

ЗА СЛЕДВАЩОТО ПОКОЛЕНИЕ ПО-ЗДРАВИ БЪЛГАРИ

МЕТОДИЧЕСКО РЪКОВОДСТВО ЗА УЧИТЕЛИ В НАЧАЛЕН ЕТАП



ФОНДАЦИЯ
РАБОТИЛНИЦА
ЗА ГРАЖДАНСКИ
ИНИЦИАТИВИ

подкрепяме инициативните



ЗА СЛЕДВАЩОТО ПОКОЛЕНИЕ ПО-ЗДРАВИ БЪЛГАРИ

МЕТОДИЧЕСКО РЪКОВОДСТВО ЗА УЧИТЕЛИ В НАЧАЛЕН ЕТАП

АВТОРИ

Асоциация Родители

Мисията на Асоциация Родители е да насърчи родителите да бъдат най-добрите родители, които могат да бъдат, и да подкрепи децата да се превърнат в най-добрите възрастни, които могат да станат. Основните цели са развитие и утвърждаване на идеята за родителството като основна духовна ценност в обществото и семейството като естествена среда за отглеждане и възпитание на децата.

www.roditeli.org

Д-р Диана Ненчева-Миличевич

Специалист по детски болести в Клиниката по педиатрия на УМБАЛ „Лозенец“. Преминала е обучения по детска пулмология, нефрология и ендокринология в Австрия. Член е на Български лекарски съюз, Българска педиатрична асоциация, Лекарски съюз Сърбия.

ДИЗАЙН И РЕДАКЦИЯ

VEVER.STUDIO

Всички права запазени.
2024



Уважаеми учители,

Благодарим ви, че сте част от програмата „За следващото поколение по-здрави българи“, реализирана от фондация „Работилница за граждански инициативи“ и Асоциация Родители.

Детството е критичен период за формиране на основите на здравословния начин на живот. В ранната ученическа възраст – от 7 до 11 години – децата не само усвояват знания, но и оформят навици, които често остават с тях през целия им живот. Здравословните навици, изградени в ранна възраст, са ключови за физическото, емоционалното и социалното благополучие на индивида. Въпреки това, предизвикателствата на съвременния свят, включително увеличеното време пред екраните, нездравословното хранене и намалената физическа активност, правят усилията за насърчаване на здравето сред децата още по-наложителни.

Методическо ръководство „За следващото поколение по-здрави българи“ е създадено, за да подпомогне началните учители в тяхната мисия да развиват здравословни навици у учениците. То предлага структурирани подходи и практически съвети, които могат да бъдат интегрирани в ежедневните класни дейности. Ръководството съчетава научнообосновани препоръки със забавни и ангажиращи дейности, които да вдъхновят децата не само да усвояват информация за здравето, но и да я прилагат в своя живот.

Ролята на началните учители в изграждането на здравословни навици

Началните учители не само преподават знания, а служат и като модел за подражание и вдъхновители на своите ученици. Те играят централна роля в оформянето на детското възприятие за света, включително и за здравето. Добрите практики, демонстрирани в класната стая, често се възприемат от децата като стандарт за поведение. Когато учителят акцентира върху здравословното хранене, редовната физическа активност, хигиената и позитивното мислене, учениците са по-склонни да възприемат тези послания и да ги превърнат в част от своята рутина. Същевременно, учителите могат да бъдат мост между училище-



то и дома, насърчавайки и родителите да подкрепят усилията за изграждане на здравословни навици у децата. Това изисква не само знания по темата, но и творчески подход за представяне на информацията по начин, който е достъпен и интересен за малките ученици.

Основните акценти в ръководството

Методическо ръководство „За следващото поколение по-здрави българи“ е създадено, за да покрие широк спектър от теми, свързани със здравето – физическо, психическо и емоционално здраве, болести и профилактика, хранене, физическа активност, онлайн и офлайн баланс, първа помощ, пубертет, зависимости. Ръководството включва общо десет ключови теми, като всяка една от тях предлага както теоретична рамка за провеждане на часа, така и конкретни упражнения, игри, казуси и проекти, които мотивират учениците да участват активно в процеса на обучение и улесняват приложението на знанията в реалния живот.

Защо това ръководство е необходимо

Въпреки нарастващата информираност за значението на здравословния начин на живот, статистиките показват тревожни тенденции сред децата в начална училищна възраст – повишен риск от затлъстяване, намалена физическа активност и стрес. Ние сме сигурни, че образователната система може и е длъжна да бъде част от решението.

Създадено с мисъл за нуждите и интересите на учителите и учениците, **методическо ръководство „За следващото поколение по-здрави българи“** има потенциала да бъде не само полезно ръководство, но и вдъхновяващ ресурс, който носи промяна. Всеки учител, въоръжен с тези методи и подходи, може да се превърне в двигател на положителната трансформация – не само в рамките на училището, но и в обществото като цяло.

Да учим децата на здраве днес, означава да им осигурим по-добро утре. Това е мисията на **методическо ръководство „За следващото поколение по-здрави българи“** – и тя започва с вас, техните учители!



СЪДЪРЖАНИЕ

ЧАСТ I. МЕТОДИКА ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ИНТЕРАКТИВЕН УРОК	6
ЧАСТ II. МЕТОДИЧЕСКИ РАЗРАБОТКИ	
ТЕМА 1. Какво означава да съм здрав?	13
ТЕМА 2. Здрав съм, когато се чувствам добре	17
ТЕМА 3. Защо боледувам? Как да се грижа за себе си?	23
ТЕМА 4. Моето тяло е едно цяло	27
ТЕМА 5. Как да се храня, за да съм здрав?	32
ТЕМА 6. Спортът и движението са здраве	37
ТЕМА 7. Аз и дигиталните устройства	42
ТЕМА 8. Как да окажа първа помощ?	47
ТЕМА 9. Когато раста, аз се променям	51
ТЕМА 10. Какво означава да съм зависим?	55
ЧАСТ III. ПРИЛОЖЕНИЕ: Включване на родителите в програма „За следващото поколение по-здрави българи“	59
Въвеждаща родителска среща „Здрави в училище и у дома“	60
Заклучителна родителска среща „По-здрави и по-щастливи деца“	63



МЕТОДИКА ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ИНТЕРАКТИВЕН УРОК

Интерактивни методи за работа с група

Интерактивните методи са техники, при които участниците са поставени в ситуации на активно взаимодействие помежду си, пораждат се определени преживявания, които впоследствие могат да бъдат обсъждани. Предимството на интерактивните методи е, че чрез тях учениците не само получават знания, но преди всичко формират умения, изграждат нагласи и позитивно мислене, което способства за личностното им израстване. Прилагането на интерактивни техники изисква различен подход към процеса на обучение, в който доминират дейността на ученика, неговото личностно развитие и утвърждаване. Границата между ученето и играта се доближава, което повишава вниманието и като цяло води до позитивни емоции. Създават се условия за хармонични взаимоотношения ученик-ученик и ученик-учител, на базата на които взаимодействието, правенето на избор и вземането на решения зависи в голяма степен от самия ученик. Елементите на средата също са съобразени с осигуряването на психологически комфорт на участниците и на подобряване на взаимодействието помежду им – всички седят един до друг в кръг и имат възможност да се виждат и да се движат. Учителят също е част от кръга и от пространството на участниците – качва се на подиума или до дъската само когато трябва да запише нещо или да вземе материали. Още от много малки децата започват да учат чрез интеракциите си със средата и чрез преживяванията, които тези интеракции пораждат. Във формата на груповата работа интерактивните техники позволяват именно изследване на себе си чрез взаимодействие с другите в сигурна среда. Участниците са извадени от стандартния модел на учене, в който учителят предава знания, а те са в пасивната позиция на приемащи тези знания. Учителят е в ролята на подкрепящ



възрастен, който е част от процеса, без непременно да е в позицията на експерт. Всеки учител има важната задача да съдейства за груповите дейности и за груповото разбирателство, да насърчава процеса на взаимно опознаване и предаване на опит.

Активността от страна на участниците и социално-емоционалното учене, присъщи на интерактивните техники, са необходими за развиването на редица умения, свързани с общуването, предаването на идеи, себеизразяването и решаването на проблеми. Интерактивните методи за работа насърчават включването на всеки ученик и спомагат за развиването на самостоятелното критично мислене или в група. Когато всеки ученик има възможност да сподели своето мнение, се осъществява обмен на знания и информация, от който всички участници в процеса могат да се възползват. Така те се учат да анализират информация и обстоятелства, да зачитат чуждото мнение, да обмислят решенията си, да работят в екип.

Предварителна подготовка за часа

I. Подреждане на столовете в стаята в кръг

Кръгчето позволява на децата и младежите да се виждат и затова стимулира равностойното и непринудено общуване между тях. Общуването им дава енергия, която е изключително ползотворна за работния процес, но трябва да бъде управлявана, като се ангажират всички в дейността на класа и се насърчава активното им участие. Доверието в групата е много по-голямо, когато всички могат да се обърнат лице в лице един към друг.

Възможно е някой да не желае да се включи в кръгчето поради притеснение или несигурност.

Първата стъпка е да го поканите при останалите, за да бъде част от групата. Ако съпротивата е голяма, оставете възможността да се включи, когато намери за добре. Уверете момчето или момичето, че искате да бъде в кръгчето, но решението за това е лично, стига да не пречи на процеса, който се случва между останалите.

II. Подготовка на материалите за часа

Подгответе всичко, от което ще имате нужда, за да проведете своя интерактивен урок – маркери, флипчарт лист/бяла дъска, мултимедия, казуси, цветни листа, моливи и т.н.



План на часа

Планът на часа, който учителят може да използва, включва три типа дейности – въвеждаща дейност, основна дейност и заключителна дейност.

I. Въвеждаща дейност

Въвеждащата дейност обикновено служи за представяне на темата на часа пред учениците.

Особено подходящо за целта е да бъдат използвани игра или демонстрация, които по забавен начин да привлекат вниманието на класа. Същевременно, въвеждащата дейност спомага за създаването на добра работна атмосфера и повишава степента на близост и доверие между членовете на групата. Времето за въвеждащата дейност може да бъде използвано и за изработване на групови правила за работа, което ще подпомогне провеждането на основната дейност, базирана на интерактивни методи.

II. Основна дейност

Основната дейност представя ключовата за часа информация пред учениците. За целта могат да бъдат използвани множество интерактивни техники, които да ангажират вниманието на учениците и те да учат през собствения си опит, изразявайки мнение и участвайки в груповата работа. Примерни техники, които могат да бъдат използвани и/или адаптирани, са:

Мозъчна атака (brainstorming)

При тази техника учителят поставя някакъв въпрос (ситуация) или тема, които нямат еднозначен отговор. Целта е за кратко време да бъдат генерирани голям брой идеи за решаване на поставения въпрос или за оценка на дадената ситуация. В началото е важно да се каже, че всеки един отговор на учениците, дори и на пръв поглед абсурден, се приема и не се обсъжда в момента. Не се изисква от тях да обясняват и аргументират идеите си, а само да ги казват, докато учителят ги записва чрез ключови думи или фрази. След като учениците се изчерпят, се преминава към анализ на написаните предложения, мнения и идеи – това може да се осъществи и на по-късен етап от груповата работа под формата на дискусия, ролева игра или работа по казуси. Важното при тази техника е да се създаде позитивна атмосфера, която да стимулира учениците да мислят и предлагат колкото се може повече и разнообразни отговори и мнения.



Дискусия

Дискусията е техника, при която участниците се приканват да мислят и изразяват своите мисли върху определена тема, а учителят само ги насочва, като задава допълнителни и уточняващи въпроси. Всеки има правото не само да изкаже своето мнение, но и да го аргументира и обясни. Ролята на учителя е много важна – той трябва да създаде и поддържа позитивна атмосфера и с поведението си да окуражава и подпомага дискусията, а не да ѝ пречи. Важно е по време на дискусията всеки, който желае, да получи възможност да изрази своето мнение.

Викторина

Викторината е забавна игра, в която отделни групи могат да се състезават, отговаряйки на въпроси – обикновено от дадена тематична област. Викторината е чудесен начин, по който учениците могат да придобият нови знания. Погрешните отговори не се приемат с критика, а служат като повод за дискусия и анализиране на алтернативните отговори и откриване на верния такъв. Състезателният елемент прави дейността забавна, като същевременно кара учениците да са съсредоточени и въввлечени в процеса. Ако учениците работят на малки групи и трябва заедно да дадат отговор на въпрос, тази техника спомага за развиването на умения за работа в екип.

Работа по казус

Казусът цели да представи на учениците реална и близка до тяхното ежедневие ситуация, върху която те да разсъждават. Той обикновено е придружен от въпроси, на които учениците трябва свободно да отговарят и които целят да провокират критичното им мислене. Вариант на работата по казус е учениците да измислят край на дадена история, който след това да обосноват.

Работата по казус също е подходящо да се случва на по-малки групи, като след това винаги е придружена от дискусия с целия клас.

Дебат

Дебатът е техника, при която двама или повече човека (групи) спорят по определена тема от противоположни гледни точки. Целта им е да убедят трета, неутрална страна (водещия, наблюдател), че аргументите им са по-добри от тези на опонента.



Правилата при дебат са, че всеки опонент или говорител на групата за кратко време представя аргументите на групата „за“ или „против“. По време на изказванията се спазва добър тон и не се прекъсват или оборват аргументите. Водещият и участниците слушат внимателно и аргументите се записват. Обикновено дебатът завършва с обобщаване от водещия на двата противоположни аспекта на обсъждания проблем, с което се припознава фактът, че няма по-вярно или по-истинно решение, а многообразие от тези, които могат да бъдат аргументирани и верни сами по себе си.

Ролева игра

Това е техника, при която на групата се представя кратка сцена, която отразява реална или хипотетична ситуация. Участниците се приканват да влязат в ролята на някого друг и да я изиграят. Тази техника позволява да се изследват и осмислят собствени и на другите емоции, мисли, нагласи, поведение. Влизането в роля винаги предполага елемент на емпатия и води до саморефлексия и личностно израстване.

Ролевата игра трябва да завърши с обсъждане за това как са се чувствали участниците по време на играта, кое им е било трудно и кое лесно, какво са забелязали наблюдаващите играта. Всеки учител би могъл и самостоятелно да създаде и използва нови форми/техники за работа с класа, които да бъдат успешни.

III. Заключение дейност

Заключителната дейност се използва, за да се обобщят новите знания и да се изследва мнението на учениците. Също така, по време на заключителната дейност те имат възможност да споделят емоциите от преживяното с другите, а водещият получава обратна връзка. Финалната дейност дава ясна структура на процеса – очертава неговия край и дава възможност за набелязване на следващи стъпки, ако се предвиждат такива. В хода на урока по всяко едно време могат да бъдат използвани игри за раздвижване или т. нар. енерджайзъри. Тяхната цел е да се енергетизира групата и да доведе до разреждане на натрупано напрежение или умора чрез кратка игра, съдържаща движение, танц или песни.

