

HEALTH EDUCATION IN THE CLASS TIME

Lyuben Vitanov

Sofia University “St. Kliment Ohridski“, Bulgaria, lvitanov@uni-sofia.bg.

Abstract: Health education takes an important role in pedagogic work in the class time. It is well planned and organised processes of pedagogical and learning for adoption of health related knowledge, skills and relationships, target towards attitude for healthy behavior and way of living in sustainable environment, encouraging the health of the others.

This article reviews the definition and main features of health education in both Europe and in Bulgaria. Considers the concepts of health literacy and physical activity, an important part of European educational policy. Elements of the health culture in the structure of key competences for lifelong learning are outlined.

Concepts have been systematised to broaden the understanding of healthy literacy and to include elements of personal and social development in the individual. An integrated Sørensen model is described in which the medical and social components of health literacy interact across four dimensions and three domains.

The objectives and main area as well as topics for environmental education in Europe and Bulgaria are discussed. Seven major areas of healthy education are described: mental health and personal development, physical development and capacity, prevention of psychoactive substance use, safety and first aid, sexual health and sexually transmitted infections, personal hygiene, and nutrition.

On this basis, a class structure for the hour of the class is proposed. It covers five thematic areas: physical activities, personal hygiene, healthy behavior, healthy eating and mental health. In each of the them, content, methods, tasks and activities for health education are described.

Keywords: health education, health literacy, physical activity, content and methods of health education in class.

ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ В ЧАСА НА КЛАСА

Любен Владимиров Витанов

СУ „Св. Кл. Охридски“, lvitanov@uni-sofia.bg.

Резюме: Здравното образование заема важна част от педагогическата работа в часа на класа. То е добре планиран и организиран процес на преподаване и учене за усвояване на здравни знания, умения и отношения, насочени към нагласа за здравословно поведение и начин на живот в устойчива среда, насърчаваща здравето на другите.

В тази статия са разгледани определението и основните характеристики на здравното образование в Европа и в България. Разглежда концепциите за здравна грамотност и физическа активност като важна част от европейската образователна политика. Посочени са елементи на здравната култура в структурата на ключовите компетенции за учене през целия живот.

Систематизирани са концепции за разширяване на разбирането за здравната грамотност и включването в нея на елементи от личностното и социалното развитие на човека. Описан е интегралният модел на Sørensen, в който си взаимодействат медицинските и обществените компоненти на здравната грамотност чрез четири измерения и три области.

Разгледани са целите и основните области, и теми за екологично образование в Европа и в България.

Описани са седем основни области на здравно образование: психично здраве и личностно развитие, физическо развитие и дееспособност, превенция на употребата на психоактивни вещества, безопасност и първа помощ, сексуално здраве и сексуално преносими инфекции, лична хигиена, хранене.

На тази основа е предложено структура на учебно съдържание за часа класа. То включва пет тематични области: физическа активност, лична хигиена, здравословно поведение, здравословно хранене и психично здраве. Във всяка от тях да описани съдържание, методи, задачи и дейности за здравно образование.

Те включват, както традиционни, така и нетрадиционни подходи от българската и европейската добри педагогически практики.

Ключови думи: здравно образование, здравна грамотност, физическа активност, съдържание и методи на здравно образование в часа на класа.

1. УВОД

Здравословният начин на живот и насърчаване на благоденствието за всички хора е определено като основна трета цел на програмата за устойчиво развитие на Европейския съюз до 2030 година (Европейска комисия,

2016). Там се подчертава, че „здравето е важно за индивидуалното благосъстояние на хората и за създаване на устойчива икономика, тъй като е от ключово значение за подобряване на участието на пазара на труда и производителността“. Ключово значение в постигането на тази стратегическа цел е образованието (Европейска комисия, 2016). Така здравното образование става значима част от здравната политика на държавни и неправителствени институции и организации.

2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ОСНОВНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Съществуват разнообразни определения за здравното образование. Като цяло се възприема широкото му разбиране като планирано и последователно насочено към „насърчаване развитието на здравни знания, умения, свързани със здравето, и положителното отношение към здравето и благосъстоянието (Училищна здравна политика, 2008: 13-14).

