



# **KURIKULUM**

## **ZDRAVSTVENOG ODGOJA**

**šk. god. 2013./2014.**

listopad, 2013. godine

## 1. UVOD

Svrha zdravstvenog odgoja je uspješan razvoj djece i mladih da bi stasali u zdrave, zadovoljne, uspješne, samosvjesne i odgovorne osobe.

Program Zdravstvenog odgoja temelji se na holističkom poimanju zdravlja, koje obuhvaća očuvanje zdravlja i kvalitete života, humane odnose među spolovima i ljudsku spolnost, prevenciju ovisnosti, kulturu društvene komunikacije i prevenciju nasilničkog ponašanja.

Program se zasniva na višedimenzionalnom modelu koji podrazumijeva povezanost tjelesnog, mentalnog, duhovnog, emocionalnog i socijalnog aspekta zdravlja, a ispunjenje i stabilnost u svakoj od navedenih dimenzija pridonosi cjelovitosti razvoja i povećanju kvalitete življenja svake osobe. Podjela programa Zdravstvenog odgoja u module (Živjeti zdravo, Prevencija ovisnosti, Prevencija nasilničkog ponašanja te Spolno/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje) treba osigurati potrebnu ravnotežu među sadržajima i primjerenu programsku zastupljenost različitih aspekata zdravlja. Ipak, moduli nisu i ne trebaju biti strogo odijeljeni pa se mogu prepoznati srodni sadržaji, odnosno ciljevi koji se isprepliću i prožimaju.

### **CILJEVI:**

- Očuvanje zdravlja i kvalitete života učenika
- Prevencija ovisnosti i nasilničkog ponašanja
- Razvoj humanih odnosa među spolovima
- Razvoj socijalnih vještina, društvene komunikacije i samopouzdanja
- Osposobljavanje za kritičko prosuđivanje vlastitog ponašanja i postupaka
- Uvažavanje različitosti među ljudima
- Razvoj empatije i osjetljivosti za potrebe drugih

### **SVRHA I NAMJENA:**

- Uspješan razvoj školske djece i mladih kako bi stasali u zdrave, sretne, uspješne, samosvjesne i odgovorne osobe

## **NOSITELJI:**

- Razrednici (1. - 8. razreda )
- Stručni suradnici ( defektolog )
- Učitelji prirode, biologije i TZK
- • Liječnica i med.sestra (školska medicina)

## **NAČIN REALIZACIJE:**

- tijekom godine kroz sate razrednika, tjelesne i zdravstvene kultutre, prirode i biologije korištenjem različitih oblika i metoda rada i poučavanja koji će omogućiti učenicima aktivno sudjelovanje u primjeni predloženih aktivnosti:
- rad u parovima i malim skupinama
- organiziranje predavanja s diskusijama i panel-raspravama
- pedagoška radionica
- igranje uloga
- oluja ideja
- razvoj stavova u raspravi i debati
- analiza slučajeva
- korištenje dostupnih i primjerenih sadržaja sa internetskih stranica i korištenje informacijsko- komunikacijskih tehnologija
- priprema i organiziranje lokalnih preventivnih aktivnosti (izložbe, obilježavanje prigodnih datuma...).

## **NAČIN VREDNOVANJA I KORIŠTENJA REZULTATA:**

- Evaluacija programskih aktivnosti na kraju školske godine; nadograđivanje i mijenjanje programa uz pomoć primjera dobre prakse; anketa za učenike, roditelje i učitelje; rezultati u postupku samovrednovanja

## 2. Prikaz modula/ razred/ broj sati u okviru sata razrednika

### Osnovna škola - razredna nastava

r. b.	Moduli	Razred/planirani broj sati po modulu			
		1. razred	2. razred	3. razred	4. razred
1	Živjeti zdravo	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
2	Prevenција nasilničkog ponašanja	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
3	Prevenција ovisnosti	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
4	Spolna/ rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Ukupno sati</b>		<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>

### Osnovna škola - predmetna nastava

r. b.	Moduli	Razred/planirani broj sati po modulu			
		5. razred	6. razred	7. razred	8. razred
1	Živjeti zdravo	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
2	Prevenција nasilničkog ponašanja	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
3	Prevenција ovisnosti	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
4	Spolna/ rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Ukupno sati</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>

