



DOI:

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЕФЕКТА ОТ ПРОВЕДЕНО ОБУЧЕНИЕ ПО ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ ВЪРХУ ЗДРАВНАТА КОМПЕТЕНТНОСТ НА ДЕВЕТОКЛАСНИЦИ

Анелия Козлева*

RESEARCH ON THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION TRAINING ON THE HEALTH COMPETENCE OF NINTH-GRADERS

Aneliya Kozleva

Abstract: Preventive health care is a top priority in modern health policy. Health education and health culture of the population are essential as the policy's main elements. Nevertheless, medical specialists have very limited responsibility for their development and quality. It is teachers, school as an institution, family and society that have a key role in this regard. In Bulgaria, health education is embedded in various classroom and extracurricular forms but it is not present as an independent study discipline.

The purpose of the present study is to determine the extent to which the focus of health education through the introduction of a separate academic discipline has an impact on the level of students' health knowledge, as well as what their motivation and attitude to participate in such activities is. The results obtained after processing the data indicate that there is a positive change in the health competence of adolescents and an increased desire to have a school subject dedicated to health.

Keywords: health competence, health, students, health education.

ВЪВЕДЕНИЕ

За да осигури своя просперитет, всяка нация се стреми към изграждане на здраво и жизнеспособно поколение. Предизвикателството става все по-голямо, тъй като в съвременните общества непрекъснато се увеличава влиянието на различните рискови фактори. Това неизбежно води до негативни последици върху здравето както на възрастните индивиди, така и на децата (Дулева, 2016; Златанова-Пъжева, 2017; Patrick et al, 2006). Приоритет на съвременната здравна политика е минимизирането на здравните рискове. На преден план е изведена идеята за превантивната здравна грижа (Николаева, 2019). Основна роля в процеса на контрол на рисковите фактори имат не само здравните работници, но и педагозите. Изключително важен е техният принос в изграж-

* **Анелия Козлева** – хоноруван преподавател, д-р, катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“. E-mail: ani_kukova@abv.bg

дането на здравните нагласи, навици и поведение на подрастващите (Тончева, Борисова, 2012). Именно това определя ключовата позиция, която заема здравното образование при формирането на здравословен начин на живот у младите хора (Витанов, 2020). Според Световната здравна организация (СЗО): „ефективна здравна програма в училище може да бъде сред най-рентабилните инвестиции“. Превенцията на редица социално значими заболявания зависи от училищните здравни политики. Училището като институция е натоварено с отговорността за формиране у подрастващите на здравни компетенции и поведение, осигуряващо по-добро здраве (Ангелова, 2017; Момчилова, 2010; Панайотова, 2015). Необходимостта от здравно образование за изграждането на умения за самостоятелно здравословно поведение е безспорна (Kireva, Petkova, 2015). За да бъде достатъчно ефективен, този процес трябва да започне от ранна детска възраст и да формира здравно мислене, което да продължи да се развива в началното и средното училище и впоследствие – във висшите учебни заведения (Търпова, Панайотова, Коева, 2016; Захариева, 2014).

Здравното възпитание е един от основните компоненти в системата на образованието. То е целенасочен процес и дейност за обезпечаване на физическото и психическото здраве на индивида. Започва веднага след раждането на детето и продължава през целия му съзнателен живот. То се изразява в овладяването на максимум здравни знания, умения и навици, в изграждането на ценностно отношение и мотивация за опазване на здравето и в утвърждаването на здравословния начин на живот като жизнен стереотип (Проданов, 2011; Панайотова, 2014).

