

*School for Teachers
Училище за учители*

ЗДРАВЕТО НА НАШИТЕ ДЕЦА – ПРЕВЕНЦИЯ, А НЕ СЛЕД ТОВА...

Снежана Драшанска

Професионална гимназия по земеделие „Стефан Цанов“ – гр. Кнежа

Резюме. Статията разказва за съществуващи традиции за популяризиране и утвърждаване на здравословния начин на живот у учениците. Учители и ученици реализират заедно дейности, като сформирание на клуб „Сексуално и репродуктивно здраве“ и клуб „Здраве“ и провеждане на занимания в тях. Целите на работа са свързани с формиране на система от знания и жизненоважни умения за намаляване на рисковото поведение на учениците, както и разпространение на наученото чрез представителни изяви, за да придобият по-широк обществен смисъл.

Keywords: healthy lifestyle, club, system of knowledge, life skills, behavior, public sense

Здравното образование е комплексен и системен процес на обучение, целящ възпитание на определени ценности, нагласи и поведенчески умения. Привличането на младите хора в дейности за утвърждаване и развитие на тяхното здраве е важна и отговорна задача. Използването на иновативни идеи за подобряване на здравното образование чрез извънкласни дейности е един успешен избор за качествен отговор на потребностите на младите хора да са информирани и уверени за справяне с предизвикателствата на живота. Здравното образование и възпитание имат съществен принос за формирането на всеки млад човек като личност. Така се повишава интересът към актуални проблеми на съвремието, стимулира се гражданска активност у учениците и се възпитава социална ангажираност.

В Професионалната гимназия по земеделие „Стефан Цанов“ в град Кнежа съществуват традиции за популяризиране и утвърждаване на здравословния начин на живот сред учениците. Това реализираме заедно – учители и ученици, чрез следните дейности.

Сформирание на клуб „Сексуално и репродуктивно здраве“ и клуб „Здраве“ и провеждане на занимания в тях. Целите на работа са свързани с формиране на система от знания и жизненоважни умения за намаляване на

рисковото поведение на учениците, както и разпространение на наученото чрез представителни изяви, за да придобият по-широк обществен смисъл. В рамките на четири учебни години по проект УСПЕХ в училище не само членовете на клубовете, но и много симпатизанти под мое ръководство взеха участие в разнообразни инициативи, свързани със здравословния начин на живот. Изборът на здравни теми е съобразен с възрастовите характеристики на учениците и нивото на постигнати знания. Голям интерес провокираха у учениците теми, свързани със здравословното хранене, дневния режим, спорта и туризма, с предпазване от травми и даване на първа помощ.

Социалният живот е съпроводен със значителен стрес не само поради обществените промени в последните две десетилетия, но и поради наличието на заплахата от инфектиране с ХИВ и ППИ, на растящата употреба на психоактивни вещества, на консумацията на алкохол и цигари, на сексуалното насилие, на трафика с цел сексуална експлоатация и други. Затова една част от дискуссионните теми са свързани с полово предаваните инфекции, с контрацепцията, СПИН и рисковото поведение.

Здравето е физическото, психическото и социалното благополучие на човека. В съвременните речници се определя като „състояние да бъдеш добре в тяло и дух, свободен от болести“⁽¹⁾.

Като цяло, избраните теми със здравна насоченост целят осъзнаване на последиците от всяко действие на подрастващите в биологичен, социален и духовен аспект, набавяне на необходимата информация за адекватен избор в различни житейски ситуации. Практическата дейност на учениците е ориентирана към решаването на актуални ежедневни въпроси и теми. Така обучаващите се на практика виждат връзката между теорията и живота.

В рамките на клубната дейност се използват различни форми на провеждане на занятията. Освен традиционните – дискусия и лекция, се прилагаха и много разнообразни интерактивни методи: т. нар. мозъчна атака, създаване на интелектуални карти, ролеви игри, решаване на казуси, провеждат се и масови инициативи, позволяващи активно учене.

По повод 1 декември – Световния ден за борба със СПИН, в продължение вече на 5 години организираме АНТИСПИН шоу пред всички ученици в актовата зала на училището.

В комбинация между сериозното и забавното участниците в шоуто показват на съучениците си ефективната защита срещу ХИВ/СПИН.

И тъй като нестандартно поднесената информация създава интерес към поставения проблем и се запомня по-лесно, целите на АНТИСПИН шоуто са:

- Повишаване информираността на младите хора за ХИВ/СПИН – начини за заразяване и предпазване от смъртоносния вирус.

- Призоваване към отговорно сексуално поведение.

– Постигане на освободеност при общуването по теми, свързани със сексуалността.

– Разбиране на възможностите за безопасно общуване със заразени и болни от СПИН хора.

– Толерантно отношение към болните от СПИН.

– Подкрепа на поведение, ориентирано към здравословен начин на живот.

Поставени са следните задачи:

– информацията за ХИВ/СПИН да достигне до повече тийнейджъри;

– да се стимулират творческите изяви на учениците;

– да се използват интерактивни методи при представяне на здравна информация.

Комбинацията от сериозното и забавното е прекрасен начин за привличане вниманието на тийнейджърите. Чрез шегите и страшните истини за СПИН се вниква в сериозността на проблема и могат да се вземат решения: да живея или не, да бъда спокоен или притеснен както за себе си, така и за най-близките си хора.

