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 i  spolno 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 i  spolno 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/ca  Školski liječnik\* | PRAVILNA PREHRANA (1)  TJELESNA AKTIVNOST (2 )  OSOBNA HIGIJENA (2 )  PRVA POMOĆ (1 ) | Piramida zdrave prehrane  Važnost redovitog tjelesnog vježbanja  Pravilno držanje tijela  Upotreba sanitarnog čvora  Pravilno 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 navike  Osnovne prehrambene namirnice  Higijena ruku, zubi i usne šupljine  To sam ja/To smo mi  Tko sam ja/Tko smo mi  Moja škola/Moja obitelj  Sličnosti i različitosti  Samostalno učenje  Učenje u paru  Učenje 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 odraslima  Kako 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 okruženju  Računalne 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 međuobroka  Vrste tjelovježbenih aktivnosti u slobodnom vremenu  Osnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja) u svakodnevnom životu  Naša prava i dužnosti (obveze)  Zdravlje i bolest  Kako 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 PREHRANA  OSOBNA HIGIJENA  MENTALNO ZDRAVLJE  - ŠKOLA I JA  - MOJA OKOLINA I JA  - KAKO RASTI I ODRASTI | Obroci – veličina, broj i raznolikost porcija  Higijena odijevanja  Slični smo i različiti  Ponovno smo zajedno  Kako 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 školi  Ponašanje prema djeci i odraslima  Ponašanje 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/ca  Školski liječnik\* | PRAVILNA PREHRANA (2 )  TJELESNA AKTIVNOST (1 ) MENTALNO ZDRAVLJE (3 ) | Voda – najzdravije piće  Skrivene kalorije\*  Jednostavna motorička gibanja  Postignuća i odgovornost za učenje  Razvoj ljudskog tijela  Duševno 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 hrane  Piramida zdrave prehrane za djevojčice i dječake u dobi od 9 do 12 godina  Higijena tijela  Čistoća je pola zdravlja  Izvori 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 autoriteta  Humano 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 Grgečić  Jasmina 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/ca  Školski liječnik\* | **TJELESNA AKTIVNOST(1)**  **MENTALNO ZDRAVLJE (3)**  **RAST I RAZVOJ \*(1)** | Pravilan odabir tjelovježbenih aktivnosti za  samostalno vježbanje u slobodnom vremenu  Sudjelujemo u životu škole  Rješavanje problema i donošenje odluka  Razvoj samopouzdanja  Rast 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 ZDRAVLJE  UČITI KAKO UČITI | Ljudsko tijelo  Redovita tjelesna aktivnost, odmor  Svakodnevne zdrave navike i briga za svoje zdravlje  Važnost osobne higijene  Kako rasti i odrasti  Uvažavanje različitosti  Osobnost pojedinca  Pubertet  Samostalno učenje  Učenje s prijateljem  Kako lakše učiti  Duševno 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/ca  Policajac 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/ca  pedagoginja | RODNE ULOGE (1)  RAZLIKA IZMEĐU SPOLA I RODA (1) | Rodne uloge u obitelji  Razlika 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** | razrednica  Školska liječnica\* | PRAVILNA PREHRANA (1 )  MENTALNO ZDRAVLJE (1 )  OSOBNA HIGIJENA (2 ) | Samostalna priprema jednostavnijih međuobroka/obroka za mlade/ npr. voćna užina  Temelji razvoja  mozga  Duševno i opće zdravlje  Promjene 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 Štibohar  razrednica | PRAVILNA PREHRANA OSOBNA HIGIJENA  KUĆNI LJUBIMCI - izborno  TJELESNA AKTIVNOST  MENTALNO ZDRAVLJE  ŠKOLA, JA I MOJA OKOLINA  KAKO RASTI I ODRASTI  UČITI KAKO UČITI | Izvori hrane u prirodi  Uzgoj biljnih vrsta za ljudsku prehranu  Podrijetlo i proizvodnja hrane, proizvodi iz vrta  Uzgoj domaćih životinja  Pravilna prehrana: izrada jelovnika  Građa ljudskog tijela  Pubertet – promjenen i teškoće u sazrijevanju  Kinantropološka obilježja  Motorička znanja i postignuća  Tjelesne aktivnosti i spolne razlike  Tjelesna aktivnost (korist i šteta)  Razredna pravila – naš dogovor  Sudjelujmo u životu škole  Pojedinac i zajednica  Životne vještine: rješavanje problema i donošenje odluka  Nasilje  Učenje i odrastanje  Socijalne 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 DROGE  RIZIČNA 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/ca  Školski liječnik\* | MEDIJI  TJELESNE 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 Ševo  Hrvoje Štibohar  Razrednik/ca | PRAVILNA PREHRANA  TJELESNA AKTIVNOST  OSOBNA HIGIJENA  MENTALNO ZDRAVLJE  UČITI KAKO UČITI | Usklađenost prehrane ovisno o godišnjem dobu i životnoj zajednici  Ljekovite biljke u ljudskoj prehrani  Otrovne biljke i gljive  Zastupljenost morskih i slatkovodnih organizama u ljudskoj prehrani  Promjene kinantropoloških obilježja pod utjecajem tjelovježbenih aktivnosti  Sigurnost 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 | MEDIJI  PRITISAK VRŠNJAKA | Utjecaj medija i vršnjaka prema sredstvima ovisnosti (2)  Odolijevanje pritisku vršnjaka – zauzimanje za sebe(1)  Neprihvatljivo ponašanje u zajednici i uloga policije u sprečavanju  Kvalitetno 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/ca  Školska 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 Ševo  Razrednik/ca | TJELESNA AKTIVNOST  OSOBNA HIGIJENA  PRVA POMOĆ  MENTALNO ZDRAVLJE  ŠKOLA, OKOLINA I JA  RASTEM I ODRASTAM  ŽIVIM ZDRAVO | Temeljne zakonitosti transformacijskih procesa  Uzročnici bolesti: virusi, bakterije, nametnici  Prva pomoć kod kod ugriza i uboda  Pravila lijepog ponašanja i uljudnog ophođenja  Pomoć i međusobna suradnja  Vrijednosti  Mogućnosti i opasnosti svijeta u kojem živimo  Komunikacijske vještine  Kultura zdravog življenja  Zaštita 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 | SAMOPOŠTOVANJE  KOMUNIKACIJA | 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/ca  Školska 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 Ševo  Razrednik/ca | PRAVILNA PREHRANA  TJELESNA AKTIVNOST  OSOBNA HIGIJENA  MENTALNO ZDRAVLJE  RASTEM I ODRASTAM  UČIM  ŽIVIM ZDRAVO | Životni vijek čovjeka; fizički rast i razvoj  Ljudsko tijelo; probavni sustav; prehrambene potrebe; preporučene namirnice; deklaracija; priprema i skladištenje namirnica  Opterećenje tjelovježbom; ozljede i prva pomoć  Građa i uloga spolnih organa; odgovorno spolno ponašanje  Osjetila; krvotok; organi za disanje; organi za izlučivanje; zaštita organizma od bolesti  Donošenje odluka u visokorizičnim situacijama  Preuzimanje rizika za uspjeh u školi  Preuzimanje 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 | ODGOVORNOST  RIZICI | 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 PRITISAK  SAMOPOŠTOVANJE  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 | RAZMNOŽAVANJE  ODGOVORNO SPOLNO PONAŠANJE | Roditelji i potomci  Srodnost i raznolikost  Nespolno i spolno razmnožavanje  Biološko nasljeđivanje – Nasljeđivanje spola  Građa i uloge spolnih organa  Menstruacijski ciklus  Začeće 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 |