Семейството, училището и обществото са институциите, които възпитават, обучават и социализират децата и подрастващите. След определена възраст основна роля играе училищната среда, което определя нейната отговорност към здравно-образователния процес. Към момента целите на здравното образование се вземат предвид при планирането на учебното съдържание на някои учебни дисциплини и на отделни уроци от общозадължителната подготовка. Като самостоятелен учебен предмет то може да се осъществява в избираемите часове от разширената или в допълнителната подготовка, по решение на училището. В часа на класа също се осигурява информация по здравни теми. Осъществяват се извънучилищна и извънурочна дейност под формата на клубове, викторини, спортни състезания, туристически походи и др. (Ангелова, 2017; Прокопов, Стоянова, 2018). Здравното образование все още не присъства като отделен образователен предмет в училище, което се отчита като голяма слабост на българската образователна система.

Макар и не централизирано и строго регламентирано, българските педагози полагат усилия за компенсиране на очевидните дефицити в здравните знания и умения на учениците. Проучване установява, че дейности по здравно образование се реализират в 62,7% от средните училища, в които е проведено изследването. Според анкетиранияте, липсва системност в тази дейност, тъй като повече от една трета от тях не са присъствали на беседи или лекции по здравно образование през последната учебна година (Бончева, Докова, 2018). В свое изследване Борисова и колектив проучват и анализират нагласите сред ученици от различни населени места в България за въвеждане на учебен предмет по здравно образование в училище. Резултатите сочат, че в България здравното образование не е развито достатъчно и не обхваща всички ученици, а е концентрирано в няколко населени места. В същото време децата осъзнават значимостта на здравната култура и имат силна мотивация да я развиват в училище (Борисова, Михайлов, 2020). Някои предишни проучвания на автора също установяват, че българските ученици имат сравнително добро ниво на здравна компетентност, но са налице съществени пропуски при прилагането на тези знания. Наблюдават се не дотам благоприятни тенденции в нагласите и уменията за здравословно поведение на подрастващите (Козлева, Беломъжева-Димитрова, 2021a; Козлева, Беломъжева-Димитрова, 2021b).

Това дава повод да бъде направено настоящото изследване, чиято цел е да установи до каква степен фокусирането на здравното образование чрез въвеждането на отделна учебна дисциплина оказва влияние върху нивото на здравна компетентност на учениците и какви са тяхната мотивация и нагласа за включването им в такъв тип дейности.

МЕТОДОЛОГИЯ

За постигане на така формулираната цел са поставени следните задачи: разработване на Учебна програма за учебната дисциплина „Хигиена и здравно образование“; включване на дисциплината в учебния план на специалност „Извършване на термални процедури в балнеологични и други възстановителни центрове“ от направление „Терапия и рехабилитация“ като част от разширената професионална подготовка в девети клас с хорариум 72 учебни часа годишно; разработване на анкетна карта, включваща въпроси, свързани със здравните познания на учениците и мотивацията им за изучаване на здравни дисциплини в училище; провеждане на анкетно проучване сред учениците от девети клас, изучаващи нововъведената учебна дисциплина в началото и в края на учебната година; статистическа обработка на получените данни и подлагането им на сравнителен, честотен и графичен анализ; систематизиране и онагледяване на получените резултати; формулиране на изводи и препоръки за практиката.

Контингент на изследването са 21 ученици на възраст от 14 до 16 години от девети клас на професионалната паралелка в направление „Терапия и рехабилитация“ на ПХГ „Св. св. Кирил и Методий“ град Велико Търново, от които 10 момчета и 11 момичета.

При изпълнение на поставените задачи са използвани следните методи: *анкетен метод на проучване* – извършени са две анонимни анкетни проучвания, включващи десет въпроса от затворен тип, като два от тях уточняват пола и възрастта на ученика, а осем са свързани със здравните познания на младежите; *честотен метод* за анализ на резултатите от проучването; *табличен и графичен метод* за онагледяване на получените резултати.

РЕЗУЛТАТИ

Първият въпрос, включен в анкетното проучване, е „Според Вас кои са най-важните причини за заболяемостта?“. Близко три четвърти от учениците още в началото на учебната година посочват, че това е нездравословният начин на живот, за една пета основен фактор е замърсяването на околната среда, за 5% наследствеността е от ключово значение и 5% не могат да преценят. В края на обучителния период вече липсват ученици, които не могат да преценят, намаляват тези, които поставят замърсяването на околната среда на първо място, а учениците, според които нездравословният начин на живот е основната причина за възникване на заболявания, стават близо 90% (фигура 1.).