Често това са неангажиращи игри, понякога дори изглеждащи абсурдно и безсмислено, но имащи много добър ефект върху групата за тонизиране и забавление.



Някои от предимствата на интерактивните техники:

- Дават възможност на учениците да изразяват себе си – своята позиция по даден проблем, своите чувства и нагласи, както и да опознават другите чрез взаимодействие с тях и емпатия;
- Спомагат за формирането на умения за анализ на дадена ситуация и за взимане на решения – самостоятелно или в група;
- Дават възможност на учениците да изграждат и изпробват (отиграват) различни поведенчески стратегии в сигурна и безопасна среда, дават възможност за учене от собствените грешки;
- Учениците се въвличат в разнообразни дейности и ситуации чрез динамичните елементи на използваните техники, благодарение на което ученето става интересно, а ученикът е активна фигура в обучителния процес;
- Обратната връзка се осъществява на момента и е ценен коректив както за учителя, така и за учениците; стимулира се саморефлексията;
- На основата на доброволното участие, насърчаване и използване на принципите на ненасилствена комуникация се формира позитивно мислене и отношение към себе си, околните и света.

Накратко, интерактивните техники в обучението са един от начините за себепознание и личностно израстване на ученика – процес бавен и труден, но постижим.

Насоки за използване на интерактивни игри и упражнения

1. Изпробвайте лично игрите и упражненията, ако не ги знаете и не сте ги виждали, както и ако не сте напълно сигурни в някои моменти.
2. Уверете се, че сте наясно с целите на използваната техника.
3. Въвеждайте игрите и упражненията сензитивно – съобразявайки ги със ситуацията и настроението на групата.
4. Дайте инструкциите за играта по ясен и лесно разбираем начин, давайте примери и демонстрации. При нужда повторете инструкцията кратко и се уверете, че е разбрана. Винаги помага, ако сте репетирали инструкциите предвари-



телно и имате поне един резервен вариант инструкция или за друга игра.

5. Мотивирайте и насърчавайте участниците да се включат в играта/упражнението, но не ги изнудвайте – важи принципът на доброволното участие.

6. Изигравайте играта от начало до край, но прекратете навреме – преди настроението на участниците да се развали поради насищане или умора.

7. Играйте според инструкциите и правилата, но при възможност приемайте и включвайте предложения на участниците за възможни вариации на играта или подобни форми.

8. Участвайте наравно с групата в игрите и упражненията, освен в тези варианти, които изискват страничен водещ или наблюдател.

9. Представете кратък и ясен коментар след приключването на играта, който служи като извод и същевременно е във връзка с разглежданата тема.

10. При възникване на конфликтни ситуации по време на интерактивните игри и упражнения напомнете на участниците, че това е игра и целта е да се забавляват и учат. Бъдете готови да прекратите играта при сериозна ситуация и да обсъдите случилото се.

11. Забавлявайте се – Вашето позитивно отношение и добро настроение трябва да са заразителни за групата!



ТЕМА 1

КАКВО ОЗНАЧАВА ДА СЪМ ЗДРАВ?

Цели на урока:

С тази първа тема учителят има възможността да въведе идеята на образователния модул за здраве и да разкаже на учениците, че в следващите месеци/учебна година с класа ще разговарят по 10 теми, свързани със здравето и здравословния начин на живот. На децата трябва да бъде обяснено, че в тези часове ще научават много нови и интересни неща за себе си, тялото си, за емоциите си, но още по-важното е, че ще могат да споделят и задават въпросите си, както и да преживеят наученото.

Начин на работа:

Избраният подход на уроците е „учене чрез преживяване“. Препоръчително е децата да са седнали в кръг, без да имат чинове пред себе си, за да може да се постигне усещането за равнопоставеност, както и да се премахнат бариерите на чиновете. Когато има да се записва нещо, учениците могат да станат от местата си и да отидат до най-близкия чин или предварително да са им раздадени подходящи подложки за писане.

Необходими материали за провеждане на часа:

Дъска, маркер, подложки за писане (по избор), бяла хартия, разрязана наполовина, мултимедия, ако има презентация за въвеждане на концепцията за здравето и други идеи

Време:

40 мин. (по избор на учителя може да бъде отделено и повече време за тази първа тема, за да може децата спокойно да обсъждат и споделят)

Ход на урока

Въвеждане на темата (2 мин.)

Примерни думи за учителя: „В нашия клас ще се случи нещо ново и интересно – през следващите месеци/учебна година последователно ще преминем през 10 интересни теми, свързани със здравето и здравословния начин на живот. Ще обсъждаме казуси, ще можете да задавате въпроси, ще се погрижим нашия клас и класна стая да бъдат „зона на здравето“. През този първи час ще поговорим за това какво разбираме, когато чуем думата „здраве“. Ще помислим заедно защо то е толкова важно и как трябва да се грижим за него? А защо ли всички хора си пожелават да са здрави?“

Изработване на правила (5 мин.)

Препоръчително е още в началото на програмата да се отделят няколко минути, в които класът да изработи своите правила за работа в тези часове. Важно е правилата да идват от децата или ако са предложени от учителя, той да ги попита за тяхното мнение и дали са съгласни. Ценно е правилата да бъдат позитивно записани (например: „Не се прекъсваме“ да е „Изслушваме се“, „Не шумим“ да е „Тихи сме, за да може всеки да бъде чул и да работим спокойно“). Важно е да се въведе и правило за уважение на чуждото мнение.

Загриващо упражнение (3 мин.)

Всички се подреждат в кръг. Първо учителят показва любимото си физическо упражнение и всички деца го изпробват, след това кани дете от класа да покаже друго упражнение и отново всички го правят. Добре е да има поне 5 демонстрации, за да се постигне баланс между времето за часа и участие на децата. Всичко е на доброволен принцип.

В края на упражнението учителят пита децата как се чувстват – дали им е станало по-приятно и забавно, дали са се почувствали по-добре, след като са се раздвижили?

Основно упражнение (20 мин.)

Учителят написва с големи букви на дъската „ЗДРАВЕ“ и приканва децата да споделят какви асоциации предизвиква тази дума, когато я чуят. Може да зададе на учениците подпомагащи въпроси, с които да разгърне темата и да насочи мислите на децата. Например: „Какво мислите, че е здраве? Дали здраве е да не ни боли гърлото или да сме си измили ръцете? Дали здраве е и да се чувстваме спокойни и щастливи? Дали храната има значение върху здравето ни?“

След като децата дадат своите отговори и приключат да изброяват, учителят прави обобщение на всичко казано, като дава смисъл на казаното от децата, обяснява и пояснява споделеното от тях.

След това учителят задава на учениците въпроса „Как се грижим за здравето си?“ и дава на всяко дете малко листче, на което то в рамките на няколко минути да запише/нарисува отговора на въпроса. Когато децата са готови, дава думата на всяко дете да каже какво е написало/нарисувало. (Разбира се, отново се спазва доброволния принцип – ако някой не иска, той не участва.)

Обобщение на темата (4 мин.)

След основното упражнение идва ред на обобщението и надграждането на знанията на децата какво е здраве, колко многоаспектно е то и колко е важно за всеки човек.

По преценка на учителя, той може да им разкаже или да им представи кратка презентация, в която да въведе дефиницията за здраве на Световната здравна организация (СЗО). Важно е децата да знаят, че здравето е не само отсъствието на болест, но и „състояние на пълно физическо, умствено и социално благоденствие“. Тук е моментът да се спомене, че, за да си здрав, е необходимо да се грижиш за себе си, да посещаваш лекаря не само когато си болен, но и когато си здрав – за профилактика (въвеждане на понятието „профилактичен преглед“), както и да се споделяш с родителите си, ако не се чувстваш добре.

Вместо заключение (6 мин.)

Урокът завършва с въпроса „Какво можем да направим в нашия клас и за нашата класна стая, за да сме още по-здрави?“. Учителят и децата заедно обмислят и обсъждат какво може да направят в рамките на учебния ден в училище така, че да се погрижат за здравето си. Идеята е да се изберат 1, 2 или 3 дейности, които да са приятни и лесни за изпълнение за целия клас и класния ръководител.

Ето и няколко примерни идеи:

- всеки ден правим по 5 мин. упражнения;
- проветряваме стаята си в края на всеки час;
- в един ден от седмицата правим обиколка на двора;
- в голямото междучасие си пускаме спокойна музика;
- в един ден от седмицата отделяме 10 мин. за танци;
- засаждаме още растения в стаята;
- винаги имаме вода и я носим в бутилка за вода за многократна употреба.

Информация за учителя: Здраве

Световната здравна организация (СЗО) определя здравето като „състояние на пълно физическо, умствено и социално благоденствие, а не непременно отсъствие на заболяване или слабост“. Всеки има право на медицинско лечение, независимо от статута, цвета на кожата си и своите възможности.



Физическо благоденствие може да постигнем, когато водим здравословен начин на живот. Такъв живот включва здравословно хранене, ежедневен спорт и достатъчно време за почивка и сън.

Здравословно хранене означава да консумираме разнообразни храни. Съдържащите се в тях вещества осигуряват нормалния растеж на децата и подпомагат защитните сили на организма. Препоръчително е да се храним всеки ден с три основни хранения – закуска, обяд и вечеря, и две малки междинни закуски. Не бива да забравяме, че трябва да прием достатъчно количество вода.

Спортът ни прави по-силни, помага ни да сме по-умни в училище, а също така и да изглеждаме и да се чувстваме добре. Трябва да спортуваме всеки ден минимум по 1 час, като е хубаво да разнообразяваме видовете спорт – игра на открито, разходка в природата, плуване, каране на колело или всеки друг спорт, който ни носи удоволствие.

Освен здравословно хранене и ежедневен спорт, трябва да имаме време и за почивка. Сънят е времето, когато преработваме цялата информация от деня, а също така и тялото ни почива и се подготвя за следващия ден.

Втората важна страна от триъгълника на здравето е умственото благоденствие. Психичното здраве представлява състояние на благополучие, в което човек разбира своите възможности, може да се справя с нормалните житейски напрежения, а също така може да учи/работи продуктивно. Ако изпитваме страх, тревога, тъга или несигурност – трябва да потърсим помощ от специалист. Първите специалисти, които биха могли да ни подкрепят, са училищните психолози и личните лекари, а ако те не могат да се справят с нашите проблеми – могат да ни изпратят на още по-тесни специалисти.

Третата страна от триъгълника на здравето е социалното благоденствие. Затова е много важно да имаме достъп до медицинска помощ, лекарства и образование.

Източници:

<https://www.coe.int/bg/web/compass/health>

<https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B5>

https://www.unicef.org/bulgaria/sites/unicef.org.bulgaria/files/2018-07/Good_health_13_18_0.pdf

<https://www.eea.europa.eu/bg/themes/human>



ТЕМА 2

ЗДРАВ СЪМ, КОГАТО СЕ ЧУВСТВАМ ДОБРЕ

Цели на урока:

Да се помогне на децата да осъзнаят, че грижата за емоционалния баланс, развиването на умения като себепознание, саморегулация, адаптивност, увереност, позитивна нагласа, доверие и търсене на помощ, саморефлексия, устойчивост на стрес и напрежение са важни за поддържане на доброто психично здраве.

Да се покаже връзката между физическото и психическото здраве.

Да се идентифицират физически симптоми, които имат връзка с емоциите и психиката.

Да се подкрепят децата с идеи и стратегии за справяне в трудни ситуации.

Необходими материали за провеждане на часа:

дъска и/или флипчарт хартия, маркери, хартиено тиксо, карти с емоции или листчета с написани емоции, разпечатани листи с казуси

Време:

40 мин.

Ход на урока

Представяне на темата (3 мин)

Учителят въвежда в темата на урока като обяснява, че хората, за да са здрави, енергични, щастливи, креативни, вдъхновени, за да учат и да се развиват, трябва да се грижат да поддържат не само тялото си в добро здраве, но и психиката си. Задава въпрос на децата какво според тях е психично здраве, накрая обобщава отговорите и представя кратка дефиниция на понятието. Обръща внимание, че психиката, за разлика от тялото, не може да се пипне или види и че, когато някой страда или е наранен психически, също изпитва болка. Понякога тя се усеща като физическа болка (главоболие, болки в корема, липса на апетит, липса на енергия и т.н.), без да има конкретно заболяване или физически причини за тази болка.

Понякога психическата болка се усеща като липса на желание за игра и среща с приятелите, като продължително лошо настроение, лесна раздразнителност, страх, тревожност, тъга, отчаяние, объркване и неумение да се вземат решения.

Нормално е да се ядосваш по време на игра, защото отборът ти губи, да се разсърдиш на приятел, да се притесниш за някоя задача или контролно, да си тъжен, защото родителите ти не те пускат на кино с приятели, но след няколко часа да се почувстваш добре и отново да си щастлив и спокоен – това са емоционални състояния, които са част от ежедневието. Да изпитваме дискомфорт, с който обаче да се справим сравнително лесно – това е присъщо на здравата психика, моментно състояние, което преминава. Когато обаче всеки ден за дълъг период от време сме потиснати, отчаяни, уплашени, объркани и ни е трудно да се концентрираме, да учим или да играем с приятели, е добре да потърсим помощ. В такива моменти е много важно децата да говорят за това, което изпитват с някой възрастен – родител, учител, роднина, училищен психолог, за да може да им се помогне да се справят с емоциите си. Роля за преодоляването на тези състояния имат и физическата активност, разходките, спортът, любимите занимания, танците, игрите, промяната на хранителния режим. Понякога може да се наложи и консултация с личния лекар, защото тези състояния могат да се дължат на липсата на ценни за тялото вещества.

Припомняне на правилата (1 мин)

След като по време на първия час са изработени правила, в началото на всяка следваща нова тема е препоръчително да се припомнят или поне двете ключови – децата да се изслушват и да бъдат толерантни към мнението и емоциите на всеки.

Загряващо упражнение (4 мин)

Упражнението за загряване „Познай коя емоция съм?“ има за цел да отпусне децата, да ги развесели и да им помогне да

упражняят и обогатят речника си от емоции. Също така ще ги настрои за следващото упражнение.

