Kurikulum zdravstvenog odgoja

Osnovne škole Rude

planiran prema Nastavnom planu i programu zdravstvenog odgoja za osnovne i srednje škole

objavljenom na mrežnoj stranici Agencije za odgoj i obrazovanje 2013. godine

Školska godina 2018./19.

*Prikaz modula/ razred/ broj sati u okviru sata razrednika*

Razredna nastava

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| r. b. | Moduli | Razred/planirani broj sati po modulu |
| 1. razred | 2. razred | 3. razred | 4. razred |
| 1 | Živjeti zdravo | **6** | **6** | **6** | **5** |
| 2 | Prevencija nasilničkog ponašanja | **2** | **3** | **2** | **2** |
| 3 | Prevencija ovisnosti | **2** | **2** | **1** | **3** |
| 4 | Spolna/ rodna ravnopravnost ispolno odgovorno ponašanje | **0** | **0** | **2** | **2** |
| Ukupno sati | **10** | **11** | **11** | **12** |

Predmetna nastava

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| r. b. | Moduli | Razred/planirani broj sati po modulu |
| 5. razred | 6. razred | 7. razred | 8. razred |
| 1 | Živjeti zdravo | **4** | **3** | **5** | **4** |
| 2 | Prevencija nasilničkog ponašanja | **4** | **2** | **2** | **2** |
| 3 | Prevencija ovisnosti | **2** | **3** | **2** | **2** |
| 4 | Spolna/ rodna ravnopravnost ispolno odgovorno ponašanje | **2** | **4** | **3** | **4** |
| Ukupno sati | **12** | **12** | **12** | **12** |

**1. razred**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Modul** | **Nositelji** | **Sadržaji** | **Teme** | **Ishodi** |
| **Živjeti zdravo** Sadržaji u okviru SR | Razrednk/caŠkolski liječnik\* | PRAVILNA PREHRANA (1)TJELESNA AKTIVNOST (2 ) OSOBNA HIGIJENA (2 )PRVA POMOĆ (1 ) | Piramida zdrave prehraneVažnost redovitog tjelesnog vježbanjaPravilno držanje tijelaUpotreba sanitarnog čvoraPravilno pranje zuba\*Krvarenje iz nosa | * imenovati namirnice s piramide zdrave prehrane za

dječake i djevojčice u dobi od 7 do 9 godina* pravilno postupati u pripremi, serviranju i konzumiranju jela poštujući pravila lijepog ponašanja (bonton)
* opisati važnost svakodnevnog tjelesnog vježbanja
* razlikovati zdrave od nezdravih aktivnosti
* pravilno držati tijelo prilikom sjedenja u školi i kod kuće
* pravilno nositi školsku torbu
* opisati pravilnu uporabu sanitarnog čvora
* primjenjivati stečeno znanje o pravilnoj uporabi nužnika
* nabrojiti neželjene posljedice nepravilne uporabe nužnika
* pokazati pravilno pranje zubi i njegu usne šupljine
* pokazati kako zaustaviti krvarenje iz nosa
 |
| **Živjeti zdravo** Sadržaji integrirani u nastavne predmete | Učitelji/ce razredne nastave | PRAVILNA PREHRANA TJELESNA AKTIVNOST OSOBNA HIGIJENA MENTALNO ZDRAVLJE:- ŠKOLA I JA- MOJA OKOLINA I JA- KAKO UČITI | Svakodnevne zdrave navikeOsnovne prehrambene namirniceHigijena ruku, zubi i usne šupljineTo sam ja/To smo miTko sam ja/Tko smo miMoja škola/Moja obiteljSličnosti i različitostiSamostalno učenjeUčenje u paruUčenje u grupi | * primjenjivati svakodnevne aktivnosti i navike za unapređenje zdravlja: dnevni ritam, tjelesna aktivnost, spavanje i odmor, redoviti i pravilni obroci, zdravlje i higijena usne šupljine, higijena i pravilan izbor odjeće i obuće
* razlikovati osnovne prehrambene namirnice po obliku,

veličini, okusu, mirisu* definirati pojam osobna higijena
* prati ruke u svim školskim okolnostima/ životnim situacijama: prije jela, nakon uporabe nužnika, nakon bilo kojega oblika izvanučioničke nastave, poslije nastave tjelesne i zdravstvene kulture...
* prati zube nakon obroka
* opisati sebe i druge
* imenovati učenike u razredu
* predstaviti sebe (čime se učenik bavi u slobodno vrijeme; sport, kućni ljubimac, hobi…)
* izraditi grb/ znak/ plakat svoga razreda/ razrednog odjela
* predstaviti svoj razred/ razredni odjel/ obitelj
* tražiti pomoć za sebe i druge
* primijeniti načine učenja na zadanim primjerima
 |
| **Prevencija nasilničkog ponašanja** Sadržaji u okviru SR | Razrednik/ca | PRIMJERENO PONAŠANJE (2) | Kako se ponašamo prema djeci i odraslimaKako se ponašamo prema životinjama | * uljudno se ponašati u različitim školskim situacijama
* primjereno se ponašati prema životinjama
 |
| **Prevencija ovisnosti** Sadržaji u okviru SR | Razrednik/ca | **OPASNOSTI KOJE NAS SVAKODNEVNO OKRUŽUJU(2)** | Lijekovi u našem okruženjuRačunalne igrice | * prepoznati opasnost od kemikalija i lijekova dostupnih u domaćinstvima te rizike koji se pojavljuju zbog njihove dostupnosti i neprimjerene upotrebe
* prepoznati važnost čitanja uputa o korištenju kemikalija i lijekova u kući
* prepoznati važnost opreza u svakodnevnom životu
* prepoznati ulogu i važnost odraslih u životu i brizi za razvoj djece
* prepoznati učinak računalnih igrica na (slobodno) vrijeme
 |