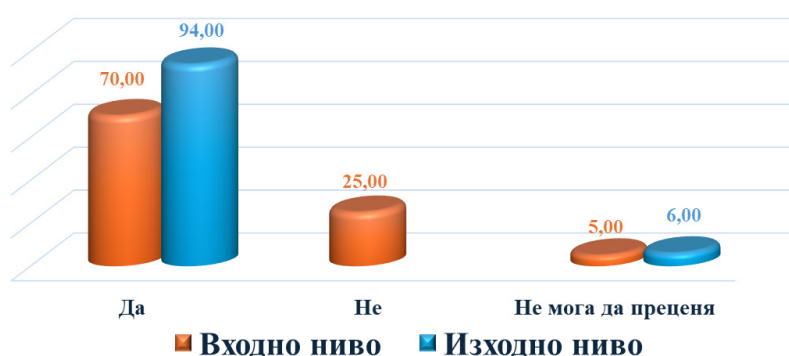


Фигура 1. Отговори на въпроса „Според Вас кои са най-важните причини за заболяемостта?“ входно и изходно ниво в проценти

На въпроса „Вкусът на храната по-важен ли е от последиците ѝ за тялото?“ е налице драстична промяна в мнението на учениците преди и след изучаването на нововъведената дисциплина. Докато в началото на учебната година близо три четвърти приемат твърдението за вярно, то в края по-голямата част от учениците го посочват като невярно (фигура 2.).



Фигура 2. Отговори на въпроса „Вкусът на храната по-важен ли е от последиците ѝ за тялото?“ входно и изходно ниво в проценти



Фигура 3. Отговори на въпроса „Консумира ли нашият народ твърде много мазнини, тестени и захарни изделия?“ входно и изходно ниво в проценти

С въпроса „Консумира ли нашият народ твърде много мазнини, тестени и захарни изделия?“ се проверява доколко е адекватна оценката на учениците във връзка с хранителните навици на околните. Интересното е, че според резултатите от началното изследване една четвърт от учениците не могат да преценят, 5% смятат твърдението за невярно, а 70% са съгласни с него. В края на обучението отрицателни отговори на този въпрос липсват, а колебаещите се драстично намаляват, т.е. почти 100% смятат, че българинът се храни нездравословно (фигура 3.).

С отговорите си на въпроса „Според Вас наследствеността ли е главната причина за затлъстяването?“, учениците показват добра здравна култура, като още в началото на периода повече от половината от тях отговарят отрицателно. В края на периода техният дял нараства, като това става за сметка на колебаещите се, т.е. учениците стават по-уверени в своите знания и умения (фигура 4).



Фигура 4. Отговори на въпроса „Според Вас наследствеността ли е главната причина за затлъстяването?“ входно и изходно ниво в проценти



Фигура 5. Отговори на въпроса „Според Вас можем ли чрез здравословното хранене да се избавим от повечето заболявания?“ входно и изходно ниво в проценти

На въпроса „Според Вас можем ли чрез здравословното хранене да се избавим от повечето заболявания?“ около три четвърти от участниците дават положителен отговор и при двете анкети, като между входното и изходното ниво делът им се увеличава с 5% (фигура 5.).

В хода на учебната година се увеличава и убедеността на учениците, участващи в изследването, че физическата активност укрепва здравето, а тютюнопушенето вреди на организма. Това се илюстрира от факта, че делът на положителните отговори на следващите два въпроса се увеличава при изходното ниво спрямо тези при входното (фигура 6. и фигура 7.).