Учениците се подреждат в кръг. Учителят е подготвил карти с емоции или листчета с изписани на тях емоции. Минава пред всяко от децата и му подава да си избере карта, без да я вижда. Детето, което е изтеглило карта, я поглежда, без останалите да я виждат, и се опитва да изиграе с мимики, жестове и движения емоцията, която е изрисувана/изписана. Останалите деца се опитват да я познаят. Ако с показване не успяват да я разберат, тогава детето я описва с думи, без да я назовава (Кога може да се изпита тази емоция? Какво може да ти се случи, за да се почувстваш така? И т.н.) Ако детето се затруднява, защото не разбира емоцията, която трябва да изиграе, учителят тихо му я обяснява – ако отново изпитва затруднения, предлага му се да изтегли друга карта. Според бързината на показване и разпознаване в рамките на предвиденото време повечето деца ще могат да успеят да минат през упражнението. Ако времето не е достатъчно, може да се направи разиграване само с желаещите или да се предложи в следващ час или на следващ ден отново да се отделят 5-10 мин. за това упражнение. То може да се превърне в традиция, като постепенно обемът от емоции се разширява. Когато се прави с деца в 1. клас, може да се подберат 10-15 емоции, които децата лесно да разпознават, и постепенно да се надграждат.

Основно упражнение (30 мин)

За това упражнение учителят предварително е разпечатал казуси, по които децата ще работят. Класът се разделя на 3 или 5 групи. Всяка група има лист с изписана ситуация и въпроси, на които трябва заедно да предложат отговори. За да насърчи творческия процес, може да се предложи всяка група сама да избере как да представи пред останалите в рамките на 2 мин. своя казус и решенията, до които са достигнали. Децата могат да изберат да пишат директно на листа, на който е казуса с въпросите, да пишат и рисуват върху лист от флипчарт или може да го изиграят.

Внимание: Преди учителят да разпечата листите с казусите за всяка група, важно е да провери дали някое от имената не съвпада с име на дете от неговия клас. Ако това е така, трябва да го смени с друго име!

Казус 1: Лили е във 2. клас. Тя се справя добре със задачите в училище и у дома. Има приятелки, с които обича да си говори и да играе. Излиза с тях и извън училище. От един месец, обаче, тя не иска да е с приятелките си, често си намира извинение за това. В училище също започва да ѝ става трудно с уроците. Разсеяна е и учителката често ѝ прави забележка, че не внимава. Преди месец се е родила сестричка на Лили. Вечер бебето плаче и Лили не успява да се наспи. През деня майка ѝ се занимава основно с бебето и рядко има време за Лили. Родителите ѝ се карат често, че е шумна и буди бебето,

че си разхвърля вещите, че иска да си играе с тях, както е било досега, а те нямат време.

Казус 2: Иван е в 3. клас. Той е много добър на футбол. От 1. клас играе заедно с момчетата в училище и е желан съотборник. От началото на тази година, обаче, в отбора е дошло ново момче от 4. Клас. То често се спречква с Иван за играта, обвинява го, че е направил нарушения или че не е вкарал гол, подиграва му се за косата и дрехите, често го рита и удря, уж, без да иска. Иван започва да не иска да играе и дори мисли да се откаже от футбола.

Казус 3: Радост е в 1. клас. Тя е започнала да ходи на училище с огромно желание. Много харесва съучениците си и учителите си. Научила се е вече да чете и пише. Получава похвали и звездички за добро справяне. Винаги вдига ръка в час. През втория срок, обаче, се сменя учителката на занималнята, защото се е разболяла и се налага да е в продължителен отпуск. Новата учителка е много симпатична, но е доста по-строга и Радост се притеснява от нея. Когато децата са шумни, учителката говори на висок глас, за да я чуват, и Радост се плаши от това. Тези моменти са ежедневни. Учителката не се кара на Радост, но е критична към домашните ѝ работи и коригира грешките ѝ. В следобедните часове Радост я боли главата и корема. Често моли родителите си да я вземат, преди края на часовете, защото не се чувства добре.

Казус 4: Пламен е в 4. клас. Той се справя добре с уроците, помага и на съучениците си с домашни и обяснения. Въпреки това няма много приятели в класа и често стои сам в междучасията. Той много обича да играе електронни игри. Там общува по-лесно с останалите играчи, сред които са и негови съученици. Дори казва, че са му приятели. Редовно си пише с дете, което не познава лично, казва, че е на неговата възраст и имат много общи интереси. Пламен споделя с „приятеля“ си от интернет какво му се случва през деня в училище и у дома. Разказва за съучениците си и споделя някои техни тайни, които е научил. След няколко месеца редовна комуникация с този „приятел“, Пламен разбира, че детето има приятели от неговото училище в 6. клас и го заплашва, че ако не прави, какво то той му каже, ще разкаже на всички какво му е разказвал Пламен. От няколко седмици Пламен е ежедневно изнудван за пари, вещи, игри, нива от игрите. Той започва да ходи със страх на училище и да търси начини изобщо да не ходи. Спира да играе онлайн игри. Винаги го боли корема. Не желае да се храни, няма апетит и дори не го изкушават любимите му храни. Не казва на никой за случилото се.

Въпроси към всеки казус:

- Как се чувства детето? Избройте всички емоции, които пред-

полагате, че той/тя изпитва.

- Какво му се иска да се случва? От какво има нужда? Опишете какво му се иска на детето в тази ситуация.
- Какво може да направи детето, за да се почувства по-добре?
- Какво може да направи детето, за да промени ситуацията?
- Към кого може да се обърне детето за подкрепа?
- С кого детето може да поговори за случващото се и как се чувства?

Всяка група има 5 мин. за обсъждане на казуса и планиране на представянето пред останалите.

За отговори на въпросите са предвидени 10 мин.

Всяка група има по 2 минути да представи казуса.

Тъй като казусите може да провокират емоциите на децата и да предизвикат по-широка дискусия, ако имате възможност, оставете деца поне още 10 мин. да обсъждат – това ще им помогне да се замислят за това как се чувстват останалите, как им влияе поведението, как да се подкрепят, ако те самите са в подобна ситуация.

Ако на децата им харесва подобно упражнение, може да се въведе като регулярна практика – веднъж седмично или през две седмици. Децата могат анонимно да пускат в специална кутия описан казус, който да се постави на обсъждане по модела на упражнението. Това е възможност и за учителя да предложи на децата ситуации, върху които иска те да помислят, или през преживяване и групова работа да подкрепи дете от класа, за което забелязва, че има трудности.

Важно: никога не се използват реални имена и не се посочва кой е героят в ситуацията.

**Край на часа и
обратна връзка
(2 мин)**

В края на часа децата отново обмислят какво може да се направи в техния клас, за да се чувстват всички добре, да са приети, да споделят, да търсят помощ. Една от идеите може да е кутия за анонимни казуси и съвместно обсъждане и генериране на идеи.

Информация за учителя: Психично здраве

Световната здравна организация определя психичното здраве като състояние на благополучие, в което човек разбира своите възможности, може да се справи с нормалните стресови ситуации в живота, а също може да учи/работи продуктивно. Психичното здраве представлява спектър от състояния, които са променливи във времето. Положителната част на този спектър включва състояния на здраве, стабилност и благоденствие, а отрицателната – психична болест и нестабилност.

Психичното здраве се влияе от протективни фактори (осигуряват устойчивост на индивида по време на екстремни ситуации или сътресения), но може да бъде застрашено от натрупване на няколко рискови фактора.

Протективни фактори:

- наличието на близки взаимоотношения и социална подкрепа в семейството/групата;
- привързаност;
- чувство за принадлежност;
- самоконтрол;
- планиране и възможност за решаване на проблеми;
- мотивация;
- наличие на цели и чувство за смисъл;
- позитивно мислене на личностно, семейно и групово ниво;
- наличие на позитивни навици, традиции и празненства.

Рискови фактори:

- генетична предразположеност – при наличие на психично заболяване при член от семейството;
- семейна среда – конфликти, negliжиране в ранна детска възраст, зависимости сред родителите, лоши битови условия, бедност;
- социална среда – изолация, дискриминация, силен стрес;
- наличие на заболявания – предходни психични, хронични болести, инвалидизиране.

Симптомите на психично заболяване могат да бъдат най-разнообразни. С повишено внимание трябва да подходим, когато: някое дете е свръхактивно или не успява да се концентрира; превъзбужда се или изпитва силни страхове; депресивно е или е много тъжно; има проблеми с храненето; проявява екстремна агресия и гняв; злоупотребява с алкохол или наркотични вещества; разказва за необичайни мисли или преживявания.

Деца са предразположени към отключване на психични заболявания, особено в преходния период на пубертета. Подкрепата в клас и ранното разпознаване на психичното страдание са ключови за навременната диагностика и лечение. Бързата реакция на подкрепа може да осигури нормален живот за рисковото дете, както и да предпази неговите съученици от евентуални зловредни действия.

Източници:

<https://www.chrichmond.org/services/mental-health/family-support-resources/what-is-a-mental-health-evaluation>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8500371/>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968>

https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/risks_to_mental_health_en_27_08_12.pdf?sfvrsn=44f5907d_10&download=true



ТЕМА 3

ЗАЩО БОЛЕДУВАМ? КАК ДА СЕ ГРИЖА ЗА СЕБЕ СИ?

Цели на урока:

Децата да бъдат запознати със симптомите на някои често срещани заболявания и как да реагират когато те или някой близък е болен. Да бъдат насърчени да се грижат за здравето си чрез превантивни мерки (профилактика). Да бъдат запознати с ролята на лекарите и важността на редовните медицински прегледи.

Необходими материали за провеждане на часа:

дъска/флипчарт хартия, маркери, хартиено тиксо

Време:

40 мин.

Ход на урока

Представяне на темата (5 мин)

Учителят въвежда темата на урока, като обяснява на децата, че ще посветят днешния час на това какво означава да сме болни, как да се справим, ако това се случи, и как да се грижим за здравето си, така че да боledуваме възможно най-рядко. Също така ще бъдат запознати, че има различни видове болести и за тях е необходимо да вземем мерки на време, заедно с помощта на родителите и лекарите.

Припомняне на правилата (1 мин)

След като по време на първия час са изработени правила, в началото на всяка следваща нова тема е препоръчително да се припомнят или поне двете ключови – децата да се изслушват и да бъдат толерантни към мнението и емоциите на всеки.

Загриващо упражнение (5 мин)

Упражнението цели да подготви класа за темата на часа като насочи мислите им към това колко е хубаво да сме здрави. Всички се подреждат в кръг и учителят приканва всеки да направи по едно движение, с което да покаже как се чувства, когато е здрав, а останалите от класа да го повторят.

Основно упражнение (25 мин)

Учителят въвежда по-задълбочено темата, като под формата на беседа или кратка презентация предоставя на учениците информация за това какво е „болест“ и какви видовете болести има. Важно е темата да се представи спокойно и с акцент върху това децата да знаят, че трябва сами да полагат грижи за здравето си и че ключова роля имат лекарите – те се грижат за нас не само когато сме болни, но и когато сме здрави. Тук е мястото да се въведе значението на профилактиката и грижата за здравето, когато не сме болни (да посетиш лекаря си, за да те премери, да измери кръвното ти налягане, да направи кардиограма, да проследи зрението ти и т.н.)

След края на беседата/презентацията се преминава към упражнение, свързано с изготвяне на правила „Как да бъдем здрави?“, „Какво да направим, ако се чувстваме болни?“.

Учителят изписва първия въпрос на дъската („Как да бъдем здрави?“) и дава на 2 минутки, за да си помислят и да запишат всички идеи, за които се сещат. След като всички са готови, всяко дете, което иска да сподели, прочита предложенията си и заедно с останалите си съученици и учителят ги обсъждат. Ако всички са съгласни с идеята, то тя се записва на дъската.

Със следващия въпрос („Какво да направим, ако се чувстваме болни?“) се повтаря същият процес.

В края на това упражнение учителят прави обобщение на свършената работа и извежда извода, че е необходимо всеки да се

научи да се грижи за здравето си, както и да отдели време, ако не му е добре, за да се излекува и отново да е във форма.

Препоръка за основното упражнение: за да се спести време, нека децата предварително да са си подготвили лист и химикалка.

Идея: Правилата могат да се записват на флипчарт хартия, за да може след това директно да останат на видно място в класната стая.

Край на часа и обратна връзка (4 мин)

В края на часа може да се направи бърза дискусия „Какво най-важно научих по време на този час?“, за да се затвърдят знанията.

Информация за учителя: Болест и профилактика

Болестта представлява нарушена нормална жизнена дейност на организма. Тя настъпва в резултат на въздействието на външни увреждащи агенти или на вътрешни фактори (генетични болести). Болестта се проявява с различни симптоми.

Заболяванията се срещат във всяка възрастова група – от периода на новородено до дълбока старост. Можем да ги разделим по различни критерии:

- Според начина на протичане – остри (под 7 дни, така протичат повечето инфекции), хронични (над 20 дни), рецидивиращи (една и съща болест се появява няколко пъти).
- Според локализацията – могат да засягат цялото тяло (обща) или конкретен орган (локализирана). Всеки орган/система в нашето тяло може да боледува.

Какво можем да направим, ако ние сме болни:

- Първо би трябвало да кажем на родителите си, че не се чувстваме добре. Обикновено те ни оставят въщи, за да оздравеем, а ако преценят, могат да ни заведат на лекар.
- Лекарят от своя страна би ни прегледал, а понякога не е достатъчен само преглед – възможно е да ни изпрати на изследвания, които биха му помогнали да постави точната диагноза.
- В края на посещението нашият лекар ни изписва лекарства, които биха съкратили периода на боледуване или биха намалили симптомите (висока температура, кашлица, повръщане и т.н). Лекарствата в детска възраст най-често са под формата на сладки сиропи и е важно да приемаме точно толкова, колкото е написал лекарят, защото дозите са изчислени спрямо нашите килограми.

- Освен лекарства лекарите дават и извинителни бележки за отсъствията от училище. Тези бележки не са случайни – тяхната цел е да ограничат разпространението на болестите.

Как да постъпим, когато наш близък/приятел е болен:

- Когато човек е болен, той не се чувства добре, затова е важно да му покажем, че сме добри приятели и мислим за него. Вероятно една мила дума би променила целия ден на наш болен приятел. А представяте ли си колко бихме били щастливи, ако получим картичка или няколко рисунки, докато седим вкъщи и боледуваме.
- Някой от болестите изискват повече време за оздравяване – например месец или повече при счупен крак. Дете, което е пропуснало училищния материал от цял месец, би било много притеснено да се върне в училище. Когато наш съученик, който е отсъствал дълго, се завърне – би трябвало да го подкрепим, да го помолим да ни разкаже какво се е случило, а също така да му помогнем при наваксване на материала.

Как да се предпазим от заболяване?