**2. razred**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Modul** | **Nositelji** | **Sadržaji** | **Teme** | **Ishodi** |
| **Živjeti zdravo** Sadržaji u okviru SR | Razrednik/ca | PRAVILNA PREHRANA (1)TJELESNA AKTIVNOST (2)MENTALNO ZDRAVLJE (3)  | Važnost prvog jutarnjeg obroka i međuobrokaVrste tjelovježbenih aktivnosti u slobodnom vremenuOsnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja) u svakodnevnom životuNaša prava i dužnosti (obveze)Zdravlje i bolestKako sačuvati zdravlje | * opisati važnost prvoga jutarnjeg obroka
* odabrati preporučene namirnice za međuobrok
* nabrojiti tjelovježbene aktivnosti koje se mogu primijeniti u slobodno vrijeme
* opisati osnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja) u svakodnevnom životu
* primijeniti prirodne oblike kretanja u svakodnevnoj tjelovježbi
* preuzeti odgovornost za rješavanje obveza
* opisati kada se osjećam zdrav
* nabrojiti nezdrava ponašanja koja mogu utjecati na zdravlje (nepravilna prehrana, nedostatna tjelesna aktivnost, alkohol, duhan)
* izraziti podršku bolesnom učeniku
 |
| **Živjeti zdravo** Sadržaji integrirani u nastavne predmete | Učitelji/ce razredne nastave | PRAVILNA PREHRANAOSOBNA HIGIJENA MENTALNO ZDRAVLJE- ŠKOLA I JA- MOJA OKOLINA I JA - KAKO RASTI I ODRASTI  | Obroci – veličina, broj i raznolikost porcijaHigijena odijevanjaSlični smo i različitiPonovno smo zajednoKako vidim sebe i druge | * definirati obrok, primjeren broj obroka i međuobroka
* opisati posljedice neredovitih obroka
* razlikovati poželjne od nepoželjnih namirnica
* preuzeti odgovornost za higijenu odijevanja
* poštivati različitosti (dječak, djevojčica; slobodno vrijeme, sport)
* opisati svoje osjećaje
* dati prijedloge i podržati prijedloge
* izraditi plakat
* uvažavati druge (različito mišljenje, ideju…)
* usporediti sebe s drugim učenicima
* poštivati tuđe osjećaje
 |
| **Prevencija nasilničkog ponašanja** - SR | Razrednik/ca | PRIMJERENO PONAŠANJE (3) | Ponašanje u školiPonašanje prema djeci i odraslimaPonašanje prema životinjama | * opisati neprihvatljivo ponašanje
* razlikovati primjereno od neprimjerenog ponašanja
* poštivati različitosti
* uljudno se ponašati u različitim školskim situacijama
* odgovorno se ponašati prema životinjama
 |
| **Prevencija ovisnosti** - SR | Razrednik/ca | **OPASNOSTI KOJE NAS SVAKODNEVNO OKRUŽUJU(2)** | Odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje | * prepoznati važnost odgovornosti za brigu o zdravlju i povezanost osobne odgovornosti s odgovornim ponašanjem
* objasniti važnost i potrebu zaštite zdravlja i primjene zdravih stilova življenja
* pripremiti osobni program zdravog ponašanja
 |

**3. razred**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Modul** | **Nositelji** | **Sadržaji** | **Teme** | **Ishodi** |
| **Živjeti zdravo** | Razrednik/caŠkolski liječnik\* | PRAVILNA PREHRANA (2 ) TJELESNA AKTIVNOST (1 ) MENTALNO ZDRAVLJE (3 ) | Voda – najzdravije pićeSkrivene kalorije\*Jednostavna motorička gibanjaPostignuća i odgovornost za učenjeRazvoj ljudskog tijelaDuševno i opće zdravlje | * opisati važnost pijenja zdravstveno ispravne vode
* prepoznati namirnice bogate skrivenim kalorijama
* pravilno izvoditi jednostavna motorička gibanja
* usporediti svoja i tuđa postignuća
* pokazati uvažavanje tuđeg talenta i postignuća
* odrediti ciljeve učenja
* procijeniti vrijednost učenja
* navesti primjer kako se razvija ljudsko tijelo
* opisati kako zaštititi duševno i opće zdravlje
* pokazati vještinu primjerene komunikacije (brižnost,

 otvorenost, iskrenost, empatija) |
| **Živjeti zdravo** Sadržaji integrirani u nastavne predmete | Razrednik/ca | PRAVILNA PREHRANA OSOBNA HIGIJENA MENTALNO ZDRAVLJE | Podrijetlo i proizvodnja hranePiramida zdrave prehrane za djevojčice i dječake u dobi od 9 do 12 godinaHigijena tijelaČistoća je pola zdravljaIzvori učenja | * nabrojiti hranjive tvari prema porijeklu i načinu

proizvodnje* izdvojiti iz piramide zdrave prehrane preporučene prehrambene namirnice i njihovu količinu u svakodnevnoj uporabi
* usporediti namirnice iz svakodnevne prehrane s