Фигура 6. Отговори на въпроса „Според Вас физическите упражнения укрепват ли здравето?“ входно и изходно ниво в проценти



Фигура 7. Отговори на въпроса „Според Вас тютюнопушенето вреди ли на здравето?“ входно и изходно ниво в проценти

Целта на последният въпрос от анкетата е да установи желанието и нагласите на учениците в учебната програма да бъде включен час, посветен на здравето. Отговорите са красноречиви.

Освен, че още в началото по-голямата част от тях дават положителен отговор, то след преминатия курс на обучение делът им нараства на две трети, като това става за сметка на далите отрицателните отговори и на тези, които в началото не могат да преценят (фигура 8.).



Фигура 8. Отговори на въпроса „Желаете ли в училище да има час посветен на здравето?“
входно и изходно ниво в проценти

ДИСКУСИЯ

При сравнителният анализ на резултатите от двете анкети – в началото и в края на обучителния процес по „Хигиена и здравно образование“¹⁴ при деветокласниците, се очертават немалко положителни тенденции. Нараства увереността на учениците, че една от основните причини за възникване на заболяванията е воденето на нездравословен начин на живот. Налице е положителна промяна в нагласата им по отношение на вкуса на храната и последиците, които тя носи за здравето. Стават по-уверени в знанията си относно значението на храненето и движението за предотвратяването на различни заболявания, включително и затлъстяване. Почти всички са наясно с вредата от тютюнопушенето.

В същото време при голяма част от въпросите продължава да е налице отговорът „Не мога да преценя“, като на някои места делът на учениците, които са го дали, е близо една трета. 12% от анкетираните не са съгласни с твърдението, че физическите упражнения укрепват здравето, а близо една пета не мислят, че храненето има значение за предотвратяването на различни заболявания.

Така обобщените данни ни дават основание да твърдим, че здравната компетентност на изследваните ученици не е достатъчна, за да гарантира устойчиво здравословно поведение от тяхна страна. За да се повиши нивото на здравните знания и умения и да бъдат формирани трайни здравословни навици сред учениците, необходимо е да бъде осигурено системно и задълбочено обучение по здравни теми в училищна среда.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Направеният литературен обзор и резултатите от проведеното изследване са показателни за очертаващата се необходимост здравното образование да бъде заложено като отделен учебен предмет в българската образователна система. То трябва да е част от общообразователната подготовка във всички етапи на образователния процес и да обхваща всички възрасти – от децата в предучилищна възраст до гимназистите, които са на прага на зрелостта. Това ще създаде условия за формиране на трайни и задълбочени знания, ще повиши способността за вземане на решения и изграждане на здравословни умения и навици сред подрастващите. Имайки предвид, че здравословният начин на живот е един от основните фактори на превантивната здравна грижа, това ще бъде предпоставка за възпитаване на здраво и жизнеспособно поколение, което ще подобри здравния статус на населението в бъдеще.

ЛИТЕРАТУРА / REFERENCES

Ангелова, С. (2017). Компетентностно базирана програма за формиране на здравословен стил на живот на учениците от началното училище. *Педагогика*, 89, 6, 759 – 771. // **Angelova, S. (2017).** Kompetentnostno bazirana programa za formirane na zdravosloven stil na zhivot na uchenitsite ot nachalnoto uchilishte. *Pedagogika*, 89, 6, 759–771.

Бончева, П., К. Докова (2018). Промоция на здравето в българското средно училище. *Варненски медицински форум*, т. 7, 2018, прил. 3, с. 61–65. МУ–Варна. // **Boncheva, P., K. Dokova (2018).** Promotsia na zdraveto v balgarskoto sredno uchilishte. *Varnenski meditsinski forum*, t. 7, 2018, pril. 3, s. 61–65. MU–Varna.

Борисова, И., Н. Михайлов (2020). Нагласи сред български ученици за въвеждане на учебен предмет по здравно образование в училище. *Здравна икономика и мениджмънт*, брой 2 (76), Варна: ИК „Стено“, с. 23–28. // **Borisova, I., N. Mihaylov (2020).** Naglasi sred balgarski uchenitsi za vavezhdane na ucheben predmet po zdravno obrazovanie v uchilishte. *Zdravna i ekonomika i menidzhmant*, broj 2 (76), Varna: IK „Steno“, s. 23–28.