Можем да се предпазим от повечето заболявания, ако спазваме общите принципи на профилактика и превенция на болестите:

- Да се храним здравословно.
- Да спортуваме ежедневно.
- Да отделяме достатъчно време за сън и почивка.
- Да спазваме добра лична хигиена:
 - да мием ръцете си преди хранене и след посещение на тоалетна;
 - всеки ден да мием зъбите си сутрин и вечер;
 - да използваме свои прибори за хранене и да пием от своя чаша/бутилка.
- Да посещаваме редовно лекар/зъболекар за профилактични прегледи.

Какво е профилактичен преглед и каква е целта му?

Профилактичният преглед представлява медицинско изследване на здрави хора. Неговата цел е да открие отклонения от нормата или ранни етапи на боледуване. Ранното откриване на заболявания съкращава съществено периода на лечение. Профилактичните прегледи са редовни и се провеждат още преди да се родим.

Например:

- Бременни – в началото и средата на бременността – търсене на вродени заболявания на плода; ежесечно проследяване на растежа;
- През първата година от живота – всеки месец бебето се измерва на височина и тегло, педиатърът проследява развитието и поставя ваксини;
- През втората година – профилактичните прегледи са на всеки 3 месеца;
- От 2-7 година – два пъти в годината педиатърът продължава да проследява растежа и развитието ни, доста по-рядко поставя ваксини;
- От 7-18 година – веднъж в годината децата трябва да посещават лекаря си за профилактичен преглед. Обикновено тези посещения се правят преди началото на всяка нова учебна година и лекарят ни дава здравно-профилактична карта;
- Възрастните също подлежат на профилактични прегледи, които са по-редки и обичайно са насочени към най-честите заболявания.



ТЕМА 4

МОЕТО ТЯЛО Е ЕДНО ЦЯЛО

Цели на урока:

Да се запознаят децата с основните части на тялото и техните функции. Да се разбере взаимовръзката между органите. Да се придобият основни знания за профилактиката и превенцията и децата да бъдат насърчени да бъдат отговорни за собственото си здраве, като правят информирани избори за храна, движение и грижа за себе си.

Необходими материали за провеждане на часа:

дъска/флипчарт, маркери, листа за групова работа (по един флипчарт лист или лист в по-голям размер)

Време:

40 мин.

Ход на урока

Представяне на темата (5 мин)

Учителят въвежда темата на часа, като споделя на децата, че през днешния час ще беседват по една много интересна и важна тема – човешкото тяло. То представлява една съвършена машина – има различни части (органи), всяка една от които има отделна задача, а всички заедно „работят“ в синхрон. Мозъкът е командният център на тялото – той дава заповеди и контролира всичко, което правим. Благодарение на него мислим, чувстваме и дори помним. Сърцето е помпата, която изпраща кръв до всяка част на тялото. Кръвта носи кислород и хранителни вещества, за да може тялото ни да е здраво и да функционира добре. Белите дробове ни помагат да дишаме. Когато вдишваме, те поемат кислорода, а когато издишваме, те изкарват въглеродния двуокис – това е ненужен газ, който тялото не може да използва. Стомахът и червата работят заедно, за да смелят храната, която ядем, и да извлекат от нея полезните вещества, които тялото използва, за да има енергия и да расте. Костите ни поддържат, като ни дават форма и ни помагат да стоим изправени. Те са като скелето на сграда. Мускулите са това, което ни помага да се движим. Те са прикрепени към костите и, когато се свиват, ни позволяват да вдигаме неща, да тичаме, да играем.

За да може тялото ни да функционира добре и да сме здрави, трябва да се грижим за него не само когато сме болни, но и когато сме здрави. Това се нарича профилактика.

Профилактиката е като да се грижите за нещо, преди да се счупи или развали. Представете си, че имате велосипед. Ако го почиствате редовно, смазвате веригата и проверявате гумите, той ще работи добре и няма да се счупи. Ако не се грижите за него, той може да се развали по-бързо.

Същото е и с тялото ни. Профилактиката означава да се грижим за здравето си, когато не сме болни. Това включва да ходим на лекар за прегледи, да се храним здравословно, да мием ръцете си, да се движим и да спим достатъчно. Когато го правим, помагаме на тялото си да е силно и здраво и се разболяваме по-рядко.

Профилактиката е важна, защото ни помага да предотвратим болестите, вместо да чакаме да се разболеем и после да се лекуваме.

Припомняне на правилата (1 мин)

След като по време на първия час са изработени правила, в началото на всяка следваща нова тема е препоръчително да се припомнят или поне двете ключови – децата да се изслушват и да бъдат толерантни към мнението и емоциите на всеки.

Загриващо упражнение (4 мин)

В упражнението за загряване „Импулс“ всички деца и учителят стават, подреждат се в кръг и се хващат за ръце. Държейки се за ръце, учителят подава към детето от дясно сигнал с ръка (едно леко стискане на ръката). Този сигнал трябва да премине през всяко дете и да стигне отново до учителя. След това учителят може да предаде следващ импулс към детето от ляво (например: две леки стискания) – сигналът отново трябва да премине през всяко дете и да стигне до учителя. Упражнението може да се направи няколко пъти, като се усложни подаването на сигнала (3 бързи стискания, 1 по-продължително).

По време на упражнението понякога сигналът между участниците се „губи“ или до учителя стига друг сигнал.

Упражнението е загряващо, забавно и може да послужи за извод, че и тялото ни по същия начин получава сигнали от различните си части, а понякога може да пропусне някой сигнал или той да се промени.

Основно упражнение (25 мин)

В свободен разговор в рамките на 1-2 мин. учителят подканя децата да изброят всички органи/части на тялото си (мозък, сърце, кожа, очи, черен дроб, т.н.) и записва всеки един от тях на отделен лист. След това учителят разделя класа на малки групи от по 3-4 деца, като всяка група получава по един лист, на който е изписана различна част от тялото на човек. Задачата е всяка група да помисли и запише за какво служи съответния орган, като за целта се ръководи от два въпроса – за какво служи тази част от тялото и как да се грижим за нея.

Препоръчваме групите да не са повече от пет, за да има време всяка от тях да представи пред целия клас съответния орган и какво знаят за него.

Идеята на това упражнение е да накара децата да се замислят, че всеки орган в тялото ни е безценен и важен и има своята специфична роля.

След представяне на работата на групите, учителят може да допълни някои пропуски за работата на съответния орган и да даде нови знания на учениците.

Край на часа и обратна връзка (5 мин)

В края на часа отново е добре класът да бъде мотивиран да измисли идеи какво биха правили заедно или по-отделно, за да се грижат по-добре за тялото си. Например: всички имаме шапки, когато навън е слънчево и топло, за да предпазим главата си; когато се преуморим от някоя задача, можем да се облегнем на чина и да затворим очи за 1 мин., за да може мозъкът ни да си почине; и т.н. Предложенията се добавят към предишните, които са измислили като резултат от другите часове.

Часът приключва с поздрав от учителя за добре свършената работа и през този час.

Информация за учителя: Човешкото тяло

Най-малката градивна частица на нашето тяло е клетката. Всяка клетка се специализира да изпълнява конкретна функция и представлява малка „фабрика“, която съхранява нашия генетичен материал, диша, храни се и отделя ненужни вещества.

Различните видове клетки се групират помежду си и оформят тъкани с различно предназначение.

А тъканите от своя страна оформят нашите органи.

Нашите органи са групирани в системи:

Нервна система – главен, гръбначен мозък и периферни нерви, които управляват нашето тяло и координират всички останали системи да работят в синхрон. Нервната система отговаря за нашите емоции, индивидуалност и решенията, които правим.

Сърдечносъдова система – сърцето ни представлява помпа, която посредством кръвоносните съдове изтласква кръвта до всички части на тялото. Кръвта от своя страна е важна, защото пренася кислород и хранителни вещества до всяка част на нашето тяло.

Дихателна система – белите дробове доставят кислород от околната среда и изхвърлят въглероден двуокис, които е остатъчен продукт от нашия метаболизъм.

Имунна система – костният мозък, тимусът и лимфните възли произвеждат специализирани клетки борци, които защитават нашето тяло от всички микроорганизми неприятели.

Ендокринна система – включва няколко съвсем малки органа, които носят общото наименование жлези. Те са разположени навсякъде в нашето тяло и посредством сигнални частици (хормони) координират функции като растеж, сън, полово развитие.

Опорно-двигателна система – костите и мускулите ни позволяват да се движим свободно в пространството.

Храносмилателна система – отговорна е за приемането, преработването и изхвърлянето на отпадните продукти от храната.

Отделителна система – бъбреците регулират колко течности да имаме в тялото си, за да не се надуваме като балони, когато пием течности. Чрез урината организмът ни изхвърля и отпадни продукти.

Полова система – оцеляването на един вид се дължи на възможността да се размножава и да съхранява наследствения материал от предишни поколения. Единствено тази система се различава значително при мъжете и жените.

„Покривна“ система – нашата кожа ни предпазва от външния свят и неговите въздействия.

За да бъдем здрави и всички органи и системи да функционират правилно, можем да спазваме следните препоръки:

- Да се храним здравословно;
- Да спортуваме ежедневно;
- Да отделяме достатъчно време за почивка и сън;
- Да спазваме добра лична хигиена;
- Да посещаваме редовно лекар/зъболекар, когато сме здрави, за да проследяват нашето развитие и да могат своевременно да реагират и да открият някое заболяване;
- Да ги посещаваме, когато сме болни, за да ни помогнат бързо да оздравеем.

Клетките, тъканите, органите и системите са еднакви при всички хора. Но ние сме напълно различни по външен вид, по емоциите, които изпитваме и по желанията, които имаме. Всяко дете носи своята индивидуалност и тялото му е неприкосновено.

Индивидуалност – зависи от много фактори като например как сме възпитани, в каква среда растем, какъв генетичен материал сме получили от родителите си. Всеки човек има право да изпитва различни емоции и мисли.

Неприкосновеност – тялото е наша собственост и контролът върху него се пада на нас. Трябва да уважаваме както своето тяло, така и това на нашите приятели. Трябва да умеем да поставяме граници на другите деца/възрастни какво е позволено или какво не да се случва с нашето тяло.



ТЕМА 5

КАК ДА СЕ ХРАНЯ, ЗА ДА СЪМ ЗДРАВ?

Цели на урока:

Да се въведат понятия, свързани с храненето – здравословно хранене, режим на хранене, култура на хранене, качество на храната.

Да се разграничи здравословното от вредното за здравето хранене.

Да се акцентира върху рисковете за здравето при нездравословен режим на хранене: нередовно хранене, преяждане, загуба на апетит, гладуване, спазване на диети без консултиране със специалист.

Учениците разбират необходимостта от здравословно и балансирано хранене и осъзнават важността на спазването на режим на хранене и пиенето на определено количество вода на ден. Запознават се с ползите за организма от храненето с разнообразна храна и физическа активност.

Необходими материали за провеждане на часа:

дъска/флипчарт, маркери

Време:

40 мин

Ход на урока

Представяне на темата (2 мин)

През този час ще поговорим за храненето и защо е толкова важно да се храним здравословно. Ще си задаваме въпроси и ще разсъждаваме върху полезните и вредните за здравето ни храни. В края на часа ще знаем повече за нарушенията, които настъпват при нездравословно хранене или когато не спазваме режим на хранене.

Можете да започнете урока с въпрос, който ще привлече вниманието на децата, например: „Знаете ли какво прави храната за нашето тяло?“. Или: „Защо е важно да се храним добре всеки ден?“.

След това обобщете отговорите на децата и накратко обяснете защо храненето е важно, като използвате прост пример: „Тялото ни е като кола – както колата се нуждае от гориво, за да се движи, така и нашето тяло се нуждае от храна, за да имаме енергия, да растем и да се чувстваме добре. Ако се храним добре, тялото ни ще е силно и здраво, а ние ще имаме енергия да правим всичко, което обичаме – да играем, учим и растем.“

Припомняне на правилата (1 мин)

След като по време на първия час са изработени правила, в началото на всяка следваща нова тема е препоръчително да се припомнят или поне двете ключови – децата да се изслушват и да бъдат толерантни към мнението и емоциите на всеки.

Загряващо упражнение (12 мин)

В упражнението „Отвън-отвътре“ учениците и учителят се подреждат в кръг. Учителят дава следната инструкция: „Нека всеки си намисли наум нещо, което много харесва във външния си вид/тялото си и нещо, което харесва от характера си, качество, което притежава. Имате 1 минута!“ Много е важно всички да разберат инструкцията с помощта на примери от учителя (по-малките ученици могат да имат затруднения при разбирането на понятия като „качество“ и „характер“). След като изтече времето, учителят започва пръв, като казва своите качества – например, „Отвън харесвам усмивката си, а отвътре харесвам, че съм щура“. Важно е примерът да е искрен и позитивен, за да зададе добър тон и да мотивира и по-срамежливите деца да се включат. Играта приключва, когато всички се изредят по кръга. Ако някой ученик не иска да се включи, учителят му дава шанс да опита по-късно и преминава към следващия.

Въпроси след упражнението: За кое ви беше по-трудно да се сетите – външното или вътрешното качество? С кое се гордее те повече – с външното или с вътрешното качество?

Обобщение: Видяхме, че всеки от нас има качества, които харесва във външния си вид и в характера си. Важно е да ги познаваме и да ги ценим, да им се радваме и да се гордеем с тях.

Основно упражнение (20 мин)

Брейнсторминг на тема хранене, последван от дискусия. Разграничаване на здравословното от нездравословно хранене. Учителят се обръща към учениците, като ги подканя да изброят всички асоциации, идеи и мисли, които им хрумват по отношение на храненето. Всички предложения се записват на дъската. Следват въпроси, с които учителят цели да провокира децата да изкажат мнението си, като постепенно въвежда идеята за здравословното и нездравословното хранителното поведение. Целта е децата да се замислят за полезната и балансирана храна, как си я набавят, но също така и да се замислят и за хранителното си поведение. Учителят стимулира децата да изкажат мнението си по различни въпроси, свързани с храненето – режим на хранене, качество на храната, честота на хранене (по преценка на учителя при деца от 4. клас може да се засегне и темата за диетите и рисковете от хранителни разстройства). Ключово важно е децата да споделят и да не усещат оценъчно отношение. Акцентът е върху рисковете от нездравословното хранене, нарушенията в тялото и психиката.

Въпроси за дискусия:

Какво е режим на хранене? (Да се храним в определени часове, с определена честота; да се храним редовно, да не пропускаме ядене) Имате ли си режим на хранене? Колко често се храните? Колко пъти на ден трябва да се храни човек? (Прието е да се храним три пъти на ден през около 4-5 часа, с две междинни закуски)

Кои храни ядете всеки ден? Кои храни обичате най-много? Кои храни не обичате?

Кои храни са полезни за здравето? (Пресни плодове и зеленчуци; храни, богати на витамини, минерали и др. полезни вещества; зърнени храни; млечни продукти)

А кои храни са вредни? (Вредни са храни, които съдържат много захар, сол или мазнини, пържени храни; повечето храни, които съдържат консерванти, пакетирани храни с дълъг срок на годност, Fast Food, Junk Food)

Какво е хранителна диета? (Режим на хранене; често се използва и в смисъл на ограничен прием на храни с цел отслабване)

Какви нарушения на режима на храненето познавате или сте чували/виждали по телевизията/в интернет/във филми? (нередовно хранене, липса на апетит и слабееене)

Обобщение: Учителят извежда и обобщава здравословния режим на хранене – 3 пъти на ден с 2 междинни закуски, свежа храна, приготвена с пресни местни продукти; да не съдържа много мазнини и захар; да не пържена. Въвежда се разграничителната линия между здравословното и нездравословното хранене – нередовното хранене е също толкова вредно, колкото и преяждането.

Край на часа и обратна връзка (2-3 мин)

Учителят приканва децата да помислят какво може да направят заедно в класа, така че да се хранят здравословно, а защо не и да пазят природата. Например: да имат ден в седмица, в който всички си носят плодове и си ги нарязват в една обща чиния, за да може всеки да опита различен плод; държат си бутилките с вода на чина и в средата на часа учителят или дете подсеща всички да пият вода; веднъж в седмицата всички си носят домашно приготвена храна; всеки ден по предварителен график едно дете разказва за любимата домашна храна и как я приготвят у дома; ден за готвене в клас. В края на часа всички си благодарят за добре свършената работа по време часа.

Информация за учителя: Хранене

Храната заема основна част от нашия живот. Хранителните предпочитания и навици се изграждат от ранна детска възраст, като основна роля играят семейната и социалната среда, а също и местните традиции.

Здравословната храна има богата хранителна стойност – съдържа значими за нашия организъм вещества, които ни осигуряват нормалния растеж и защитни сили. Здравословно хранене означава да ядем разнообразни храни – например сезонни плодове и зеленчуци, пълнозърнести хляб, спагети и ориз, не мазни меса, яйца и млечни продукти, а мазнината, която добавяме, трябва да е от растителен произход.

Препоръчително е да се храним всеки ден с три основни хранения – закуска, обяд и вечеря, и две малки закуски между тях. Когато си приготвяме чинията за хранене, е най-добре да си представим, че я разделяме на 4 равни части – в едната слагаме зеленчуци, в другата – месото и млечните продукти, в третата част слагаме хляб, картофи или пък ориз. Последната част оставяме за десерт и в нея можем да сложим любимите плодове.

Основни групи храни и защо са важни:

Плодове – богати са на витамини, минерали и фибри. Те помагат на организма да остане здрав и да се бори с болестите. Примери: ябълки, портокали, банани, ягоди.

Зеленчуци – съдържат важни хранителни вещества като витамини и минерали. Те ни дават енергия и помагат на тялото да функционира правилно. Примери: моркови, домати, спанак, броколи.

Протеини – помагат за изграждането на мускулите и възстановяването на тялото. Те се намират в месо, риба, яйца, ядки, бобови растения и млечни продукти. Примери: пиле, риба, боб, леща.

Млечни продукти – съдържат калций, който помага за изграждането на здрави кости и зъби. Примери: мляко, кисело мляко, сирене.

Въглехидрати (Зърнени храни) – осигуряват енергия на тялото и помагат на мозъка да работи добре. Те се намират в храни като хляб, ориз, макарони, картофи. Примери: пълнозърнест хляб, кафяв ориз, овес. енергия на тялото и помагат за усвояването на някои витамини, но трябва да се конс

Мазнини – също дават енергия на тялото и помагат за усвояването на някои витамини, но трябва да се консумират умерено. Примери: масло, зехтин, авокадо, ядки.

Тези групи храни са важни за балансираното хранене, тъй като всяка от тях доставя различни хранителни вещества, необходими за здравето на тялото.

Балансът е важен

Здравословният начин на живот включва освен доброто обмислено хранене – и ежедневен спорт.

Здравословен живот = енергия от приета храна = изразходена енергия (метаболизъм + спорт). Ако уравнението се измести в полза на повече изразходена енергия – ние можем да отслабнем, но ако се измести в полза на повече енергия от приетата храна – тогава килограмите ни започват да растат. Такова покачване на килограми обикновено се получава бавно и подмолно, благодарение на лоши хранителни навици и по-малко спорт.

През годините в нашия живот е навлязла и нездравословната храна. Тя непрекъснато се рекламира, опаковките са с ярки цветове и силно привличат децата. Нездравословна храна наричаме такава, която е богата на енергия и бедна на градивни хранителни елементи и витамини. Обикновено тя е сладка, солена или мазна, като в малко количество храна са вмъкнати калориите на цяло пълноценно хранене (например салата, парче месо/риба и филийка хляб имат същата енергия като пакет чипс), а също така може да бъде и под формата на силно подсладени сокове и газирани напитки. Когато децата изпият един сок или смути, дори не могат да си представят, че те също носят излишна енергия. Една чаша фреш от портокал се прави от около 3-4 портокала – за едно дете би било практически невъзможно да изяде толкова много портокали, но пък без проблем може да изпие сока и така да поеме захарта от цели 4 портокала. Когато приемаме малко количество, но богата на енергия храна, засищаме глада си за кратко и скоро отново сме гладни. Здравословното уравнение веднага се измества в посока на увеличен прием на енергия и започваме да трупаме мастни депа. Затлъстяването е световен проблем, като България е в една от водещите позиции на деца с наднормено тегло и затлъстяване.

Специални хранителни потребности и навици

Някои заболявания имат специални диети и изискват приучаването към различни навици. Такива са повечето хронични заболявания, част от вродените заболявания и хранителните алергии. Например децата с диабет трябва редовно да приемат определено количество въглехидрати, което обикновено е прецизно премерено с везна от техните родители, както и редовно да поставят подкожен инсулин. Такава диета им осигурява оптимални нива на кръвната захар и ги предпазва от острите и хроничните усложнения на диабета.

Хроничните възпалителни заболявания на червата в периоди на обостряния могат да налагат прием единствено на течни храни, които са лесно смилаеми.

Децата с хранителни алергии, особено ако са от бърз тип, са обучавани от своите лекуващи лекари и родители да внимават с какво се хранят и да се предпазват от „скритите“ храни.

Децата от аутистичния спектър най-често имат индивидуални хранителни навици, които впечатляват околните деца, но за тях са успокояващи и изключително важни.

Източници:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8455872/pdf/fpubh-09-676127.pdf>

<https://www.apa.org/topics/children/healthy-eating>

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/kids-healthy-eating-plate/>

https://caringforkids.cps.ca/handouts/healthy-living/healthy_eating_for_children



ТЕМА 6

СПОРТЪТ И ДВИЖЕНИЕТО СА ЗДРАВЕ

Цели на урока:

Да се въведе темата за ключовата роля на спорта като начин човек да се грижи за здравето си. Да се обяснят на децата ползите от физическата активност и защо спортът е важен за здравето – как той помага на тялото да остане силно, енергично и здраво. Да се подчертае, че спортът не само укрепва тялото, но и помага за развиване на умения за работа в екип, сътрудничество и приятелство.

Да се насърчи редовната физическа активност и да се обясни защо е добре да се спортува редовно – за да поддържа здравето си и да се чувства добре.

Необходими материали за провеждане на часа:

дъска дъска/флипчарт, маркери, хартиено тиксо

Време:

40 мин

Ход на урока

Представяне на темата (3 мин)

Учителят въвежда темата, че днес по време на часа ще обсъждат движението и спорта.

Спортът е важен, защото когато спортуваме или играем активно, тялото ни става по-силно, сърцето и мускулите ни работят по-добре, а ние имаме повече енергия. Освен това, спортът е забавен! Когато играем с приятели, се научаваме как да работим в екип, как да си помагаме един на друг и да се забавляваме заедно. А най-хубавото е, че когато спортуваме, се чувстваме щастливи, защото тялото ни произвежда „хормони на щастието“, които ни карат да се чувстваме добре.

Учителят може да се обърне към класа и да зададе общ въпрос: „Моля, вдигнете ръце всички, които спортувате, за да знаем колко деца в класа имат да ни разказват за своите спортове?“.

За децата ще е интересно да научат малко повече за спорта, може да им се разкаже за създаването на Олимпийските игри или как е възникнал някой спорт.

Припомняне на правилата (1 мин)

След като по време на първия час са изработени правила, в началото на всяка следваща нова тема е препоръчително да се припомнят или поне двете ключови – децата да се изслушват и да бъдат толерантни към мнението и емоциите на всеки.

Загриващо упражнение (5 мин)

Децата се подреждат в кръг. Учителят приканва всяко едно дете в класа да даже по един спорт, който започва с първата буква на името му. Ако стане много трудно и дадено дете не се сеща за спорт с неговата първа буква, може да му дадете алтернатива да сподели любимия си спорт. Изреждат се всички деца. След като упражнението свърши, учителят обобщава, че съществуват много и различни видове спорт и че е добре всеки да опита да намери своя. Отново напомня, че спортът е здраве и забавление, но и че също така изисква усилия, за да стане навик, за да бъде приятен или за да имаме постижения.

Основно упражнение (25 мин)

Преди да въведе упражнението, учителят разделя на две части стаята (или част от стаята) с помощта на хартиено тиксо, за да може да се визуализират две отделни части за предстоящата дискусия. В основното упражнение целта е децата да дискутират различни твърдения, които са свързани със спорта. Част от твърденията са истина, а други – митове. Този подход помага на децата през дискусия да получат информация, свързана с важността на спорта.

Ето и примерни митове и истини:

Да спортуваш е важно, така поддържаме здравето си. (истина)

Когато спортуваш, може да се храниш, както си поискаш. (мит – независимо дали спортуваме или не, трябва да се храним балансирано и с мярка)

Дългото бягане е най-добрата тренировка. (мит – дългото бягане е резултат на много упорити тренировки, трябва да се прави постепенно)

Опасно е децата да приемат хранителни добавки за спортисти. (истина)

Колкото повече тренировки, толкова по-добре. (мит – пренатоварването на тялото може да доведе до отслабване на имунитета или до травма)

Скачането на батут е само за деца. (мит – скачането на батут изисква голяма концентрация и мобилизация, дори повече от тичането)

Плуването помага за развитие на тялото и за поддържане на добро тегло. (истина)

Когато спортуваме/движим се, сме по-добри в училище. (истина – движението помага за концентрацията, за намаляването на стреса и балансирането на емоциите)

Накрая на упражнението учителят напомня, че е важно децата да изпробват различни спортове, да намират време за активна физическа дейност и да тренират с грижа за здравето си. Може да се изведе много важното правило, че какъвто и спорт да се тренира, важно е да се консултираш с треньор, а ако има необходимост – и с лекар. Съветите в Интернет крият рискове.

Край на часа и обратна връзка (5 мин)

В края на часа класът обмисля предложения какво могат да направят, за да се движат и спортуват повече. Например: в края на всеки час да си правят кратко раздвижване с леки упражнения; в обедната почивка да имат всеки ден поне 20 мин. на двора в динамична игра, която децата си избират; веднъж седмично да има 1 час в следобедните занимания, в който всяко дете да учи останалите на спорта, който то тренира (за децата, които нищо не тренират, може да се постави задача да прочетат или гледат информация за спорт, който харесват или им е интересен, и да разкажат за него).

Информация за учителя: Физическа активност

Регулярната физическа активност е едно от най-важните неща, които човек може да направи за собственото си здраве. Повечето движение и по-малкото седене имат невероятен ефект върху всички, независимо от пол, възраст или раса. Детството е критичен период, през който се изграждат навици за редовно движение, здравословно хранене и ползотворно учене. Тренираните деца имат по-голяма мускулна маса, повече самочувствие и по-добри успехи в училище. Подрастащите, които са физически активни, имат по-големи шансове да запазят здравето си до старини. Спортът е задължителен не само за здравите деца, но също и за инвалидите, децата с хронични заболявания и бременните.

Според международните препоръки типът и продължителността на физическата активност зависи от възрастта. За децата от 6- до 12-годишна възраст се препоръчват поне 60 минути тренировка на ден, всеки ден. За децата над 13 години – също поне 60 минути физическа активност на ден, като е желателно 3 пъти седмично да има активности, които изграждат мускулната и костната сила. Физическата активност се различава в отделните възрастови групи – от използване на собствената тежест при малките до употребата на допълнителни тежести при подрастащите над 13 години. Обикновено при навлизане в пубертета активността на момичетата намалява и затова е важно да ги подкрепяме и насърчаваме да спортуват.

Видове упражнения

В детска възраст упражненията могат да се разделят на:

Аеробни – използва се голяма група мускули за продължителен период от време. Тези упражнения подобряват функциите на сърдечносъдовата и дихателната система. В детството такъв тип упражнения са тичане, скачане, плуване, каране на колело

Упражнения за повишаване на мускулната сила – при тях мускулите използват повече сила, отколкото в ежедневието и по този начин заякват. Примери за такива упражнения са катеренето по детски съоръжения или дървета, дърпане с въже. По-големите използват допълнителни тежести.

Упражнения за укрепване на костната структура – оказването на сила върху костите подобрява тяхната здравина и издръжливост. Такива упражнения са например играта на баскетбол, тенис, скачане.

В детската възраст не се практикуват анаеробни упражнения, защото при тях се използва голяма мускулна сила, без време за почивка.

Ако децата не спортуват...

Ето два съвета как да подпомогнем децата, които не са физически активни:

Можем да насърчим бавно и постепенно увеличаване на физическата активност, в направление, което е забавно за детето. Такъв подход би намалил риска от спортни травми, а разнообразието би намалило вероятността детето да се отегчи.

Разговор с родителите, които биха могли да променят семейните навици и да включат повече време за разходки сред природата, каране на колело или кънки, а също и който и да е друг спорт.

Децата с хронични заболявания или инвалидите също трябва да спортуват, но тяхното натоварване и вид на физическите упражнения е важно да са определени от специалист, а когато е възможно – би трябвало да спортуват заедно със своите връстници.

Източници:

https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf#page=4

<https://www.healthychildren.org/English/news/Pages/Physical-Activity-Assessment-and-Counseling-.aspx>

<https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/health-benefits/children.html>



ТЕМА 7

АЗ И ДИГИТАЛНИТЕ УСТРОЙСТВА

Цели на урока:

Разбират какво означава баланс между времето онлайн и офлайн. Рефлектират върху собственото си време онлайн. Изброяват алтернативи на онлайн заниманията. Важността на разнообразието от дейности в ежедневието, в кои ситуации е важно и полезно да не ползваме устройства и кои други занимания са значими за тях.

Необходими материали за провеждане на часа:

Дъска/флипчарт дъска, маркери, картинки с различни ситуации за първото упражнение (шофиране на кола, гледане на кино, обаждане на баба и дядо, хранене, чакане на дълга опашка, игра в парка с приятели, писане на домашни, пресичане улица). Вместо картинки ситуацията може да се направят и на презентация.

Време:

40 мин

Ход на урока

Представяне на темата (2 мин)

Учителят въвежда урока: Дигиталните устройства са важна част от нашето ежедневие, тъй като с тях можем да направим много неща: обаждаме се на близките ни хора, четем новини, търсим важна информация, гледаме забавни филми, поръчваме дрехи, храна и играчки. Кога обаче е опасно или неподходящо да ползваме устройства? Кога имаме нужда да кажем „стоп“ и да си починем от телефона и други устройства? Днешният урок е посветен на тази тема.

Припомняне на правилата (1 мин)

След като по време на първия час са изработени правила, в началото на всяка следваща нова тема е препоръчително да се припомнят или поне двете ключови – децата да се изслушват и да бъдат толерантни към мнението и емоциите на всеки.

Загряващо упражнение (8 мин)

Учителят приканва децата да погледнат картинките пред себе си/или на дъската и да изберат тези ситуации, в които смятат, че не бива да се използва телефон. Ако няма възможност за показване на картинки, учителят може да прочете твърденията, макар че препоръчваме да се визуализира, за да има по-силен ефект на запомняне.

Шофиране на кола (неподходящо), гледане на кино (неподходящо), обаждане на баба и дядо (подходящо), докато се храним (неподходящо), докато чакаме на дълга опашка (подходящо), докато играем в парка с приятели (неподходящо), докато си пишем домашните (неподходящо), когато пресичаме улицата (неподходящо)

Следва дискусия, в която учителят може да използва следните въпроси:

Защо е важно в някои ситуации да не използваме телефон? В коя от посочените ситуации е опасно да използваме устройства? В кои от посочените ситуации е неучтиво да използваме устройства? Какво може да се случи, ако прекарваме твърде дълго време пред екрана?

Възможни изводи: В някои ситуации, например когато шофираме или пресичаме, е опасно да използваме телефони, защото те ни разсейват и можем да пострадаме или да нараним друг. Когато сме на кино/театър и използваме телефони, пречим на другите и пропускаме филма/постановката. Когато сме с приятели, можем да пропуснем възможност за забавления с тях, за споделяне, за игри. Ако прекарваме много време пред екрана, можем да станем раздразнителни или превъзбудени, да започнем да се справяме трудно в училище, да заспиваме по-трудно.

Когато използваме технологиите по начин, който е здравословен и е в баланс с други дейности от ежедневието, тогава се

чувстваме пълноценни и доволни. Понякога игрите и клипчетата на телефона могат да са много забавни и да искаме още и още, но е важно да намерим време за различни занимания, които ни правят щастливи.

Основно упражнение (25 мин)

Учителят разказва пред децата следната ситуация, като ги приканва да изберат верния отговор, за да помогнат на Поли да има пълноценен и балансиран ден:

Всяка сутрин Поли се събужда и (гледа клипчета в TikTok, мие си зъбите, играе), след което закусва, облича се и отива на училище. Там има различни часове – математика, български език, музика. По време на часовете тя (слуша и пише, играе на Roblox, говори си с Ани). По време на междучасието, когато е време за почивка, тя решава (да решава задачи, да послуша музика с Маги, да си седи на чина). След часовете е време за обяд и за занималня, където Поли (играе на гоненица, прави си снимки, пише домашни). След училище е време за игра в парка! Там са всичките приятели на Поли и те заедно (гледат клипчета в YouTube, карат колела и ролери, четат книги). Идва време Поли да се прибере вкъщи, където родителите ѝ позволяват за 20 минути да (играе на Minecraft, пише домашни, сготви вечеря). След играта Поли оставя телефона, помага за подреждането на масата и вечеря заедно със семейството си, като си разказват кой какъв ден е имал. Преди лягане Поли решава (да потанцува, да гледа страшни видеа на таблета, да почете книга).

По време на четенето на ситуацията и отговорите на децата е хубаво да се провежда кратка дискусия защо това е правилният отговор.

Балансът не е труден за постигане, когато човек има богато разнообразие от любими дейности и хобита, които го карат да се чувства добре.

Заключителна дейност (4 мин)

В края на часа учителят и децата може заедно да измислят и предложат свои правила и принципи как да използват дигиталните устройства балансирано по време на учебния процес.

Например: когато играем в двора навън, оставяме телефоните си в кутията на учителя или в шкафчета; когато се храним в стола, не използваме телефони. Осъзнаването на баланса помага на децата много повече от налагането на външни забрани.

Информация за учителя: Онлайн и офлайн баланс

В съвременната дигитална епоха децата растат заобиколени от технологиите, като тази тенденция бе затвърдена и от дистанционното учене, наложено от пандемията от COVID-19. Въпреки че технологиите имат многобройни ползи и предлагат разнообразни възможности за учене, от съществено значение е децата да поддържат здравословен баланс между офлайн и онлайн дейностите си. Училището също играе решаваща роля в насочването им към балансиран начин на живот, който насърчава както цялостното им развитие, така и дигиталното им благополучие. С натрупването на социален опит децата се научават в кои ситуации е подходящо да се използват устройства и в кои не. Моделът на употреба на интернет и устройства се задава от значимите възрастни и връстниците, затова училището е подходяща среда, в която тази тема да бъде дискутирана и на учениците да бъдат предложени алтернативи на онлайн дейностите.

Към момента не съществува консенсус между специалистите за времевия лимит на дигиталните занимания при децата над 7-годишна възраст, тъй като се смята, че по-важно е какво правят пред екрана, а не колко време прекарват онлайн. Все пак обаче съществуват достатъчно научни доказателства за негативните последици от прекомерната употреба на устройства във физиологичен и психичен план. Въпреки че децата в училищна възраст вече са преминали някои от най-сензитивните периоди на мозъчното развитие, те все пак остават уязвими. Също така им предстои навлизане и преминаване през юношеството, което е от съществено значение за развитието. Затова възрастните, грижещи се за деца, следва да насърчават здравословната употреба на технологии и умерените граници.

Най-честите вреди във физиологичен аспект, до които води прекомерната употреба на устройства, са затлъстяването и наднорменото тегло, влошена диета, главоболие, гръбначни проблеми, проблеми със съня и зрението. Тези проблеми би следвало да бъдат консултирани със съответния лекар специалист.

Влиянието на технологиите върху психичното развитие на децата може да бъде разделено на няколко области. Важно е да се има предвид, че употребата на екрани ограничава взаимодействията със средата, лимитира развитието на общата моторика и познавателния интерес. В когнитивен план при децата, които са прекомерно ангажирани с устройства от ранна възраст, най-често се наблюдават проблеми с вниманието, паметта, вербалното развитие, визуално-пространствената ориентация. Те се представят по-зле на задачи, свързани с мислене и вербални способности. Това се дължи на промени в мозъчната кора, следствие на екранната свръхстимулация. Тези проблеми влияят директно и на екзекутивните функции, които включват способността за взимане на решения, планирането, отлагането на удоволствието, ученето от грешки и т.н. Това директно се отразява и на академичния успех на учениците. Всички тези умения са пряко свързани със социалното и емоционалното развитие на децата. Регулярната физическа дейност, здравословният сън и живите социални взаимоотношения действат протективно спрямо психичното здраве. Когато те са нарушени поради честото използване на технологии, психичното здраве на децата страда. Вероятно най-големият риск в психичен план, свързан с прекомерната употреба на технологии, е нарушената емоционална

регулация, която е в основата на общуването с околните, субективното благополучие и различни психопатологични прояви. Децата, които използват екрани прекалено много, демонстрират ниска самооценка, социална тревожност, ниско субективно благополучие и поведенчески проблеми.

Балансираното време между онлайн и офлайн дейности е от ключово значение за поддържането на физическото и психическото здраве. Това е тема, която е важна и за родителите, и е добре да ги включите в нея, като ги информирате, че ще правите такъв урок. Ще бъде чудесно, ако те ви подкрепят и направят същите правила за онлайн и офлайн баланс и вкъщи. Така децата ще получават еднакви послания от учители и родители.

За да постигнем баланс, е важно да създадем ясен график, който да включва достатъчно време за почивка от дигиталните устройства. Това може да включва ежедневни разходки, спорт или просто време за настолни игри, без прекъсвания от телефони и компютри. По този начин подобряваме концентрацията си, изграждаме по-добри връзки с хората около нас, развиваме социални умения чрез директно общуване и практикуваме физически дейности, които поддържат тялото и ума в добра форма.

Технологиите предоставят и ползи, като сред най-ценните за децата са да бъдат креативни, да обменят опит и идеи, да търсят информация, да се забавляват. На по-късна възраст, интернет дава възможност за общуване с различни хора, което развива емпатията. Добрите дигитални умения са в основата на много от професиите, затова е важно децата да развиват и тези свои способности.

Можете да подкрепите вашите ученици, като създадете „зони без технологии“. За целта определете време и места в училището/класната стая, където устройствата не са позволени. Това ще помогне за по-добра почивка на учениците, а освен това ще заздравя и отношенията в класа.



ТЕМА 8

КАК ДА ОКАЖА ПЪРВА ПОМОЩ?

Цели на урока:

Да се запознаят децата с основните понятия на първата помощ – какво е тя и защо е важна. Да се научат да разпознават ситуации като порязване, падане, удар, изгаряне, задавяне или нараняване, в които е нужно да се окаже първа помощ. Да познават няколко основни техники за първа помощ, които са подходящи за тяхната възраст – как да сложат превръзка на малка рана, как да помогнат, ако някой се припадне или се задави.

С тези цели урокът за първа помощ ще даде на децата основни знания и умения, които ще ги подготвят да реагират адекватно в различни ситуации, свързани с инциденти или наранявания.

Необходими материали за провеждане на часа:

дъска/ флипчарт, маркери, разпечатани казуси от урока.

Време:

40 мин

Ход на урока

Представяне на темата (4 мин)

Учителят въвежда темата за този час, като обяснява на децата, че знанията за първа помощ са много важни и е добре всеки човек да ги знае, за да може да помогне, когато това се налага. Хубаво е да се сподели, че има организации, които обучават децата като Българския червен кръст или „Първа помощ” (<https://firstaidbg.com/>)

Припомняне на правилата (1 мин)

След като по време на първия час са изработени правила, в началото на всяка следваща нова тема е препоръчително да се припомнят или поне двете ключови – децата да се изслушват и да бъдат толерантни към мнението и емоциите на всеки.

Загриващо упражнение (5 мин)

С това упражнение се цели да се покаже на децата колко е важно да си имаме доверие и да се подкрепяме. За целта децата от класа се разделят по двойки. Едното дете затваря очи, а другото го хваща за ръка и заедно се разхождат из стаята, след това децата разменят ролите си. В края на упражнението всеки споделя накратко как се е чувствал, когато е бил със затворени очи и е трябвало да се довери на приятеля си в класа.

Основно упражнение (25 мин):

Учителят разделя класа на малки групи, всяка от по 5-6 деца, за да могат спокойно да работят и обсъждат. Разпределението е добре да бъде на принцип, който разпределя групите равномерно. Този вид упражнение е чудесно и за изграждане на умения за работа в екип, за да може децата да свикнат да работят с различни съученици от класа.
(Примерно разпределение на 1, 2, 3, 4 или на „банан, ягода, портокал и диня“.)

Казус 1: Повърхностни и дълбоки кръвотечения. Мина и Калоян са се събрали, за да изработят своята къщичка за птици, която винаги поставят в двора на къщата си, за да може през зимата птиците да имат храна. Докато сглобяват една от частите, Калоян се порязва на една от летвичките. Какво бихте го посъветвали да направи, за да се погрижи за раната си?

Казус 2: Припадък и човек в безсъзнание. В края на учебния час на Мони му прилява и припада. Какви са първите стъпки, които бихте предприели?

Казус 3: Задавяне. В междучасието Митко си купува фъстъци и понеже е много гладен, започва да ги лапа бързо. Той обаче се задавя. Какво бихте направили, за да му помогнете?

След всеки казус даваме на децата информация как да реагират, като по възможност им демонстрираме.

Обобщение: Знанията за първа помощ са много важни и ключови, защото, ако знаят как да действат бързо и правилно, децата ще могат да предотвратят сериозни последици и дори да спасят живот, особено в ситуации на задавяне, припадък или тежки наранявания. Правилното оказване на първа помощ може да помогне за намаляване на риска от по-големи наранявания или усложнения. Чрез обучението по първа помощ децата научават повече за тялото си, за това как функционира и как могат да се грижат за него. Това ги учи да ценят здравето си и да разпознават опасни ситуации.

Край на часа и обратна връзка (5 мин)

За финал на урока учителят може да предложи заедно с децата да направят аптечка, която да седи в класната стая. Добър вариант е да се изготви и план за действие при инцидент с дете в класа – как действат децата и към кого да се обърнат за съдействие.

Информация за учителя: Първа помощ

Първата помощ са първите грижи, които можем да положим за пострадал човек, преди да дойде лекар. Помощта представлява последователност от елементарни действия, които всеки човек трябва да знае. Целта на оказването на първа помощ е да спаси човешки живот или да стабилизира състоянието на пострадалия до идването на линейка. Телефонът, на който можем да повикаме помощ и да получаваме напътствия какво да правим, докато дойде лекар, е 112.

Повърхностни кръвотечения

Най-често нараняванията при децата възникват случайно, в резултат на невнимателна игра. Те са предимно повърхностни, което значи, че са засегнати кожата или лигавиците. При тях кръвотечението е слабо – кръвта изтича на капки или тънка струя.

Първата помощ при наранявания е спирането на кръвта. При повърхностни рани е нужно единствено да притиснем мястото с чиста кърпа или марля за около 1 мин. По този начин помагаме на кръвоносния съд да образува малка тапа, която спира изтичането на кръв.

При кръвотечение от носа също притискаме за около 1-2 мин носа, за да може да може по-лесно да се образува тапа на мястото на наранения кръвоносен съд. Главата се навежда леко напред, за да може изтичащата кръв да пада навън, а не да се стича към гърлото. Не е необходимо да лягаме или да заемаме други странни пози, защото по този начин повишаваме налягането в главата и затрудняваме спирането на кръвта.

Дълбоки кръвотечения

Има обаче и дълбоки рани, които могат да бъдат опасни. Те се получават в резултат на порязване или прободане с остър предмет, при падане от високо или върху неравен терен, а също и от ухапвания на животни.