Съществуват и основания да се отдава особено значение и на здравните умения. Тази ориентация се определя като „подход за създаване или поддържане на здравословен стил и условия на живот“. Уменията се свързват преди всичко с „разбирането на сложните биологични, социални и когнитивни промени, осъзнаването на половите роли и моралното развитие от детството до юношеската възраст, представляващи основа за редица теории за човешкото развитие (пак там, 2008: 11).

Съществуват и определения, които акцентират върху „здравното поведение и готовност за поведенческа промяна“. Така „здравното възпитание има за цел да внесе промяна в нагласите и поведението на индивидите или групите“ (Баслер, Барк, 1997: 232). Нещо повече, Glen Gilbert счита, че здравното образование трябва да „създаде опит за учене, който улеснява доброволните промени, водещи до поведение, подобряващо здравето“. Сложността на човешкото поведение, обаче изисква подходите на здравното образование да бъдат насочени към три ключови влияния за промяна на поведението: знания за поведението; нагласи, свързани с поведението; умения, необходими за активиране на поведенческата адаптация (Gilbert, 2017: 3).

Важен акцент в здравното образование се поставя и върху здравословното поведение. Затова в широк смисъл то се „разбира като преподаването на здраве и здравословно поведение“ (Училищна здравна политика, 2008: 13)

Други определения акцентират върху „формиране и развитие на здравната култура на личността и обществото, която да обезпечи високо равнище на физическото и психическото здраве в индивидуален и социален план“. В нея се акцентира на компоненти като „здравно съзнание (познавателно и ценностно)“, „здравни потребности, интереси и навици, здравно поведение“ (Георгиева, 2010).

Има и определения, които смятат, че здравното образование трябва да е „насочено към развитие на умения за създаване или поддържане на здравословен стил и условия на живот и за доброволното адаптиране към поведение, благоприятстващо здравето“ (Наредба, 2016).

Някои автори добавят развиването на „ценности, мотиви и самосъзнание за опазване на здравето при подрастващите млади хора“ (Колева, 2014, Brener, 2017).

Glen Gilbert (2017: 2) добавя към процеса на здравното образование не само усвояването на фактическа информация, но и „ефективно предоставяне и мотивационно въздействие“. То е насочено към вземането на ефективни здравословни решения.

Широкомасшабно изследване на здравното образование, структурира приоритети, насочени към „преподаването на функционална здравна информация, оформяне на лични ценности и убеждения, които поддържат здравно поведение, формиране на групови норми, които ценят здравословния начин на живот, и развиване на основните умения, необходими за възприемане, практикуване и поддържане на здравословно поведение“ (Brener, 2017: 1).

Един по-балансиран подход може да определи здравното образование като добре планиран и организиран процес на преподаване и учене за усвояване на здравни знания, умения и отношения, насочени към нагласа за здравословно поведение и начин на живот в устойчива среда, насърчаваща здравето на другите.

3. ЗДРАВНА ГРАМОТНОСТ

Европейската здравна политика определя здравна грамотност като част от общата грамотност, която включва система от знания, мотивация и компетентности. Тя придобива важно значение за световното здравеопазване и политиката за устойчиво развитие (Kickbusch, 2013).

Здравната грамотност е система от „знания, мотивация и компетентност за достъп до здравна помощ, разбиране, оценка и прилагане на информация за вземане на решения по отношение на опазване на здравето, превенцията на болестите и подкрепа на здравето с цел поддържане и насърчаване на здравето и качеството на живот“ (Sørensen *et al.*, 2012: 3).

Така здравната грамотност разширява своята територия от „способността за получаване, обработка и разбиране на основна здравна информация и услуги с цел да се вземат информирани и подходящи здравни решения“ към „способност на отделните хора и общности за промяна и контрол на всички фактори за здраве, физическо, психическо и социално благополучие“. В този смисъл тя се разширява от отделния човек към обществото, от медицинските аспекти до „действията на здравните системи, доставчиците на здравни грижи, лекарите и обществото здравеопазване“ (Quaglio et al. 2017).