preporučenim namirnicama u piramidi zdrave prehrane* povezati pojedine preporučene prehrambene namirnice s prirodnim obilježjima zavičaja učenika
* povezati piramidu zdrave prehrane s redovitom tjelesnom aktivnošću
* opisati provođenje pravilne higijene tijela
* nabrojiti posljedice nepravilne njege tijela i neprovođenja

higijene* razvrstati izvore učenja
 |
| **Prevencija nasilničkog ponašanja** | Razrednik/ca | PRIMJERENO PONAŠANJE (2) | Poštivanje pravila i autoritetaHumano ponašanje | * poštovati dogovorena pravila
* preuzeti odgovornost za neprimjereno ponašanje
* prepoznati nasilničke oblike ponašanja
* reagirati (potražiti pomoć odraslih) na nanošenje štete ili
* povrede osoba
* činiti dobra djela
 |
| **Prevencija nasilničkog ponašanja** Sadržaji integrirani u nastavne predmete | Učitelji/ce | PRIMJERENO PONAŠANJE | Navike i ponašanja | * nabrojiti rizike neprimjerenih ponašanja (u školi,prometu...)
* prepoznati rizike neprimjerenih ponašanja
* primijeniti mjere sigurnosti (promet, vatra...)
 |
| **Prevencija ovisnosti**  | Razrednik/ca | PONAŠANJE I ZDRAVLJE (1 ) | Ponašanje i naše zdravlje | * prepoznati kako sredstva koja uzrokuju ovisnost utječu na osjećaj zdravlja
* opisati kako ovisničko ponašanje utječe na zdravlje
 |
| **Spolna i rodna ravnopravnost**  | Božica GrgečićJasmina Romić | ODGOVORNOST I POŠTOVANJE PREMA VLASTITOM TIJELU (2) | Odgovornost i poštovanje prema vlastitom tijelu | * prepoznati potrebu brige o vlastitom tijelu i važnost

pozitivnog odnosa prema njemu* iskazati što je prihvatljiv, a što neprihvatljiv tjelesni dodir
 |

**4. razred**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Modul** | **Nositelji** | **Sadržaji** | **Teme** | **Ishodi** |
| **Živjeti zdravo**  | Razrednik/caŠkolski liječnik\* | **TJELESNA AKTIVNOST(1)****MENTALNO ZDRAVLJE (3)****RAST I RAZVOJ \*(1)** | Pravilan odabir tjelovježbenih aktivnosti zasamostalno vježbanje u slobodnom vremenuSudjelujemo u životu školeRješavanje problema i donošenje odlukaRazvoj samopouzdanjaRast i razvoj ljudskog tijela od začeća do puberteta\* | * odabrati tjelovježbenu aktivnost za samostalno vježbanje u slobodnom vremenu
* izraziti mišljenje o „svome mjestu u školi“
* uvažavati međusobne osjećaje
* osjećati se dobro
* iskazati suosjećanje
* definirati problem
* objasniti kako možemo riješiti problem
* pokazati samopouzdanje
* objasniti razvoj ljudskog tijela od začeća do puberteta\*
 |
| **Živjeti zdravo** Sadržaji integrirani u nastavne predmete | Učitelji/ce | PRAVILNA PREHRANA OSOBNA HIGIJENA MENTALNO ZDRAVLJEUČITI KAKO UČITI | Ljudsko tijeloRedovita tjelesna aktivnost, odmorSvakodnevne zdrave navike i briga za svoje zdravljeVažnost osobne higijeneKako rasti i odrastiUvažavanje različitostiOsobnost pojedincaPubertetSamostalno učenjeUčenje s prijateljemKako lakše učitiDuševno i opće zdravlje | * opisati ljudsko tijelo kao cjelinu organskih sustava
* navesti čovjeka kao biološko, društveno i socijalno biće
* primijeniti svakodnevne aktivnosti i navike za unapređenje zdravlja
* voditi dnevnik prehrane
* objasniti važnost osobne čistoće (čuvanje zdravlja odbolesti/zaraznih bolesti)
* nabrojiti zarazne bolesti koje se prenose nečistim rukama(kihanjem, kašljanjem, dodirom)
* odgovorno se odnositi prema vlastitom zdravlju
* iskazati suosjećanje
* kontrolirati negativne emocije
* uskladiti ponašanje u različitim životnim situacijama
* analizirati svoj uspjeh u školi
* preuzeti odgovornost za učenje
* planirati vrijeme učenja
* primijeniti tehniku/ metodu kojom se najlakše uči
* obrazložiti vrijednost učenja
* pružiti pomoć prijatelju u učenju
 |
| **Prevencija nasilničkog ponašanja**  | Razrednik/caPolicajac u zajednici | PRIMJERENO PONAŠANJE (2) | Poželjna ponašanja Životne vještine  | * promišljati o načinima mirnog rješavanja sukoba
* primijeniti naučene vještine (komunikacija, nenasilno
* rješavanje sukoba, uvažavanje osjećaja)
* primijeniti vještinu reći "ne" u problematičnoj situaciji
 |
| **Prevencija nasilničkog ponašanja** Sadržaji integrirani u nastavne predmete | Učitelji/ce RN | PRIMJERENO PONAŠANJE | Kako se ponašamo prema drugima (djeci, odraslima i životinjama) Ponašanje u školi | * ponašati se odgovorno prema prijateljima u razredu
* pokazati sposobnost preuzimanja odgovornosti
* raspravljati o prijateljstvu i značaju prijateljstva
 |
| **Prevencija ovisnosti**  | Razrednik/ca | ODGOVORNOST(3) | Osobna odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje (1)Mediji i sredstva ovisnosti (2) | * navesti prednosti zdravih životnih navika
* prepoznati izvore vjerodostojnih informacija
* prepoznati utjecaj medija i reklama na rizično ponašanje
 |
| **Prevencija ovisnosti** Sadržaji integrirani u nast. predmete | Učitelji/ce RN | MOJE TIJELO | Moje tijelo | * prosuditi o štetnost ovisnosti
* slijediti upute odraslih o postupanju u problematičnim