### 3. Prikaz planiranih nastavnih sadržaja i očekivanih ishoda 1.razred –Marija Kurbavnović

Živjeti zdravo	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 6 sati)</p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA (1 sat)</b> (listopad) "Dani kruha" Piramida zdrave prehrane (za djevojčice i dječake u dobi od 7 do 9 godina) i higijena jela</p> <p><b>TJELESNA AKTIVNOST (2 sata)</b></p> <p>Važnost redovitog tjelesnog vježbanja Pravilno držanje tijela</p> <p><b>OSOBNNA HIGIJENA (2 sata)</b> "Od danas sam učenik" Uporaba sanitarnog čvora</p> <p>Pravilno pranje zuba po modelu</p> <p><b>PRVA POMOĆ (1 sat)</b> Krvarenje iz nosa</p> <p>B - Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA TJELESNA AKTIVNOST OSOBNNA HIGIJENA</b></p> <p><b>PID "Naše tijelo i zdravlje"</b> Svakodnevne zdrave navike i briga za svoje zdravlje Osnovne prehrambene namirnice - oblik, boja, veličina, okus miris Higijena ruku Higijena zubi i usne šupljine</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE</b></p> <p><b>PID "Moja škola"</b> <b>PID "Živimo zajedno"</b> <b>PID "Čistoća okoliša"</b></p> <p><b>ŠKOLA I JA</b> To sam ja/ To smo mi Tko sam ja/ Tko smo mi <b>MOJA OKOLINA I JA</b> Moja škola/ Moja obitelj Sličnosti i različitosti <b>KAKO UČITI</b> Samostalno učenje Učenje u paru Učenje u skupini</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• imenovati namirnice s piramide zdrave prehrane za dječake i djevojčice u dobi od 7 do 9 godina</li> <li>• pravilno postupati u pripremi, serviranju i konzumiranju jela poštujući pravila lijepog ponašanja (bonton)</li> <li>• opisati važnost svakodnevnog tjelesnog vježbanja</li> <li>• pravilno držati tijelo prilikom sjedenja u školi i kod kuće</li> <li>• opisati pravilnu uporabu sanitarnog čvora</li> <li>• primjenjivati stečeno znanje o pravilnoj uporabi nužnika</li> <li>• nabrojiti neželjene posljedice nepravilne uporabe nužnika</li> <li>• pokazati pravilno pranje zubi i njegu usne šupljine</li> <li>• pokazati kako zaustaviti krvarenje iz nosa</li> <li>• 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</li> <li>• razlikovati osnovne prehrambene namirnice po obliku, veličini, okusu, mirisu</li> <li>• definirati pojam osobna higijena</li> <li>• 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...</li> <li>• prati zube nakon obroka (produženi boravak/ cjelodnevna nastava)</li> <li>• opisati sebe i druge</li> <li>• imenovati učenike u razredu</li> <li>• predstaviti sebe (čime se učenik bavi u slobodno vrijeme; sport, kućni ljubimac, hobi...)</li> <li>• izraditi grb/ znak/ plakat svoga razreda/ razrednog odjela predstaviti svoj razred/ razredni odjel/ obitelj</li> <li>• tražiti pomoć za sebe i druge</li> <li>• primijeniti načine učenja na zadanim primjerima</li> </ul>

Prevenција nasilničkog ponašanja	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 2 sata)</p> <p>PRIMJERENO PONAŠANJE (2 sata) <b>sat SR Radionice "Stop nasilju među djecom"</b> Kako se ponašamo prema drugima (djeci, odraslima i životinjama)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uljudno se ponašati u različitim školskim situacijama</li> </ul>

Prevenција ovisnosti	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 2 sata)</p> <p><b>SR "Pravilna prehrana i upotreba lijekova"</b> Opasnosti/ rizici koji nas svakodnevno okružuju - lijekovi u našem okruženju (1 sat)</p> <p><b>SR "Zabava ili ovisnost"</b> Oprez u svakodnevnom životu - računalne igrice (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prepoznati opasnost od kemikalija i lijekova dostupnih u domaćinstvima te rizike koji se pojavljuju zbog njihove dostupnosti i neprimjerene upotrebe</li> <li>• prepoznati važnost čitanja uputa o korištenju kemikalija i lijekova u kući</li> <li>• prepoznati važnost opreza u svakodnevnom životu</li> <li>• prepoznati ulogu i važnost odraslih u životu i brizi za razvoj djece</li> <li>• prepoznati učinak računalnih igrica na (slobodno) vrijeme učenika</li> </ul>

## 2.razred - Ines Hrenovac

Živjeti zdravo	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 6 sati)</p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA (1 sat)</b> <b>SR "Dani kruha - važnost prvog jutarnjeg obroka i međuobroka"</b> Važnost prvoga jutarnjeg obroka i međuobroka</p> <p><b>TJELESNA AKTIVNOST (2 sata)</b> <b>SR "Osnovne strukture gibanja u svakodnevnom životu"</b> Vrste tjelovježbenih aktivnosti u slobodnom vremenu Osnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja) u svakodnevnom životu</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE (3 sata)</b> <b>SR - "Pomažemo starijim osobama - zdravlje i bolest"</b> Naša prava i dužnosti (obveze) Zdravlje i bolest Kako sačuvati zdravlje</p> <p>B - