



**ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „ОТЕЦ ПАИСИЙ“**  
СЕЛО ИСКРА, ОБЩИНА ПЪРВОМАЙ, ОБЛАСТ ПЛОВДИВ  
Ул. „Г. Димитров“ № 14 п. код 4297 тел: 0876660090  
e-mail: info-1602304@edu.mon.bg

---

Утвърждавам: .....  
**Хр. Христова**  
Директор на ОУ „Отец Паисий“

## ***ТЕМИ***

***За часовете по Националната програма „Без свободен час“  
през учебната 2023/2024 година***

### **Здравно образование**

1. Лична хигиена. Последници от нечистоплътноста
2. Тютюнопушене, алкохол и дрога
3. Принципни изисквания към оказване на първа помощ
4. Физическо развитие и дееспособност. Пубертет и двигателна активност
5. Здравословен начин на живот. Рационално хранене
6. Първа помощ при нараняване на меките тъкани
7. Психическо здраве и личностно развитие
8. Кръвотечение и кръвоспиране
9. Изгаряния и измръзвания. Слънчев и топлинен удар. Поведение и първа помощ
10. Физическа и духовна деградация на личността вследствие употребата на наркотични вещества
11. Пубертет, ранен секс и венерически заболявания
12. Физиологични норми за хранене на ученика
13. Грижа за всекидневния тоалет
14. Увреждане на стави и кости – навяхване, изкълчване и счупване
15. Преумора и здраве. Сънят – отмора на нервната система
16. Женственост и мъжественост
17. Дрогата – търсена, преследвана и опасна

18. Хигиена на хранене. Как да водим здравословен начин на живот?
19. Естетика и култура на половото общуване
20. Клинична и биологична смърт. Съживяване при клинична смърт  
изкуствено дишане и външно притискане на сърцето
21. СПИН – как да се предпазим от болестта на века
22. Шок. Борба с шока. Опасност от шок.
23. Контузии. Разпознаване и опасности.
24. Ухапвания от животни
25. Преохлаждане – Хипертония
26. Отравяния. Първа помощ.
27. Основни правила за помощ при водни инциденти
28. Превръзки на рани
29. Лавинни инциденти. Действие при лавинно нещастие в планината
30. Външна красота и тази на взаимоотношенията ни.
31. Принципи изисквания към оказващия първа помощ
32. Външна красота и тази на взаимоотношенията ни
33. Младите хора и престъпността
34. Правила за поведение и действие на учениците при бедствия, аварии и катастрофи
35. Наднормено тегло и затлъстяване
36. Здравословно хранене и вредата от диетите: анорексия и булимия
37. Първа помощ в екстремни ситуации
38. Повече време за спорт и туризъм, а не – пред телевизора и компютъра
39. „Здрав дух, в здраво тяло!“
40. Как да се движим по време на поледица
41. Насилие между деца
42. Домашно насилие
43. Разрешаване на конфликти
44. Сексуален тормоз
45. Агресия и нейното проявление
46. Рисково сексуално поведение
47. Равнопоставеност на половете
48. Кибертормоз

Темите за часовете по Националната програма „Без свободен час“ са приети на Педагогически съвет с Протокол № 15/ 11.09.2023 г. Утвърдени са със заповед на директора № РД-10-577/ 12.09.2023 г.



**ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „ОТЕЦ ПАИСИЙ“**  
СЕЛО ИСКРА, ОБЩИНА ПЪРВОМАЙ, ОБЛАСТ ПЛОВДИВ  
Ул. „Г. Димитров“ № 14 п. код 4297 тел: 0876660090  
e-mail: info-1602304@edu.mon.bg

---

Утвърждавам: .....  
Хр. Христова  
Директор на ОУ „Отец Паисий“

## ***ТЕМИ***

***За часовете по програмата „Без свободен час“ през учебната  
2023/2024 година***

### **Гражданско образование**

1. Добрият гражданин
2. Семейството, другите общности и институции
3. Класът – уважение, разбиране и доверие
4. Централна и местна власт
5. Демокрация и закони
6. Конституцията на България
7. Международна харта за правата на човека
8. Партии и политика
9. Избори
10. Граждански общество
11. Аз – бъдещият гражданин
12. Силните и слабите страни на човека
13. Моите идоли. Трябва ли да им подражавам?
14. Създаване на правила за съвместен живот в класа
15. Приятели и врагове. Междуполовото разбирателство
16. Хубаво ли е да си различен?
17. Различията около нас: Как ги приемаме и подкрепяме?
18. Човекът и природната среда

19. Опазване на природните ресурси
20. Човекът и социалната среда
21. Сътрудничество, комуникация, уважение и разбирателство в „малкото ни общество“
22. Права и отговорности – какво зная и не зная за тях?
23. Чувствам се по – отговорен за всичко, което се случва в училище!
24. Образование без предразсъдъци и дискриминация
25. Причини за растящата агресия и насилие в училище и извън него
26. Стиллове и начини за разрешаване на спорове и конфликти
27. Какво мога да допринеса, за да има ред, дисциплина и сигурност в моето училище?
28. Моите права са и мои задължения
29. Вредни продукти в нашите магазини
30. Семейен личен бюджет
31. Съвременната потребителска мания
32. Искам да се запозная със 100 туристически обекта на България
33. Как да придобия чувство за идентичност и собствена стойност? – техники за позитивно самовъзприемане

Темите за часовете по Националната програма „Без свободен час“ са приети на Педагогически съвет с Протокол № 15/ 11.09.2023 г. Утвърдени са със заповед на директора № РД-10-577/ 12.09.2023 г.