situacijama* tražiti pomoć u slučaju potrebe i/ ili problema
 |
| **Spolna i rodna ravnopravnost**  | Razrednik/capedagoginja | RODNE ULOGE (1)RAZLIKA IZMEĐU SPOLA I RODA (1) | Rodne uloge u obiteljiRazlika između spola i roda u društvu i školi – među vršnjacima | * prepoznati i raspraviti spolne/rodne uloge u obitelji
* opisati razliku između spola i roda, odnosno bioloških karakteristika te društvenih očekivanja i normi
* raspraviti spolne/ rodne uloge u razredu i obitelji
 |

**5. razred**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Modul** | **Nositelji** | **Sadržaji** | **Teme** | **Ishodi** |
| **Živjeti zdravo**  | razrednicaŠkolska liječnica\* | PRAVILNA PREHRANA (1 ) MENTALNO ZDRAVLJE (1 ) OSOBNA HIGIJENA (2 ) | Samostalna priprema jednostavnijih međuobroka/obroka za mlade/ npr. voćna užinaTemelji razvojamozgaDuševno i opće zdravljePromjene vezane uz pubertet i higijena\* | * pripremiti samostalno ili uz pomoć učitelja jednostavni međuobrok/ obrok prema prehrambenim smjernicama
* opisati kako mozak interpretira osjećaje, proizvodi misli, rješava probleme, planira, stvara i pohranjuje uspomene
* opisati pozitivan način dokazivanja sebe
* preuzeti odgovornost za vlastiti uspjeh
* opisati pravilno održavanje higijene spolovila
* razlikovati nepravilnosti i deformacije u razvoju od

fizioloških promjena koje prate pubertet* objasniti postupke primjene higijenskih uložaka i tampona te važnost njihove redovite zamjene
 |
| **Živjeti zdravo** Sadržaji integrirani u nastavne predmete | Ante Ševo, Hrvoje Štiboharrazrednica | PRAVILNA PREHRANA OSOBNA HIGIJENAKUĆNI LJUBIMCI - izbornoTJELESNA AKTIVNOSTMENTALNO ZDRAVLJEŠKOLA, JA I MOJA OKOLINAKAKO RASTI I ODRASTIUČITI KAKO UČITI  | Izvori hrane u prirodiUzgoj biljnih vrsta za ljudsku prehranuPodrijetlo i proizvodnja hrane, proizvodi iz vrtaUzgoj domaćih životinjaPravilna prehrana: izrada jelovnikaGrađa ljudskog tijelaPubertet – promjenen i teškoće u sazrijevanjuKinantropološka obilježjaMotorička znanja i postignućaTjelesne aktivnosti i spolne razlikeTjelesna aktivnost (korist i šteta)Razredna pravila – naš dogovorSudjelujmo u životu školePojedinac i zajednicaŽivotne vještine: rješavanje problema i donošenje odlukaNasiljeUčenje i odrastanjeSocijalne vještine | * Porijeklo osnovnih prehrambenih namirnica
* Osnovna građa ljudskog organizma
* Važnost održavanja osobne higijene
* Promjene u pubertetu; higijena u pubertetu
* Higijena kućnog ljubimca
* Razlikovati kinantropološka obilježja, motorička znanja i motorička postignuća; izračunati ITM
* Izraditi plakat za dobre odnose u razredu; navesti posljedice neprimjerenog ponašanja; preuzeti odgovornost; ponašati se sukladno pravilima škole
* Opisati rast i razvoj tijela i ponašanja u pubertetu; imenovati funkcije tijela
* Imenovati opće stereotipe; prednosti i opasnosti stereotipa; kome se obratiti za pomoć
* Primijeniti različite tehnike učenja
* Procijeniti vjerodostojnost informacija
* Usporediti najmanje dva izvora informacija
* Planirati mjesto i vrijeme učenja
 |
| **Prevencija nasilničkog ponašanja**  | Razrednica | ŽIVOTNE VJEŠTINE | Temeljni pojmovi komunikacije(1) Emocionalnost (brižnost, otvorenost, empatija, iskrenost) (1)Nenasilno ponašanje/ Problematične situacije (1)(Ne) primjerena vršnjačka ponašanja u pubertetu (1 ) | * objasniti osnovne pojmove komunikacije
* razlikovati nasilno od nenasilnog ponašanja
* reagirati na nasilno ponašanje (potražiti pomoć odrasle
* osobe)
* prepoznati različite oblike zlostavljanja
* primijeniti socijalnu vještinu kritičkog promišljanja
* primijeniti socijalnu vještinu rješavanja problema i donošenje odluka
* objasniti kako možemo riješiti moguća nasilja i sukobe
* usvojiti pravila ponašanja u opasnim situacijama
* opisati povezanost neprimjerena ponašanja s kažnjivim
* radnjama
* prepoznati neprimjerena ponašanja vršnjaka u vrijeme puberteta na konkretnim primjerima (od neželjenih dodira do verbalnog maltretiranja)
 |
| **Prevencija ovisnosti**  | Razrednica  | ALKOHOL I DROGERIZIČNA PONAŠANJA  | Alkohol i droga – utjecaj na pojedinca, obitelj i zajednicu (1)Rizična ponašanja – posljedice na obrazovanje (1) | * prepoznati i povezati štetne posljedice uporabe alkohola i uzimanja droga na pojedinca, obitelj i zajednicu
* objasniti posljedice uporabe droga na osobu te odnose s obitelji i vršnjacima
* navesti zakonska ograničenja za uporabu alkohola i droga
* prepoznati na konkretnim primjerima rizike povezane s uporabom sredstava ovisnosti i ovisničkim ponašanjima tijekom obrazovanja i školovanja
 |
| **Prevencija ovisnosti** Sadržaji integrirani u nast. predmete |  | PUBERTET | Promjene i teškoće u sazrijevanju | Navesti primjere opasnosti po zdravlje od pušenja, alkohola, zloupotrebe lijekova i droga |
| **Spolna i rodna ravnopravnost** | Razrednik/caŠkolski liječnik\* | MEDIJITJELESNE PROMJENE\* | Uloga i pritisak medija u pubertetu (1)Vlastito tijelo u promjenama (1)\* | * raspraviti kako mediji i internet stvaraju norme izgleda i ponašanja
* prepoznati kakve emocije stvaraju medijski pritisci vezani uz određeni tjelesni izgled i ponašanje
* prepoznati spolnost kao sastavni dio cjelokupnog čovjekova života
* objasniti masturbaciju kao sastavni dio ljudske spolnosti (objasniti pogrešnost nekad raširenih vjerovanja o njezinoj štetnosti)
 |
| **Spolna i rodna ravnopravnost** Sadržaji integrirani u nastavne predmete | Ante Ševo | PUBERTET | Promjene i teškoće u sazrijevanju | * prepoznati promjene (fizičke, spolne i psihičke) koje se događaju u pubertetu
* povezati pojave mjesečnice i polucije sa spolnim
* sazrijevanjem
* razlikovati unutarnje organe za razmnožavanje muškaraca
* (sjemenici, sjemenovodi, mokraćna cijev) i žena (jajnici, jajovodi, maternica, rodnica)
 |