При дълбоките рани могат да се засегнат големи кръвоносни съдове и кръвта не просто да капе, а да пръска с голяма скорост. Тогава обикновено не е достатъчно само да притиснем, а трябва бързо с подръчни средства (колан, ръкав от блуза, кърпа или каквото ни се намира наблизо) да направим стягаща превръзка. Превръзката се прави над мястото на раната, а стягането трябва да е достатъчно силно, за да спре кръвта. Такова кръвоспиране се прави за кратко – записваме в колко часа сме направили превръзката и се обаждаме на Бърза помощ на телефон 112. Опасно е да оставяме пристягаща превръзка повече от 30 мин., защото тя нарушава кръвоснабдяването на всички тъкани под нея.

Обработка на рана

След като сме спрели кръвта, се заемаме с почистването на раната. Най-честите повърхностни рани при децата са и много мръсни. В природата около нас живеят доста микроорганизми, които не ни разболяват, но, ако попаднат в рана, могат да бъдат опасни, затова е важно раните да се почистват добре. Ако сме на село, можем просто да използваме вода и сапун, докато не намерим подходящите лекарства. Промивката трябва да се извърши с обилно количество течаща вода и сапун, за да се отмият всички мръсни частици. Ако наблизо има аптека – можем да купим кислородна вода, риванол с жълт цвят или браунол с кафяв цвят. Първо слагаме кислородната вода, която леко щипе, а след това – едно от другите лекарства.

Припадък

Ако случайно на човек му прилошее и изгуби съзнание, необходимо е да го сложим внимателно да легне на земята и леко да повдигнем краката му. По този начин кръвта се връща към главния мозък и човекът бързо възвръща своето съзнание. По време на припадък човек няма контрол върху тялото си и е опасно да не се удари – затова е важно да го сложим да легне на земята. Ние лекарите наричаме това състояние синкоп и знаем, че е абсолютно безобидно и преминава за няколко минути от само себе си, въпреки че изглежда драматично.

Задавяне

Задавянето е блокиране на дихателните пътища от предмет или частица храна, която пречи на нормалното дишане. Запушването може да бъде частично – човек кашля, издава звуци и успява да поеме въздух. В този случай ефективната кашлица създава налягане в дихателните пътища, което може да извади предмета или храната, затова само успокоявайте и насърчавайте кашлицата. Ако задавянето е пълно, човек се държи за гърлото, посинява, не успява да издаде звук или да си поеме въздух. В този случай застанете зад него, наведете го напред и направете до 5 удара с длан между плешките. Ако ударите не помогнат, поставете юмрук върху корема, на един пръст над пъпа на детето и с помощта на другата ръка направете до 5 загребващи движения навътре и нагоре. Редувайте до 5 удара с до 5 притискания на корема.

Внимание: Ако задавянето е пълно, веднага се обадете на тел. 112.



ТЕМА 9

КОГАТО РАСТА, АЗ СЕ ПРОМЕНЯМ

Цели на урока:

Децата да научат, че пубертетът е естествена част от израстването и е свързан с промени в тялото като растеж на височина, поява на окосмяване и промяна на гласа. Това ще им помогне да се чувстват по-уверени и подготвени, когато тези промени започнат да се случват. Важно е децата да разберат, че всеки преминава през пубертета по различен начин и на различно време. Те трябва да бъдат научени да уважават промените у другите и да избягват присмиване или коментари, свързани с тези промени. (Подходяща тема за 3-4. клас)

Необходими материали за провеждане на часа:

дъска/флипчарт хартия, маркери, хартиено тиксо, лепило, ножици, флумастери, списания (може да са всякакви – за музика, за растения, светски)

Време:

40 мин

Ход на урока

Представяне на темата (3 мин)

Учителят въвежда темата на този час, като споделя с децата, че ще си говорят за порастването и промените, които настъпват при всяко дете, когато расте. Важно е да се сподели с децата, че всички порастват със своето темпо, че всеки има своите въпроси, притеснения, радости и е важно да намери доверен човек (родители, учителите, приятел), с когото да споделя и обсъжда.

Припомняне на правилата (1 мин)

След като по време на първия час са изработени правила, в началото на всяка следваща нова тема е препоръчително да се припомнят или поне двете ключови – децата да се изслушват и да бъдат толерантни към мнението и емоциите на всеки.

Загряващо упражнение (5 мин)

Упражнението цели да сплоти и развесели децата, емоционално да се отпуснат, за да могат спокойно да споделят. Децата се подреждат в две редици, като всяко дете трябва да има пред себе си друго дете. Едната редица ще бъде „огледало“ на децата срещу себе си. Всяко дете, което се „оглежда в огледалото“, започва да прави различни движения (да сресва косата си, да се оглежда, да се усмихва и т.н.), а детето срещу него повтаря всичко. След това редиците си разменят ролите.

Основно упражнение (30 мин)

Учителят разделя класа на малки групи от по 5-6 деца. Добре е да се използва метод, който разпределя децата на случаен принцип, за да може да имат възможност да работят в екип с различни деца от класа, а не само с най-близките си.

Учителят задава упражнението – да се изработят колажи по темата „Когато растем, се променяме“/„Какви ще бъдем след 5 години“. Дава насока, че по време на изработване на колажа е важно да се мисли за всички промени – как се променя тялото на момичетата и момчетата, как се променят емоциите, от какво има нужда един подрастващ млад човек?

Всяка група получава голям лист (флипчарт хартия), лепило, ножици, флумастери и по няколко списания. В рамките на 15 мин. всяка група има възможността да изработи своя колаж по темата – може да пише, рисува, да изрязва подходящи картинки от списания.

Накрая всяка група избира по едно или две деца, които да представят колажа.

В обобщение: Всяко дете пораста, това е интересен и динамичен период от човешкото развитие. Има много въпроси, на които всеки млад човек иска да си отговори. Светът на младите е пъстър, в него има много емоции и често те са в крайностите

Край на часа и обратна връзка (5 мин)

(силно харесват или не харесват). По време на порастването се променя тялото и това е най-нормалното нещо. Хубаво е децата да знаят, че, ако имат въпроси, свързани с порастването, промяната на емоциите и тялото, е важно да намерят доверен човек (родител, учител, лекар, психолог), с когото да поговорят и да знаят, че никога не са сами.

В края на часа учителят приканва всяко дете да сподели как се чувства. В заключение може да се изведе извода, че порастването е вълнуващо и всяко дете е важно да има доверен човек, на когото да сподели за темите, които го интересуват. Доверен човек може да бъде както приятел на детето, така и родителите, учителите, училищният психолог. Също така е важно децата да уважават всеки връстник, който се променя.

Информация за учителя: Пубертет

Не трябва да чакаме децата да ни питат какви са промените, които настъпват в телата им, защото ако ние не можем да отговорим – тогава могат приятели да го направят погрешно.

Пубертетът представлява период от живота на човека, когато детето се превръща във възрастен. Пубертетът започва по различно време за момичета и момчета, като промените, които настъпват, обхващат тялото, емоциите и начина на мислене.

Телата ни са програмирани в един момент от живота да започнат да се променят. Активирането започва от специални отдели на мозъка (хипоталамус, хипофиза), които изпращат сигнали към цялото ни тяло.

Промените по време на пубертета са различни при момичетата и момчетата.

Промени при момчетата:

- Начало на пубертета – 12 ± 2 години;
- Промяната започва с постепенно уголемяване на тестисите;
- Впоследствие се появява окосмяване в областта на гениталиите и подмишниците;
- Ускорява се растежната скорост – за едно лято момчетата могат да пораснат с над 10-15 см;
- Появяват се неприятна миризма на тялото и пъпки по лицето;
- Гласът става по-плътен;
- Пубертетът при момчета започва около 2 години по-късно от този при момичета, но продължава по-дълго. Затова момчетата имат по-висок краен ръст.

Промени при момичетата:

- Пубертетът започва по-рано – 10 ± 2 години;
- Първо започват да се развиват гърдите – като в самото начало може да е едностранно, но за около 6 мес. тялото регулира едновременно растеж и на двете гърди;
- Скоро след това започва да се появява окосмяване в интимната област и подмишниците;

Около 2 години след началото на пубертета или средно на 12-годишна възраст се появява менструалният цикъл

Какво представлява менструалният цикъл?

В долната част на корема единствено момичетата имат специален уникален орган, наречен матка. Матката представлява разтеглив мускул, които има една-единствена функция – да износи бебе по време на бременност. Матката, или женската утроба става толкова голяма, колкото е едно бебе по време на раждане. Всеки месец вътрешността на матката се променя в очакване на бебе – става по-мека и по-дебела. Ако има зачеване на бебе, матката и плодът започват заедно да нарастват в продължение на 9 месеца, като накрая се стига до раждане. Ако обаче няма зачеване на бебе, целият вътрешен мек и дебел слой отпада. Това отпадане външно изглежда като кървене (менструация). Промените в матката са регулярни и отнемат около 1 месец и носят името менструален цикъл. По време на менструация жените изпитват болка с различна сила в основата на корема и отзад на кръста, обикновено са по-тъжни, а също така се появяват и повече пъпки по кожата на лицето им.



ТЕМА 10

КАКВО ОЗНАЧАВА ДА СЪМ ЗАВИСИМ?

Цели на урока:

Запознаване на децата на прост и достъпен език със значението на зависимостта. Важно е да разберат, че зависимостите не се отнасят само до наркотици или алкохол, а могат да бъдат свързани и с ежедневни дейности като прекомерна употреба на видеоигри, интернет, телевизия или дори вредни храни. Децата да се запознаят с негативните последици от зависимостите и да знаят, че е важно да се самоконтролират и да водят балансиран начин на живот. Да бъдат насърчени да изградят здравословни навици и умения за открито общуване.

Необходими материали за провеждане на часа:

дъска/флипчарт, маркери, листа (най-добре е да получат по един флипчарт лист или някой в по-голям размер) за групова работа

Време:

40 мин

Ход на урока

Представяне на темата (10 мин)

Учителят въвежда темата на часа, като споделя на децата, че през днешния час ще беседват по много важна тема, която е свързана с порастването и вредните навици и вещества.

Добре е учителят да провокира разговор-дискусия, като попита учениците какво знаят за зависимостите.

Полезно е учителят да чуе разсъжденията на децата, за да знае с каква информация по темата разполагат децата. След края на разговора, учителят е добре да обясни с прости думи и примери, близки до децата, какво е зависимост.

Например: „Зависимостта е, когато човек започне да прави нещо толкова много и толкова често, че не може да спре, дори когато това нещо не е полезно за него. Представете си, че много обичате да ядете сладкиши. Ако ги ядете от време на време, това е добре. Но ако започнете да ядете само сладкиши всеки ден и не можете да спрете, дори когато знаете, че това не е добро за здравето ти, това може да се превърне в зависимост. Зависимостта може да се случи не само с храна, но и с други неща – като видеоигри, телевизия или дори лекарства. Когато някой има зависимост, той често не може да се контролира и това може да му навреди. Затова е важно да правим различни неща и да не прекаляваме с едно и също нещо.“

В края на представяне на темата на часа учителят извежда основната цел на урока – как да се предпазим да бъдем зависими.

Припомняне на правилата (1 мин)

След като по време на първия час са изработени правила, в началото на всяка следваща нова тема е препоръчително да се припомнят или поне двете ключови – децата да се изслушват и да бъдат толерантни към мнението и емоциите на всеки.

Основно упражнение (20 мин)

Учителят започва упражнението „5 мои положителни черти, 5 любими занимания“, като раздава на децата по един бял лист и цветни моливи.

Заданието е всяко дете да очертае двете си длани, В едната длан да запише 5 свои положителни черти, а в другата длан – 5 любими занимания.

Всяко дете работи самостоятелно в рамките на 5-7 минути. Важно е упражнението да протича в спокойна среда, така че всяко дете да може да се свърже със себе си и да помисли необезпокоявано. Ако учителят прецени, докато се прави упражнението, може да се пусне спокойна и тиха музика.

След като всички са готови, на доброволен принцип всяко дете е поканено да сподели силните си страни, както и любимите си занимания.

Край на часа и обратна връзка (5 мин)

Като извод е много важно да се подчертае, че всеки човек има своите силни страни, които му дават сили и смисъл, показват му колко важен е за себе си, света и близките му. Когато на човек му е трудно, винаги може да се сеща за тези силни свои черти. Относно любимите им занимания е важно да се напомни на децата, че човек, правейки нещата, които обича, се чувства силен, значим и щастлив. Всичко това е превенция на всякакви зависимости.

Добре е да се напомни на децата, че сега е времето да експериментират и да изпробват нови неща, но да не прибегват до забранените и вредни за здравето вещества като цигари, алкохол, енергийни напитки, наркотици и др.

В края на часа целият клас може да планира какво биха направили заедно, за да засилят връзките помежду си. Например: да отидат на планина, да се съберат в двора на училището, да си направят празник с всички деца, родители и учители. Препоръчваме с подкрепата на учителя да изберат занимание, което наистина могат да направят в следващите седмици или месец.

Часът приключва, като всички се поздравяват за добре свършената работа.

Информация за учителя: Зависимости

Зависимостта представлява сложно заболяване с хронично рецидивиращ ход на протичане. Заболяването включва следните симптоми – силно желание за прием на определено вещество и труден самоконтрол, независимо от наличието на вредни последици. Обикновено първоначалното решение за прием на дадено вещество е доброволно, но впоследствие приемът води до промени в мозъка, които правят отказването трудно. Лечението е продължително и се извършва от специалисти, с помощта на лекарства.

Съществуват два вида зависимости:

Зависимост към вещества – никотин, алкохол, наркотици, лекарства;

Зависимост, която не е свързана с употреба на вещества – хазарт, храна, тренировки, пазаруване, видеоигри, интернет и др.

В училищна възраст най-честите зависимости са към алкохол, никотин и наркотични вещества.

Всеки човек може да стане зависим. Кои са рисковите фактори или защо все пак едни хора се пристрастяват, а други не:

Генетични фактори, включително пол, раса, наличие на други психични заболявания.

Фактори на околната среда – негативно влияние на семейството, липса на приятели, дискриминация по някакъв признак, финансова нестабилност, физическо/сексуално насилие.

Малка възраст – колкото по-рано е започнала злоупотребата, толкова по-силна е зависимостта, защото мозъкът в детска възраст е ненапълно развит.

Наличието на повече от един рисков фактор не означава задължително, че ще станем зависими. Съществуват и протективни фактори или такива, които ни предпазват от зависимости:

Израстване в стабилна семейна среда, в която получаваме обич и подкрепа.

Социална среда – сплотен клас, наличие на приятели.

Финансова стабилност.