За това логично е да се приеме по-широкото разбиране на здравната грамотност, което включва няколко измерения и области. Те са описани от Kristine Sørensen (2012) и др. в интегриран модел, който включва четири измерения и три области. В ядрото на модела са поставени „компетенциите, свързани с процеса на достъп (способността да се търси, намира и получава здравна информация), разбиране (способността за разбиране на здравната информация, до която се осъществява достъп), оценка (способността за интерпретация, филтриране, преценка и оценка на здравната информация, която е достъпна) и прилагане (способността за комуникация и използване на информацията за вземане на решение за поддържане и подобряване на здравето)“.

Областите на здравна грамотност включват „здравеопазване (лекуване от болести, здравна профилактика (преодоляване риск от заболяване) и превенция на здравето (усилия за подкрепа на здравето в общността, работното място, образователната система, политическата арена и пазара)“. Комбинацията от четирите компетентностни измерения в трите области на грамотност, оформя полезна таблица с 12 измерения на здравната грамотност (Sørensen, 2012: 8-12).

В здравната грамотност са включени такива важни компоненти като разбиране на това, което казва лекаря, критично отношение към информация за заболяване в медии, умения за намиране на информация за справяне със здравословни проблеми като стрес или депресия, разбиране на информация за храните върху техните опаковки, както и участие в дейности, които подобряват здравето и благополучието в общността. (Kickbusch, 2013: 5).

Здравната грамотност дава възможност за усвояване на поведение, насочено към преодоляване на лични, структурни, социални и икономически бариери пред здравето. Тя се формира и с ученето през целия живот (Sørensen et al. , 2012).

4. ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ

Тя се определя като „ключова за развитието на личността, насърчавайки психо-физическото благополучие“ от световната здравна организация. Глобалният модел на действие за физическа активност насърчава усилията на държавите – членки да изградят активни общества, активна среда, активен начин на живот, стесняване на малкоподвижните форми на поведение, отстраняване на препятствията пред физическата активност и др. (вж. World Health Organization, 2016: 8).

Физическата активност и възпитание в европейската политика включват три важни групи цели.

Физическо развитие. То е свързано с развитие на основни двигателни умения като координация, бързина, издръжливост, гъвкавост, баланс и сила. Включва и умения свързани със спорта и игрите.

Личностно развитие. Физическата активност може да допринесе съществено за личното израстване, самоувереност, воля, чувство за отговорност, търпение и смелост. Тя дава възможност за формиране на адекватна самооценка, умения за приемане на различията с другите, по-добро учене, умения за балансиране, както и умения за справяне с негативните емоции.

Социално развитие. В игрите и спортните дейности учениците овладяват и много „меки умения“, като добра комуникация и конструктивно сътрудничество с другите. Така те се интегрират по-добре в училищната и обществената среда, формират чувство за солидарност, социално взаимодействие, работа в екип и екипен дух, честна игра, уважение на правилата и др. (European Commission, 2013:17-18).

В едно мащабно изследване D'Anna (2019) и др. потвърждават основната роля на училището за организиране и насърчаване на физическата активност, включително и в извънкласните форми на работа. Важен извод от това изследване на опита на европейските държави е необходимостта от интегриране на повече и разнообразни дейности във физическата активност, за да могат учениците да се наслаждават на добро здраве и успех (вж. D'Anna, 2019).

5. ЗДРАВНА КОМПЕТЕНТНОСТ

Макар да не е определена като ключова компетентност, здравната култура е важна част от Европейската образователна политика. Нещо повече, тя се нарежда до личностната реализация, пригодността за заетост и социалното приобщаване (Препоръка, 2018).

Здравната култура заема и важни елементи от личностната, социалната компетентност и компетентността за придобиване на умения за учене. Те са свързани със „способност за подпомагане на собственото физическо и емоционално благосъстояние, за поддържане на физическото и психичното здраве, за воденето на здравословно осъзнат и ориентиран към бъдещето начин на живот, за съпричастност и за управление на конфликти в един приобщаващ и подкрепящ контекст“ (пак там, 2018).

Знанията, отнасящи се до здравето в тази компетентност са свързани с „познаване на компонентите на здравия дух, здравето тяло и здравословния начин на живот“. Основните умения са насочени към „устойчивост и справяне с несигурността и стреса“, а отношенията се основават на „положителна нагласа към собственото лично, социално и физическо благосъстояние“ (пак там, 2018).