Дулева, В. (2016). Нови аспекти в политиката по хранене на европейско и национално ниво. *Социална медицина*, бр.1, 2016 г. с. 2–5. // **Duleva, V. (2016).** Novi aspekti v politikata po hranene na evropeysko i natsionalno nivo. *Sotsialna meditsina*, br.1, 2016 g. s. 2–5.

Захариева, К. (2014). Здравното образование – фактор за преодоляване и предотвратяване на тютюнопушенето при студентите от ФОЗЗГ при РУ „Ангел Кънчев“. *Научни трудове на Русенския университет*, том 53, серия 8.3, с. 99–103. // **Zaharieva, K. (2014).** Zdravnoto obrazovanie – faktor za preodolyavane i predotvratyavane na tyutyunopusheneto pri studentite ot FOZZG pri RU „Angel Kanchev“. *Nauchni trudove na Rusenskiya universitet*, tom 53, seriya 8.3, s. 99–103.

Златанова-Пъжева, Е., (2017). Изследване хранителното поведение на деца и тийнейджъри в зависимост от типа населено място, в което учат. *International Scientific Conference on Engineering, Technologies and Systems techsys 2017*, Technical University – Sofia. // **Zlatanova-Pazheva, E., (2017).** Izsledvane hranitelno-to povedenie na detsa i tiyneydzhari v zavisimost ot tipa naseleno myasto, v koeto uchat. *International Scientific Conference on Engineering, Technologies and Systems techsys 2017*, Technical University – Sofia.

Козлева, А., С. Беломъжева-Димитрова (2021а). Ниво на здравна компетентност на 14-19 годишни ученици. *Педагогически алманах*, Том 29, Бр. 2, Велико Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, с. 260–266. DOI: 10.54664/CIDQ2543. // **Kozleva, A., S. Belomazheva-Dimitrova (2021a).** Nivo na zdravna kompetentnost na 14-19 godishni uchenitsi. *Pedagogicheski almanah*, Том 29, br. 2, Veliko Tarnovo: Universitetsko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, s. 260–266. DOI: 10.54664/CIDQ2543.

Козлева, А., С. Беломъжева-Димитрова (2021б). Проучване на отношението на 14–19-годишни ученици към вредните навици и двигателната активност като фактори на здравето. *Тринадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*, Софийски университет „Св. Климент Охридски“, Департамент по спорт, София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 2021, с. 157–166. // **Kozleva, A., S. Belomazheva-Dimitrova (2021b).** Prouchvane na otnoshenieto na 14–19-godishni uchenitsi kam vrednite navitsi i dvigatelната aktivnost като faktori na zdraveto. *Trinadeseta mezhduнародна nauchna konferentsiya „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“*, Sofiyski universitet „Sv. Kliment Ohridski“, Departament po sport, Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, 2021, s. 157–166.

Момчилова, А. (2010). Здраве и здравно-образователна среда за обучение в началното училище. *Научни трудове на Русенския университет*, том 49, серия 8.2, с. 18–27. // **Momchilova, A. (2010).** Zdrave i zdravno-obrazovatelna sreda za obuchenie v nachalnoto uchilishte. *Nauchni trudove na Rusenskiya universitet*, tom 49, seriya 8.2, s. 18–27.

Николаева, Н. (2019). Възможности за усъвършенстване на дейностите по промоция на здравето и профилактика на болестите в България. Автореферат. Стопанска академия „Димитър А. Ценов“ – Свищов. // **Nikolaeva, N. (2019).** Vazmozhnosti za usavarshenstvane na deynostite po promotsiya na zdraveto i profilaktika na bolestite v Balgariya. Avtoreferat. Stopanska akademiya „Dimitar A. Tzenov“ – Svishtov.