**6. razred**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Modul** | **Nositelji** | **Sadržaji** | **Teme** | **Ishodi** |
| **Živjeti zdravo**  | Razrednik/ca | PRAVILNA PREHRANA  MENTALNO ZDRAVLJE  | Izrada jelovnika prema godišnjim dobima; pravilna prehrana i tradicijska jela kraja (1)Zdravlje je najveća dragocjenost (2)Komunikacijske vještine | * objasniti važnost prilagođavanja prehrane godišnjem dobu i podneblju
* dati primjer vlastitog jelovnika ovisno o godišnjem dobu i tradiciji kraja u kojem učenici žive
* izraziti osjećaje raspoloženja i emocije
* obrazložiti važnost unapređenja zdravlja
* imenovati stvari koje ti pomažu da se osjećaš dobro
* prepoznati u kojoj se mjeri ponašanje mijenja pod utjecajem skupine
 |
| **Živjeti zdravo** Sadržaji integrirani u nastavne predmete | Ante ŠevoHrvoje ŠtiboharRazrednik/ca | PRAVILNA PREHRANA TJELESNA AKTIVNOSTOSOBNA HIGIJENAMENTALNO ZDRAVLJEUČITI KAKO UČITI  | Usklađenost prehrane ovisno o godišnjem dobu i životnoj zajedniciLjekovite biljke u ljudskoj prehraniOtrovne biljke i gljiveZastupljenost morskih i slatkovodnih organizama u ljudskoj prehraniPromjene kinantropoloških obilježja pod utjecajem tjelovježbenih aktivnostiSigurnost izvođenja motoričkih gibanja Osobna postignuća i školski uspjeh Higijena životnih prostora i okoliša  Okoliš i zdravlje | * izraditi jelovnik od sezonskog voća i povrća, uz korištenje lokalno uzgojenog i samoniklog bilja
* prepoznati najpoznatije ljekovite biljke i navesti njihovu mogućnost korištenja u prehrani ljudi
* prepoznati otrovne biljke u okruženju
* objasniti važnost razlikovanja otrovnih i neotrovnih gljiva
* istražiti zastupljenost morskih i slatkovodnih organizama u prehrani vlastite obitelji i obiteljima prijatelja
* objasniti važnost jedenja ribe
* opisati i pokazati načine čuvanja i pomaganja sebe i drugih za vrijeme tjelovježbenih aktivnosti
* povezati poremećaje u okolišu s rizicima za zdravlje ljudi
* održavati osobnu higijenu i higijenu životnih prostora
* analizirati svoja postignuća
* primijeniti različita mjesta i načine učenja
* pružati podršku i pomoć vršnjacima
* planirati razvoj vještina i novih postignuća
* usporediti različite načine učenja
* usvojiti sigurnosna pravila u kući, školi i okruženju
 |
| **Prevencija nasilničkog ponašanja**  | Razrednik/ca (3)pedagoginja | ŽIVOTNE VJEŠTINE | Vrijednosti(1) Promocija odgovornog ponašanja (2) | * usporediti posljedice i utjecaje iz okoline vezane za društveno neprihvatljiva ponašanja
* postupiti sukladno pozitivnim vrijednostima
* kontrolirati ljutnju
* dolaziti redovito na nastavu
* poštivati autoritet
 |
| **Prevencija ovisnosti**  | Razrednik/ca(3)PUZ | MEDIJIPRITISAK VRŠNJAKA  | Utjecaj medija i vršnjaka prema sredstvima ovisnosti (2)Odolijevanje pritisku vršnjaka – zauzimanje za sebe(1)Neprihvatljivo ponašanje u zajednici i uloga policije u sprečavanjuKvalitetno korištenje slobodnog vremena | * prepoznati i raspraviti osnovne marketinške pristupe i strategije i utjecaj medija na ponašanje
* prepoznati manipuliranje informacijama tijekom donošenja odluka u rizičnim situacijama
* raspraviti na primjerima životnih situacija utjecaj vršnjaka na donošenje odluka
* prepoznati čimbenike koji potiču ovisnička ponašanja
* primijeniti „korake“ rješavanja problema u donošenju odgovornih odluka
* opisati načine na koje se može oduprijeti pritisku vršnjaka (okoline, medija…)
* uloga policije u sprečavanju neprihvatljivog ponašanja
* mogućnosti kvalitetne organizacije slobodnog vremena
 |
| **Spolna i rodna ravnopravnost**  | Razrednik/ca | EMOCIJE | Emocije u vršnjačkim odnosima (2) | * razlikovati pojmove prijateljstvo, zaljubljenost, ljubav, bliskost, tjelesna privlačnost
* prepoznati osobine koje prepoznaju (traže) u prijatelju
* uočiti sličnost između vlastitih osobina i ponašanja i osobina i ponašanja prijatelja
* uočiti neugodne emocije koje doživljavaju ako u odnosu ne dobivaju ono što trebaju
* prepoznati razloge neizražavanja vlastitih osjećaja i potreba
* primijeniti konstruktivne načine izražavanja vlastitih osjećaja i potreba (u obliku „ja-poruke“)
 |
| **Spolna i rodna ravnopravnost**  | Razrednik/ca | MEDIJI | Uloga medija u vršnjačkim odnosima (2) | * prepoznati i raspraviti spolne/rodne stereotipe u popularnim medijima
* navesti i raspraviti pozitivne i negativne primjere napisa o spolnosti mladih u medijima
* prepoznati raširenu seksualizaciju medijskih sadržaja vezanih uz popularnu kulturu mladih (video-spotovi, tekstovi pjesama, …)
* prepoznati moguće negativne aspekte uporabe društvenih mreža i njihov utjecaj na samopoštovanje i odnose među vršnjacima
 |