6. ЦЕЛИ НА ЗДРАВНОТО ОБРАЗОВАНИЕ В БЪЛГАРИЯ

В стандарта за гражданско, здравно, екологично и интеркултурно образование са посочени основните цели на здравното образование. Те са обединени в две групи – „изграждане на автономна и активна личност“ и „функциониране на всяка образователна институция като автономна, активна и саморазвиваща се общност“. Първата цел на здравното образование е насочена към формиране на уменията на ученика да „подбира адекватна информация, продукти и услуги за подобряване на здравето и поддържа здравословен начин на живот за себе си и за околните“.

Втората е насочена към формиране на нагласи той да „носи отговорност за поведението си и оценяване влиянието на постъпките си за своя живот и този на другите хора“.

Третата цел е насочена към необходимостта от утвърждаване на „устойчива, включваща, демократична и здравословна среда“.

Последната е обвързана с изграждане и поддържане на „позитивен психологически климат и възможности за избори, свързани със здравето“ (Наредба, 2016).

7. УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ ЗА ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ В НАЧАЛНИЯТ ЕТАП НА ОБУЧЕНИЕ В БЪЛГАРИЯ

Здравната компетентност е важен приоритет и в Българската образователна политика. Нещо повече, тя е определена като национален приоритет чрез добавянето ѝ като девета ключова компетентност „Умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт“ (Наредба, 2015).

Стандартът за гражданско, здравно, екологично и интеркултурно образование описва рамкови изисквания за резултатите от обучението (знания, умения и отношения) по здравно образование, разпределени в няколко области на компетентност. Те включват множество знания, умения и отношения. Някои от тях могат да бъдат определени като очаквани резултати в часа на класа (Наредба, 2016).

Психично здраве и лично развитие

Това са умения ученикът „да определя, формулира и заявява собствените желаниа“, да „разпознава основни свои чувства“, както и „елементарни умения за изразяването им и справяне с негативни емоции“. Важно е и разбирането, „че човек може да постъпи по различен начин в една и съща ситуация“.

Физическо развитие и дееспособност

Ученикът трябва да „обяснява влиянието на собственото поведение върху физическото състояние и развитие, както и възможностите на физическите упражнения да „укрепват костите, мускулите и органите и поддържат тонуса на тялото“. Той трябва „дава примери как личното поведение в ежедневието влияе върху физическото развитие и благополучие“ и да „демонстрира и практикува основни упражнения, дейности и игри за развитие на опорно-двигателния апарат и преобладаване на бездвигането“.

Превенция на употребата на психоактивни вещества

Стандартът посочва уменията на ученика да „описва различните видове психоактивни вещества (алкохол, цигари, лекарства, наркотици) и тяхното влияние върху здравето“, както и да „обяснява влиянието на пасивното пушене“.

Безопасност и първа помощ

Ученикът трябва да „изброява и следва елементарни правила за безопасност преди, по време на и след злополука“, да „различава рисковото от нерисковото поведение и не предприема поведения, водещи до опасност за него и за другите“, както и да „обяснява и демонстрира умения за оказване на първа помощ при порязвания, одрасквания, ожулвания, изгаряния, ужилвания, навяхване, изкълчване“.

Сексуално здраве и сексуално преносими инфекции

Рамковите изисквания посочват уменията на ученика да „се грижи за хигиената и здравословното състояние на своята полова система“, както и да „различава, отказва и избягва поведения, свързани със сексуално насилие или злоупотреба“.

Лична хигиена

Включват се и умения на ученика „да поддържа обща хигиена на тялото, облеклото, работното място и дома“, да поддържа здравето и хигиената на зъбите, очите и ушите, правилната стойка при учене и други дейности. Важни умения са и тези свързани с ефективното учене, както и „съчетаване на физическо и умствено натоварване, сън и почивка“.