Панайотова, М. (2014). Съвременни тенденции на здравното образование и възпитание в обучението по природни науки. *Научни трудове на Съюза на учените в България–Пловдив*, Серия А. Обществени науки, изкуство и култура, том I., Съюз на учените сесия 31 октомври – 1 ноември 2014, с. 270–273. // **Panayotova M. (2014).** Savremenni tendentsii na zdravното obrazovanie i vazpitanie v obuchenieto po prirodni nauki. *Nauchni trudove na Sayuza na uchenite v Balgariya–Plovdiv* Seriya A. Obshtestveni nauki, izkustvo i kultura, tom I., Sayuz na uchenite sesiya 31 oktomvri – 1 noemvri 2014, s. 270–273.

Панайотова, М. (2015). Модел на училищна политика за промоция на здравето. *Научни трудове на Съюза на учените в България–Пловдив*, Серия А. Обществени науки, изкуство и култура, том II, Съюз на учените сесия 5–6 ноември 2015, с. 67–73. // **Panayotova M. (2015).** Model school policy for health promotion. *Scientific works of the Union of Scientists in Bulgaria-Plovdiv*, series A. Public sciences, art and culture, Vol. II., Union of Scientists, Session 5 – 6 November 2015, s. 67–73.

Проданов, Г. (2011). *Хигиена и здравно образование*. Пловдив: Астарта. // **Prodanov, G. (2011).** *Higiena i zdravno obrazovanie*. Plovdiv: Astarta.

Прокопов, И., Е. Стоянова (2018). Взаимовръзка на спорта и правото. *Стратегии на образователната и научната политика*, София: Национално издателство за образование и наука „Аз-буки“, бр. 3, с. 308–312, // **Prokopov, I., E. Stoyanova (2018).** Vzaimovrazka na sporta i pravoto. *Strategii na obrazovatelna i nauchnata politika*, Sofiya: Natsionalno izdatelstvo za obrazovanie i nauka „Az-buki“, br. 3, s. 308–312.

Тончева, С., С. Борисова (2012). Промоцията на здраве – предизвикателство пред здравните специалисти. *Научни трудове на Русенски университет*, 51, 8.8, с. 13–19. // **Toncheva, S., S. Borisova (2012).** Promotsiyata na zdrave – predizvikatelstvo pred zdravnite spetsialisti. *Nauchni trudove na Rusenski universitet*, 51, 8.8, s. 13–19.

Търпова, Р., М. Панайотова, Д. Коева. (2016). Концептуален модел за формиране на здравно-екологични компетенции в училищната практика. *Сборник с доклади от Осма студентска научна конференция „Екологията – начин на мислене“*, Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“, 14.05.2016. Пловдив: Университетско издателство „Паисий Хилендарски“, с. 91–104. // **Tarpova, R., M. Panayotova, D. Koeva. (2016).** Kontseptualen model za formirane na zdravno-ekologichni kompetentsii v uchilishtnata praktika. *Sbornik s dokladi ot Osma studentska nauchna konferentsiya „Ekologiyata – nachin na mislene“*, Plovdivski universitet „Paisiy Hilendarski“, 14.05.2016. Plovdiv: Universitetsko izdatelstvo „Paisiy Hilendarski“, s. 91–104.

Kireva, D., E. Petkova (2015). Health education directed to the development of skills for health. *Knowledge – International Journal*, Vol. 10.1, pp. 443–445.

Patrick, K., K. Calfas, G. Norman, M. Zabinski, J. Sallis, J. Rupp, J. Covin, J. Cella (2006). Randomized Controlled Trial of a Primary Care and Home-Based Intervention for Physical Activity and Nutrition Behaviors. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2006;160(2), pp. 128–136. doi:10.1001/archpedi.160.2.128.

Vitanov, L. (2020). Health education in the class time. *Knowledge – International Journal*, Vol. 40.2, pp. 513–518.