**7. razred**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Modul** | **Nositelji** | **Sadržaji** | **Teme** | **Ishodi** |
| **Živjeti zdravo** | Razrednik/caŠkolska liječnica\* | TJELESNA AKTIVNOST MENTALNO ZDRAVLJE PRVA POMOĆ\* | Umor i oporavak (1)Kvaliteta učenja – prevencija izbjegavanja obaveza (1)Vršnjački pritisak i samopoštovanje (1)Vitalne funkcije organizma; prva pomoć u kriznim situacijama (2)\* | * prepoznati promjene uzrokovane umorom
* primijeniti metode oporavka
* analizirati svoja postignuća; planirati nova postignuća
* provoditi vrijeme u školi (markiranje)
* odbiti neprimjerene vršnjačke pritiske
* zauzeti se za sebe
* povezati ozljede koje ugrožavaju rad srca i opskrbu tijela krvlju i kisikom s opasnošću po život ozlijeđene osobe
* prikazati simulaciju reanimacije
* pokazati mjesta zaustavljanja krvarenja pritiskom na arteriju
* pokazati simulaciju zahvata prve pomoći kod gušenja hranom
 |
| **Živjeti zdravo** Sadržaji integrirani u nastavne predmete | Hrvoje Štibohar,Ante ŠevoRazrednik/ca | TJELESNA AKTIVNOSTOSOBNA HIGIJENAPRVA POMOĆMENTALNO ZDRAVLJEŠKOLA, OKOLINA I JARASTEM I ODRASTAMŽIVIM ZDRAVO | Temeljne zakonitosti transformacijskih procesaUzročnici bolesti: virusi, bakterije, nametniciPrva pomoć kod kod ugriza i ubodaPravila lijepog ponašanja i uljudnog ophođenjaPomoć i međusobna suradnjaVrijednostiMogućnosti i opasnosti svijeta u kojem živimoKomunikacijske vještineKultura zdravog življenjaZaštita sigurnosti | * opisati temeljne zakonitosti transformacijskih procesa
* povezati važnost cijepljenja s nemogućnošću liječenja virusnih bolesti
* razlikovati korisne i štetne bakterije
* opisati načine širenja virusnih i bakterijskih bolesti
* objasniti postupke primjene osnovnih mjera zaštite te načine sprečavanja širenja zaraznih bolesti (Vogralikov lanac zaraze)
* zaštita od zaraze nametnicima
* prva pomoći u slučaju opeklina od žarnjaka
* povezati zarazu nametničkim plošnjacima i oblićima s neodržavanjem osobne higijene, higijene kućnih ljubimaca i domaćih životinja te s neredovitim veterinarskim pregledima domaćih životinja i mesa koje se koristi za prehranu
* opisati postupke prve pomoći kod ugriza ili uboda životinja
* primijeniti osnovne postupke pružanja prve pomoći
* prva pomoći kod gušenja hranom
* opisati temeljne životne (ljudske) vrijednosti
* kritički razmišljati o (negativnim) pojavnostima
* preuzeti odgovornost za sebe
* izraziti želje i potrebe, prepoznati osobne načine rješavanja problema; zauzeti se za sebe
* suprotstaviti se kršenju svojih i tuđih prava
* kloniti se rizičnih situacija
* razviti empatiju i razumijevanje
* reagirati u neprimjerenim okolnostima
* donositi odluke u složenim i rizičnim situacijama
 |
| **Prevencija nasilničkog ponašanja**  | Razrednik/ca | ŽIVOTNE VJEŠTINE | Promocija odgovornog ponašanja (1)Samokontrola (1) | * primijeniti kvalitetnu komunikaciju
* reagirati na rizična ponašanja vršnjaka
* potražiti pomoć
* povezati pojmove, vještine i rizična ponašanja s rješavanjem problema i donošenjem odluka (prehrana, vršnjački odnosi, humani međuljudski odnosi, odolijevanje negativnim pritiscima….)
* usporediti ponašanja učenika u razredu
* opisati povezanost nasilničkog ponašanja s kriminalom, nasiljem i drugim oblicima agresije
 |
| **Prevencija ovisnosti**  | Razrednik/ca | RIZICI | Rizične situacije/rizična ponašanja (2) | * prepoznati rizične situacije na primjerima
* raspraviti moguće situacije i rizična ponašanja
* opisati proces donošenja odluka u rizičnim situacijama
* raspraviti moguće situacije i rizična ponašanja
* prepoznati specifičnosti odlučivanja i donošenje odluka u rizičnim situacijama
* prepoznati povezanost i posljedice rizičnog ponašanja zdravlje
* prepoznati rizike i posljedice rizičnih ponašanja tijekom ekskurzija, izleta i izvanučioničke nastave
 |
| **Spolna i rodna ravnopravnost**  | Razrednik/ca | SAMOPOŠTOVANJEKOMUNIKACIJA | Važnost samopoštovanja, asertivnosti i osobnog integriteta za odgovorno odlučivanje (2)Komunikacija o spolnosti (1) | * prepoznati koje znanje os sebi imaju učenici
* procijeniti vlastito samopoštovanje
* prepoznati razliku između visokog i niskog samopoštovanja
* prepoznati i razmijeniti s drugima svoje pozitivne osobine
* prepoznati i razmijeniti s drugima pozitivne osobine drugih
* objasniti asertivno ponašanje
* prepoznati i objasniti razliku između asertivnog, pasivnog i agresivnog ponašanja
* primijeniti asertivnu poruku
* prepoznati i objasniti ulogu samopoštovanja u različitim vrstama ponašanja u odnosu s drugima (asertivno, pasivno, agresivno)
* objasniti važnost razgovora o spolnosti s bliskim osobama
* primijeniti u komunikaciji „ja-poruku“
* raspravljati o vrijednostima i međusobnim odnosima
 |