Хранене

Ученикът трябва да умее да „класифицира храните в различните хранителни групи“, както и да „обяснява значението на различните видове храни и техните съставки за здравето“. Той трябва да умее да „съставя елементарно балансирано дневно меню“, да „посочва и следва елементарни правила за здравословно хранене“, както и да „осъзнава и цени значението на здравословното хранене за своето развитие“.

Така оформения широк комплекс от знания, умения и отношения определя планирането на система от теми, задачи и дейности за ефективно преподаване и учене по гражданско образование в часа на класа.

8. ТЕМИ И МЕТОДИ НА ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ В ЧАСА НА КЛАСА

Физическа активност

В часа на класа се насърчават движението, престоя на открито, стимулирането за придвижването пеша или с велосипед. Интерес представлява и добрата международна практика използване на „пешеходен автобус“ – вид транспорт за ученици с участието и контрола на възрастни – водач, който води група и кондуктор в нейния край. Този „автобус“ придвижва учениците както в училище, така и извън него до различни места, включително и до дома. Използват се постоянни маршрути с „автобусни спирки“, „разписание“ и др. (European Commission, 2013:15).

Малките ученици са включени в разнообразни ролеви игри, състезания, включително с велосипеди в училищния двор. Важни дейности са свързани с планирането на малки излети, екскурзии, учене на открито, поддържане на зелени зони и др. В часа на класа се организират проучвания и представяне на спортни, състезателни, туристически и игри на открито. Някои от тях могат да се проведат и в предвиденото за този час време. Много ефективни са и организирани съвместни дейности с родителите – турнири, участие в малки състезания на открито или във физкултурните салони и др.

Физическата активност в часа на класа се подкрепя и с кратки физически упражнения – игри при смяна на дейността в клас. Важна част от обучението е насочена към усвояване на правила за избягване на риск и предотвратяване на опасно поведение и действия, които могат да бъдат опасни или да навредят на другите. Учениците се включват в обсъждане на автентични ситуации, казуси и др. Разиграват и симулативни игри.

Лична хигиена

Малките ученици се включват в редица дейности по изучаване на правила за лична хигиена. Те са насочени към предпазване от болести, хигиена на ръцете, устна хигиена, хигиена на очите и др. Важни правила са свързани с подреждането на чантата – пакетиране и разделяне на вещите, учебниците и тетрадките, вкл. опаковането на закуската от дома. Усвояват се и правила за хигиената на облеклото – чистота, правилно носене и опазване. Важни задачи се поставят и за хигиената в училище – поддържане на чистота на чина, класната стая и др. Учениците генерират предложения и участват активно в нейното поддържане, включително и чрез дежурства в клас. Не на последно място това е хигиената на хранене, поведение при хранене, хигиена на продуктите, приборите и др.

Здравословно поведение

То включва задачи и дейности по усвояване правила за учене – правилна поза на тялото при учене, правила за носене на чантата, време за престой пред електронни устройства и др. Важен елемент е усвояването на правилата за редуване на умствени и физически дейности. Малките ученици дискутират и правила, свързани с осветеността на мястото за учене у дома, ролята на редовното проветряване и др.

Тук трябва да добавя и отделни задачи и дейности, свързани с усвояването на умения за ефективно учене. Те са свързани не само с усвояване на правила, но и генериране на идеи, планиране и организиране на игри от самите ученици за развитието на вниманието, паметта и мисленето.

Здравословно хранене

В часа на класа са предвидени задачи и дейности за прилагане на усвоените знания, свързани със здравословната храна и хранене. Малките ученици са стимулирани да си приготвят здравословни закуски в дома и за училище. Включват се в дискусии за ролята на здравословното хранене. Решават разнообразни задачи, включително и по оценяване доколко е здравословна храната, която са консумирали. Малките ученици се включват в дейности по разчитане на информация от етикетите на храните, включително и данни за калории. В часа на класа се организират и дейности по изготвяне на табла с правила и др.

Психично здраве

В часа на класа учениците са стимулирани и подкрепяни да изразяват положителните си емоции, да се стремят към изграждане на позитивна среда на общуване и учене. Важна част от усвояването на правилата е свързана с избягването на конфликти, позитивната самооценка, разбиране на чуждото мнение и възможностите да се постъпва по различен начин. Организираната се работа по казуси, симулативни игри и кратки упражнения за обучение за отказване от неразумни предложения, импулсивни действия, нарушаване на правила, както и за въздържане при разногласия и избягване на конфликти. Учениците са включени и в дейности, в които разказват за себе си, описват и илюстрират собствените си чувства, емоции и желания.

9. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здравното образование е важна част от педагогическата работа в часа на класа. То включва разнообразни дейности, свързани с подкрепа на физическа активност, лична хигиена, здравословно хранене, психично здраве и др. Ефективното преподаване и учене в часа на класа е насочено към по-системна ориентация към развитие на здравната компетентност и грамотност. Те трябва да бъдат разглеждани в по-широк смисъл като част от организираната общообразователна подготовка, но и като част от дейността на обществото, насочена към усвояване на поведение укрепващо здравето, личностното, социалното благополучие на учениците. В часа на класа този подход се опира по-активно на личностно значими и автентични задачи и дейности, ориентирани към учене чрез трансфер, усвояване на правила в практическа дейност, както и активно включване на родителите в планирането и подготовка на педагогическата работа.

ЛИТЕРАТУРА

- Баслер, Х., Барк, Д. (1997). *Здравно възпитание*. В: Антология по теория на възпитанието. София: Веда Словена – ЖГ.
- Витанов, Л. *Спазвам правилата. Книга за учителя за 1. клас*.(2019). С.: Рива.
- Витанов, Л. *Спазвам правилата. Книга за учителя за 2. клас*.(2019). С.: Рива.
- Витанов, Л. *Спазвам правилата. Книга за учителя за 3. клас*.(2019). С.: Рива.
- Витанов, Л. *Спазвам правилата. Книга за учителя за 4. клас*.(2019). С.: Рива.
- Георгиева, С. (2010). Компоненти на възпитанието. Русе: Примакс ООД.
- Европейска комисия. *Следващи стъпки към устойчиво европейско бъдеще. Европейски действия за устойчивост*. Страсбург, 2016. COM(2016) 739.
- Колева Н., (2014). *Училищна хигиена и здравно образование*, София: УИ „Св. Кл. Охридски“.
- Наредба № 5 от 30.11.2015 г. за общообразователната подготовка*. Обн. ДВ, бр. 95 от 08.12.2015 г.
- Наредба № 13 от 21.09.2016 г. за гражданското, здравното, екологичното и интеркултурното образование*. ДВ, бр. 80 от 11.10.2016 г.
- Препоръка на съвета на Европа от 22 май 2018 година относно ключовите компетентности за учене през целия живот*. Официален вестник на ЕС. С 189/01.
- Училищна здравна политика и развитието на умения за здраве*. (2008). София: Министерство на здравеопазването. Национален център по опазване на общественото здраве.
- Brener ND, Demissie Z, McManus T, Shanklin SL, Queen B, Kann L. *School Health Profiles 2016: Characteristics of Health Programs Among Secondary Schools*. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention; 2017.
- D'Anna, C., Forte, P., & Gomez, F. (2019). *Physical education status in European school's curriculum, extension of educational offer and planning*. Journal of Human Sport and Exercise, 14 (4proc).
- European Commission /EACEA/ Eurydice.(2013). *Physical Education and Sport at School in Europe*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Quaglio, G. Sørensen, K., Rübig, P. et al. (2017). *Accelerating the health literacy agenda in Europe*. In *Health Promotion International*, Volume 32, Issue 6, December 2017.
- Gilbert, G, Sawyer, R, McNeill, E. (2011). *Health Education. Creating Strategies for School and Community Health*. Boston: Jones and Bartlett Publishers, LLC
- Kickbusch, I, Pelikan, J, Franklin Apfel, F, Tsouros, A (ed). (2013). *Health literacy. The solid facts*. World Health Organization. Paris. Regional Office for Europe of the World Health Organization.
- Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J. et al. (2012). *Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models*. BMC Public Health 12, 80.
- United Nation (2015). *Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development*. Distr.: General. A/RES/70/1
- World Health Organization. *Physical activity strategy for the WHO European Region 2016 – 2025* (2016). Office for Europe UN City, Copenhagen.