чиста околната среда. |
| Инициативност и предпринемачество. | |
| Културна компетентност и умения за изразяване на творчество. | Среща с ветеринарен лекар, магистър фармацевт и агроном. Изработка карти с местообитания и местонахождения на защитени животински и растителни видове в родния край. |
| Умение за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт | Включва се в спортни лейности с цел цялостното развитие на организма. Развива способност за бързи реакции и положително отношение към промените. |

Изготвили:

Комисия в състав:

1. Лилияна Маленкова
2. Мариана Щерева
3. Мариана Шикова