**8. razred**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Modul** | **Nositelji** | **Sadržaji** | **Teme** | **Ishodi** |
| **Živjeti zdravo**  | Razrednik/caŠkolska liječnica\* | PRAVILNA PREHRANA MENTAL. ZDRAVLJE OSOBNA HIGIJENA | Poremećaji hranjenja (1)Društveno okruženje i prehrambene navike (1)Osobni cilj/Planiranje novih postignuća (1)Spolno prenosive bolesti i najčešće infekcije spolnih organa (2) | * navesti moguće uzroke poremećaja hranjenja
* raspraviti o razlozima preporučenih vrsta namirnica za mlade po obrocima
* predložiti dnevni unos hranjivih tvari i soli u prehrani mladih prema čitanju natpisa s deklaracija prehrambenih namirnica,interpretaciji opisa proizvoda, roka valjanosti
* analizirati posljedice i utjecaje iz svoje okoline (vršnjaci, mediji…) na zdravlje
* izraditi plan svoga daljnjega napredovanja (školovanja…)
* provoditi analizu SWOT (SPOT)
* opisati zarazu spolno prenosivim bolestima na modelu HIV- infekcije
* obrazložiti važnost prevencije u prenošenju spolno prenosivih bolesti uporabom zaštitnih sredstava (uporaba prezervativa)
 |
| **Živjeti zdravo** Sadržaji integrirani u nastavne predmete | Ante ŠevoRazrednik/ca | PRAVILNA PREHRANATJELESNA AKTIVNOSTOSOBNA HIGIJENAMENTALNO ZDRAVLJERASTEM I ODRASTAMUČIMŽIVIM ZDRAVO | Životni vijek čovjeka; fizički rast i razvojLjudsko tijelo; probavni sustav; prehrambene potrebe; preporučene namirnice; deklaracija; priprema i skladištenje namirnicaOpterećenje tjelovježbom; ozljede i prva pomoćGrađa i uloga spolnih organa; odgovorno spolno ponašanjeOsjetila; krvotok; organi za disanje; organi za izlučivanje; zaštita organizma od bolestiDonošenje odluka u visokorizičnim situacijamaPreuzimanje rizika za uspjeh u školiPreuzimanje odgovornosti za sene i svoje zdravlje | * razlikovati faze ljudskog razvoja
* prepoznati promjene u vitalnim funkcijama organizma
* opisati međusobnu ovisnost i povezanost organskih sustava
* bolesti probavnog sustava; alergije
* raspored opterećenje pri tjelovježbi; prva pomoć
* zaštita zdravlja; zaštitna sredstva i pomagala
* određivanje cilja, planiranje budućnosti, rješavanje problema
* vještine, tehnike i metode izbora
* preuzimanje rizika za uspjeh u školi
* vještine učenja
* humana komunikacija
* preuzimanje odgovornosti za svoje zdravlje
 |
| **Prevencija nasilničkog ponašanja**  | Razrednik/ca | ŽIVOTNE VJEŠTINE | Emocije. Komunikacija rješavanje problema, donošenje odluka, timski rad (1)Promocija odgovornog ponašanja, samokontrola (1) | * korištenje pozitivnih snaga i resursa
* ponašanje u skladu s kulturom škole
* preuzimanje odgovornosti za neprimjereno ponašanje
* iskazati smisao i spremnost za dijeljenje zajedničkog cilja i vrijednosti
 |
| **Prevencija ovisnosti**  | Razrednik/ca | ODGOVORNOSTRIZICI | Osobna odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje (1)Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje (1) | * obrazložiti vezu između alkoholizma, nesreća na radu i u prometu, zlostavljanja, kriminala, gubitka samopoštovanja
* razlikovati kratkotrajne i dugotrajne posljedice ovisnosti na zdravlje