Резултатите до момента сочат, че учениците в ПГЗ „Стефан Цанов“ вече знаят за опасността, която крие рискът от безразборен секс. Едни от най-ефективните извънкласни форми на работа са свързаните с изяви на учениците – дискусии, състезания и шоу програми с учебна цел. Тези събития се очакват с голям интерес и повишават високо градусите на емоцията в училище. В началото на всяка учебна година съответно идват нови ученици от различни поколения. СПИН съществува, рискови групи и ситуации – също. Ето защо с всички възможни методи, средства, форми, подходи и прийоми – традиционни и нетрадиционни, здравното образование трябва да продължава.

Друга не по-малко значима дейност на клубовете е свързана с проблема за употребата на наркотични вещества от младите хора, и най-вече употребата на марихуана. За тази цел през изминалата учебна година с участието на психолога Валентин Минков се проведе общоучилищен дебат на тема „Не на марихуаната“ за справяне със зависимостите и борбата с наркоманията. За да бъде ефективна превенцията от възникване на проблема с употребата на психоактивни вещества, не са достатъчни единствено познания относно ефектите и последиците от употребата им, а и възможности учениците да формират у себе си лични и социално значими компетенции за: идентифициране и решаване на проблеми, вземане на решения, работа в екип, както и познаване на Закона за контрол върху наркотичните вещества.

Рисковото поведение е естествена част от процеса на порастване. Юношеството е период на експериментиране, период, в който младият човек се стреми да открива различни аспекти от света на възрастните. Той търси и поема рискове и част от тях са рисковото сексуално поведение и употребата на психоактивни вещества (Panayotova, 2007).

Въпреки трудностите при провеждане на масови мероприятия, свързани със здравното образование, такива трябва да се провеждат, защото чрез тях информацията достига до много повече ученици. Особено необходимо е изграждането на нравствени и хигиенни норми на поведение, без които животът в урбанистичното общество крие много опасности. Училището е единствената обществена институция, която обхваща всички ученици и влияе активно върху тяхното здраве.

През последните десетилетия се наблюдават неблагоприятни характеристики и тенденции в храненето на населението в България, включително и сред децата. Данните от националното представително проучване на храненето на учениците в България (2010 – 2011 г.), проведено от Националния център по обществено здраве, и анализите на катедра „Педиатрия“ в Медицинския университет – София, показват, че някои неблагоприятни характеристики в храненето на децата се запазват. При 25% от децата с наднормено тегло се установява прием на тестени изделия и картофен чипс повече от 1 път дневно, а при 57,3% – прием на безалкохолни напитки един и повече от един път дневно. При 34% от децата с наднормено тегло се установява ниска честота на консумация на пресни плодове, а при 32 % – и на пълнозърнест хляб²⁾.

Друга ефективна дейност на клуб „Здраве“ е свързана с темата за здравословното хранене. Ивана Съркьова – ученичка в гимназия „Стефан Цанов“, разработи проект на тема „Здравословното хранене и истината за царевичния хляб“, с който успешно се представи на Националното състезание по природни науки и екология, проведено във Видин през учебната 2014/2015 година. В резултат на проектното предложение в стола на училището започнаха да се приготвят закуски, в които се добавя и царевично брашно. Положителното е, че те се приеха много добре от всички ученици и учители.

Храненето и физическата активност са детерминанти на здравето и необходимо условие за осигуряване на оптимален растеж и развитие на децата и юношите – възраст, в която се формират навиците, свързани със здравословния начин на живот. В дейностите на Клуба бяха осъществени много екскурзии сред природата и състезания, защото за учениците движението играе ролята на мощен стимулиращ, регулиращ развитието фактор, „диригент“ на жизнените процеси, насъщна потребност като въздух, храната и водата (Panayotova, 2007).

Анализът на постигнатите резултати и повишаването на интереса на учениците през годините доказва, че използването на различни иновационни методи и създадените творчески условия за работа разширяват кръгозора на учениците, способстват за трансфер на знанията в нова ситуация и съдействат за формиране на аналогично мислене.

И тъй като дейностите са отворени и винаги съобразени с аудиторията, за която са предназначени, а организационните форми на работа отговарят

на спецификата на конкретните дейности и предпочитанията на учениците, може да се говори за устойчивост на обучението в течение на няколко години.

Чрез извънкласните дейности ние, учителите, имаме възможност без натрапване на свои или готови решения да насочваме подрастващите към осъзнаване на отговорността към себе си и другите. И още нещо: чрез традициите се поддържа интересът към учебния предмет, защото по неписано правило учителят по биология е главното лице в организирането на здравни мероприятия от всякакво естество и така косвено въздейства на учениците да съхраняват любовта към науката, свързана с най-ценното – живота.

И да не забравяме – ние не можем да забраним, но можем да помогнем на децата да вземат правилното решение в различни рискови за здравето ситуации. Преди всичко нашата мисия като учители е: „Превенция, а не след това...!“.

NOTES/БЕЛЕЖКИ

1. WHO (Световна здравна организация) Официален сайт. Internet: <http://www.who.int/publications/en>
2. Панайотова, М. Съвременни аспекти на здравното възпитание чрез обучението по биологичните дисциплини, 2007.

OUR CHILDREN'S HEALTH – PREVENTION, INSTEAD OF POST-FACTUM ACTION

Abstract. The article tells about the existing tradition of establishing and promoting a healthy lifestyle among students. Teachers and students do together activities such as forming a club “Sexual and Reproductive Health” club “Health” and conducting activities in these clubs. The objectives are linked to form a system of knowledge and life skills to reduce risk behavior of students, as well as disseminating knowledge through representative appearances to gain wider public sense.

✉ **Ms. Snezhana Drashanska**
Vocational School of Agriculture “Stefan Tsanov”
Kneja, Bulgaria
E-mail: snegana_dr@abv.bg