Симптоми

- Какви са симптомите на зависимост или кога трябва да обърнем повече на внимание на приятел, съученик или член от семейството?
- Излизане с различни от обичайните приятели;
- Неглижиране на външен вид;
- Понижен успех в училище;
- Загуба на интерес към любими дейности/спорт;
- Нови хранителни навици;
- Семейни проблеми.

Как да реагираме

- Какво да направим или как да реагираме, ако подозираме, че някой около нас е пристрастен?
- Да разговаряме с класния ръководител и да изложим фактите, на които сме станали свидетели;
- Да се обърнем към училищния психолог;

Последствия и превенция

Зависимостите са хронични заболявания с множество дълготрайни последствия, които засягат ученето, преценката, взимането на решения, паметта и поведението. Лечението е многогодишно, комплексно и често ненапълно ефективно поради настъпилите изменения в мозъка. Разработени са стратегии за превенция, които са универсални и са насочени всички. Основна роля в тяхното изпълнение се полага на учителите, родителите и личните лекари. Превенцията е насочена в три основни направления:

- Намалване на рисковите фактори и засилване на протективните;
- Помощ да се избегне или забави употребата на вредни вещества;
- Редуциране на вредите, които са свързани със зависимостите – инфекции, наранявания.

Източници:

<https://www.drugsinfo-bg.org/v-pomosht-na-uchitelya/kak-da-reagirame/>

<https://nida.nih.gov/research-topics/prevention#help-someone-at-risk>

<https://publications.aap.org/pediatrics/article/144/1/e20191356/37084/Alcohol-Use-by-Youth>

<https://publications.aap.org/pediatrics/article/138/2/e20161575/52464/Families-Affected-by-Parental-Substance-Use>

<https://www.aap.org/en/patient-care/substance-use-and-prevention/aap-policies-related-to-substance-use/?srsltid=AfmBOop0oZhjRfFxA79W0FjCosV6pzQWOnl3P13clnGDW-WFw4Bu--Mn>



ПРИЛОЖЕНИЕ

ВКЛЮЧВАНЕ НА РОДИТЕЛИТЕ В ПРОГРАМА „ЗА СЛЕДВАЩОТО ПОКОЛЕНИЕ ПО-ЗДРАВИ БЪЛГАРИ“

Успешното въвеждане на всяка нова програма в учебния процес зависи до голяма степен от активното включване на родителите. Информирането им за нея само през електронния дневник, групата на класа или в рамките на регулярна родителска среща обаче не винаги води до тяхното привличане като партньор на учителя. Ето защо е важно да се потърсят други подходи за това.

Ако учителят не просто информира родителите за съответната програма, която възнамерява да въведе, а им разкаже за нейния смисъл и ползите за учениците, той ще успее по-лесно да привлече родителите като партньор, както и да засили доверието към себе си и към училището. Дори в началото родителите да са скептични или неразбиращи, виждайки ползите за децата им, те ще променят своята гледна точка, ще проявят готовност да сътрудничат и ще бъдат мотивирани да подкрепят децата си.

Тематичните родителски срещи са чудесен ресурс, на който може да разчитате не само да информирате родителите за програмата „За следващото поколение по-здрави българи“, но и да ги мотивирате да бъдат партньор в учебния процес. Препоръчваме ви да ги проведете в началото и в края на програмата и ви предлагаме два примерни плана за провеждането им.

ВЪВЕЖДАЩА РОДИТЕЛСКА СРЕЩА

„ЗДРАВИ В УЧИЛИЩЕ И У ДОМА“

Цели на родителската среща

- Да запознаете родителите с новата инициатива, по която заедно ще работите с децата;
- Да чуете техните очаквания и притеснения;
- Да ги мотивирате да са ваши партньори в изграждането на здравословни навици на децата.

Покана за срещата

Добре е да поканите достатъчно рано родителите за тази среща, за да могат те да откликнат. Разбира се, едно напомняне ден преди срещата винаги е полезно.

Ето и примерен текст, който може да използвате:

Скъпи майки и бащи,

През следващите няколко месеца ни предстоят поредица от интерактивни уроци с вашите деца, посветени на темата за здравословния начин на живот. В рамките на тези уроци с децата ще си говорим за това как да се грижат по-добре за здравето си, какви навици е добре да развиват. Ще засегнем темата за важността на храненето, движението и спорта, емоциите, баланса между активности и почивка.

Ще се радваме да ви разкажем повече за нашата нова инициатива, да чуем вашето мнение и да обсъдим как може да подкрепите децата и у дома, докато развиват нови знания и умения в училище.

*Заповядайте на тематична родителска среща „Здрави в училище и у дома“
Тя ще се проведе на ... от ... до ... ч. в класната стая на ... клас.*

Добре дошли са и майките, и бащите!

Очакваме ви!

С уважение:

Необходими материали за провеждане на родителската среща

цветни лепящи листчета, дъска/флипчарт, цветни моливи/флумастери, бели листи, лека по-черпка

Подготовка на средата

Подредете столовете/чиновете в кръг, за да може всички родители да се виждат, да се усе-

щат включени и поканени да са част от разговора, да са равноправни в него. Подгответе лека почерпка – бисквити/плодове/чай/вода. Това ще направи много силно впечатление и ще се хареса на родителите. Ще ги отпусне и предразположи към позитивна нагласа. Също така в края на деня всички са изморени и гладни и този малък жест на грижа към тях няма да остане незабелязан.

Време на срещата

1 – 1.30 ч

Примерен план на срещата

Откриване на срещата 5 мин

Въведете родителите в темата на срещата, очертайте времето, което сте предвидили за разговор, благодарете им, че са дошли и че за тях темата за здравето на децата е важна, поканете ги да участват активно и ги помолете да се изслушват.

Представяне на родителите 15 мин

Помолете родителите един по един да се представят, като кажат своето име и на кого са родители, след което да посочат едно силно качество на своето дете, с което се гордеят, или едно любимо занимание на своето дете. Ако някой родител се притеснява да посочи положително качество или не се сеща за любимо занимание на детето си, може да го подсетите, като кажете какво вие сте забелязали в училище. След представянето на всички родители, обобщете, че във вашия клас всички деца имат качества и умения, по които си приличат, и такива, по които се различават, което им помага да общуват и да научават нови неща.

Представяне на инициативата 15 – 20 мин

Разкажете на родителите за програмата, по която сте избрали да работите – защо сте избрали да работите по нея и защо според вас тя ще е полезна за децата; какви нови знания и умения ще развият децата; как ще протичат часовете ви; какви теми ще разглеждате...

Ако преди родителската среща вече сте провели 1-2 часа с децата или сте им разказали за програмата, може да споделите на родителите как са реагирали, какво им е харесало, какво – не, дали са били активни и т.н.

Обсъдете с родителите как ще ги информирате за темите, през които сте преминали, как ще могат и те да участват и да подкрепят децата. Например: да ги питат какво най-много им е харесало в часа, кое е новото нещо, което са научили, какво

различно биха правили или ще правят заедно в клас, за да са по-здрави, искат ли заедно да потърсите допълнителна информация... Дори и да ви се струва странно, не винаги родителите се сещат за тези въпроси. Също така, когато родителят има информация от вас, че в конкретния ден сте говорили по определена тема, може да подкани детето да сподели или да прояви любопитство да научи нещо ново от детето си. Може да попитате родителите дали те имат идеи за други подобни теми. Сред тях може да има лекар, стоматолог, лаборант, медицинска сестра, психолог, фармацевт, спортист, треньор, инструктор или друг специалист, който може да участва и в самите часове и да сподели своя опит и познания с децата. Или пък може да познава такъв доверен професионалист, който след ваше одобрение да поканите в някоя от срещите.

Очаквания, притеснения и принос

15 – 20 мин

След като родителите са се запознали в програмата, целите и темите, време е да ги поканите да споделят какви са техните:

- Очаквания за програмата – какво се надяват децата им да научат или какви умения да развият;
- Притеснения – какво евентуално би могло да ги притесни;
- Принос – с какво родителите могат да се ангажират, за да подкрепят децата си – да говорят с тях, да въвеждат нови здравословни навици за цялото семейство, да участват в някой от уроците или др.

Всеки родител получава три лепящи листчета в различни цветове, като на всяко записва отделно: очаквания, притеснения и принос. След това може да ги помолите да споделят кой какво е написал и да залепят листчетата на дъската или на голям лист – всяко в отделна графа, за да съберете на едно място очакванията, на друго притесненията и на трето – приноса. Ако предполагате, че родителите могат да се притесняват, може вие да съберете листчетата и да ги залепите на дъската. Това дава известна анонимност, което ще помогне на родителите да са по-откровени. След това обобщите написаното от родителите, като кажете кои очаквания са реалистични, кое може наистина да се случи по време на програмата, кои притеснения са основателни и ще ги имате предвид. Благодарете за приноса, с който родителите ще се ангажират. Ако има неграмотни родители, за да се усетят също включени, може да ги помолите да кажат, без да пишат какво очакват, какво ги притеснява, с какво биха помогнали/участвали те.

Закриване на срещата

5 мин

Отново благодарете на родителите, че са се отзовали и че са били активни. Повторете по какъв начин сте разбрали да ги държите в течение за изминалите занимания на децата, както и какви ангажименти са поели. Информирайте ги, че след няколко месеца, когато вече сте преминали през всички теми, ще ги поканите отново на среща, в която ще участват и децата.

ЗАКЛЮЧИТЕЛНА РОДИТЕЛСКА СРЕЩА

„ПО-ЗДРАВИ И ПО-ЩАСТЛИВИ ДЕЦА“

Цели на родителската среща

- Да се поздравите за успешното завършване на програмата с децата и родителите;
- Да включите активно децата в провеждането на срещата;
- Да покажете на родителите какви нови знания и умения имат децата;
- Да насърчите дейности между деца и родители;
- Да осигурите устойчивост на придобитите умения.

Покана за срещата

Добре е да поканите родителите достатъчно рано за тази среща, за да могат те да откликнат. Разбира се, едно напомняне ден преди срещата винаги е полезно.

Ето и примерен текст, който може да използвате:

Скъпи майки и бащи,

През изминалите месеци преминахме с вашите деца през серия от уроци, посветени на здравословния начин на живот. За това време децата придобиха много нови знания и умения и ние се гордеем с тях.

Заедно с децата искаме да ви поканим на заключителна родителска среща „По-здрави и по-щастливи деца“, в която да се поздравим за напредъка, да се забавляваме и да се мотивираме да превърнем наученото в трайни навици. Нуждаем се от вашето активно участие и обещаваме да ви бъде интересно.

Заповядайте на ... от ... до ... ч. в класната стая на ... клас.

Добре дошли са и майките, и бащите!

Очакваме ви!

С уважение:

Необходими материали за провеждане на родителската среща

материалите, които ще използвате, зависят от активностите, които планирате да проведете в рамките на срещата – листи, флумастери, моливи, лека почерпка

Подготовка на средата

Отново тя може да е различна спрямо плана за срещата. Може: столовете/чиновете да са в кръг; да обособите отделни кътове/зони за дейности между родители и деца; разчупено прос-

транство, което да насърчава сътрудничеството и приятното изживяване за всички. Ако имате нужда от повече свободно пространство, може да използвате физкултурния салон, голяма зала или училищния двор.

Време на срещата

1 – 2 ч

Примерен план на срещата

Откриване на срещата 5 мин

Хубаво е да откриете срещата, като кажете няколко думи за целта – да отпразнувате постигнатото с децата и да насърчите здравословните умения, които са придобили. Може да включите и децата в откриването, като ги подканите да споделят какво най-много им е харесало.

Какво ново знаем и можем 20 – 30 мин

Това е времето, в което децата по интересен начин могат да демонстрират на родителите какви нови знания и умения са придобили. Дайте им възможност да развихрят своето въображение и да предложат различни начини, по които могат да представят своя напредък. Може да има нужда от брейнсторминг и гласуване за обединяването около една идея или да изберете няколко според интересите и възможностите на децата. Желателно е всички деца да са включени и да участват по някакъв начин – някои с идеи, други – в подготовката, трети – с представяне или друго.

Ето няколко идеи:

- Викторина с въпроси, които децата да са подготвили предварително за родителите;
- Да разкажат история, в която героят минава през различни предизвикателства и с помощта на познанията си за здравето и новите умения, които е придобил, да се справя с тях;
- Да изиграят кратко представление;
- Да заснемат кратко видео с моменти от проведените уроци или да демонстрират здравословни умения;
- Да изработят/нарисуват един или няколко колажа.

Целта е децата да са максимално въввлечени и още в началото на провеждането на уроците от програмата да обмислят какво могат да използват, за да го покажат накрая. Запознайте ги с

**Съвместни дейности за деца и родители „Здрави в училище и у дома“
0 – 30 мин**

идеята на завършващата среща и че те ще са главните действащи лица в нея, а вие ще сте им подкрепа. Съобразете представянето им и с пространството, в което ще проведете родителската среща – дали ще е необходима мултимедия/екран/повече място или др.

Това е моментът, в който и родителите да бъдат активни и да покажат подкрепата си към децата. Отново дайте възможност на децата да измислят какво да правят заедно с родителите, така че то да е свързано със заниманията, които са имали и темите, които са ги развълнували.

Ето няколко идеи:

- Щафетна игра/състезание/турнир за деца и родители;
- Йога/пилатес/лека тренировка за деца и родители, която да се води от професионалист;
- Здравословна закуска – деца и родители да приготвят заедно сандвичи, да украсяват бисквитки, да правят плодови/зеленчукови шишчета;
- Всяко дете със своя родител изготвя мини постер/плакат/табела „Здравословни навици у дома, които всички спазваме“;
- Всяко дете със своя родител/родители на голям бял лист очертава тялото на детето. Върху очертаванията може да запишат какво трябва да прави детето, за да е здраво тялото му и да се чувства добре.

Помогнете на децата да изберат дейност, която е подходяща и за тях, и за родителите, така че всеки родител да може спокойно да се включи и да не се притеснява да участва. Целта е всички да се забавляват, да им е приятно и да имат нови идеи как да се грижат по-добре за себе си.

**Закриване на срещата
5 мин**

Благодарете на децата за активната им роля в провеждането на срещата. Споделете, че се гордеете с техния напредък. Благодарете на родителите, че са се отзовали и подкрепят децата си. Очертайте следващи стъпки, например – ще прилагате това, което сте си планирали като клас, в заниманията; децата и родителите ще използват идеите, които са генерирали в рамките на срещата; ще помислите за нови теми за здравето, по които да работите през следващата година и каните родителите и децата да ви помогнат в избора..

Горещо ви насърчаваме да опитате и проведете двете тематични родителски срещи и да насърчите както родителите, така и децата да мислят повече заедно за здравето като лесен и приятен начин за споделени преживявания.