* navesti opasnosti i štete koje ovisnost donosi pojedincu, obitelji, društvu
* prepoznati rizike povezane s korištenjem sredstava ovisnosti tijekom obrazovanja i profesionalne karijere
 |
| **Prevencija ovisnosti** Sadržaji integrirani u nastavne predmete | Ante Ševo | OVISNOSTI | Pojam ovisnosti | * objasnit pojam ovisnosti
 |
| **Spolna i rodna ravnopravnost**  | Razrednik/ca | VRŠNJAČKI PRITISAKSAMOPOŠTOVANJE ODGOVORNOST RIZICI | Važnost samopoštovanja, asertivnosti i osobnog integriteta za odgovorno odlučivanje (1)Odgađanje spolnih aktivnosti i rizici preranih spolnih odnosa (1)Odgovorno spolno ponašanje (2) | * primijeniti vještinu donošenja odluka
* prepoznati pritiske i rizične situacije u prijateljskim/partnerskim odnosima
* izraziti i jačati osobni integritet bez obzira na
* prepoznati i odbiti vršnjačke pritiske i neželjena ponašanja vezana uz spolnost
* dati primjer i diskutirati o rizičnim spolnim ponašanjima
* prepoznati i protumačiti ulogu niskog samopoštovanja u rizičnim spolnim ponašanjima
* opisati što je odgovorno spolno ponašanje
* raspraviti pitanje odgađanja seksualnih odnosa i pojam
* apstinencije
* raspraviti rizike preranog stupanja u seksualne odnose
* vježbati korake donošenja odgovornih odluka
* primijeniti "ne-poruku" u komunikaciji o spolnosti
* pokazati na primjerima važnost komunikacije s partnerom za odgovorno seksualno ponašanje
* raspraviti rizike vezane uz spolno ponašanje
* navesti najčešće spolno prenosive bolesti
* navesti načine zaštite od spolno prenosivih bolesti i neželjene trudnoće
 |
| **Spolna i rodna ravnopravnost**Sadržaji integrirani u nastavne predmete | Ante Ševo | RAZMNOŽAVANJEODGOVORNO SPOLNO PONAŠANJE | Roditelji i potomciSrodnost i raznolikostNespolno i spolno razmnožavanjeBiološko nasljeđivanje – Nasljeđivanje spolaGrađa i uloge spolnih organaMenstruacijski ciklusZačeće i razvitak djeteta prije rođenja Odgovorno spolno ponašanje | * opisati gene kao nositelje nasljednih osobina
* razlikovati spolno od nespolnog razmnožavanja
* opisati značajke spolnog razmnožavanja
* obrazložiti važnost genske raznolikosti za opstanak života
* opisati kako muške spolne stanice (spolni kromozomi X i Y)
* određuju spol
* povezati građu i ulogu spolnih organa
* opisati menstruacijski ciklus
* opisati pojavu menstruacije i polucije kao znak spolne zrelosti organizma i mogućnosti oplodnje
* spolnu zrelost treba pratiti odgovorno spolno ponašanje
* povezati menstruacijski ciklus s plodnim i neplodnim danima
* navesti osnovnu ulogu i načine kontracepcije
* opisati razvoj ploda prije rođenja
* razlikovati pojmove trudnoća i porođaj
* nabrojiti znakove trudnoće: izostanak mjesečnice, tjelesne
* promjene
* opisati ulogu posteljice i pupčane vrpce
* razlikovati pojmove zametak i plod
* obrazložiti potrebu odgovornoga ponašanja u trudnoći
* usporediti tjelesno i spolno sazrijevanje
* navesti sličnosti i razlike među spolovima
* spolno prenosive bolesti i njihovi uzročnici; prevencija
* istaknuti značenje spolnoga odnosa sa zaštitnim sredstvima
 |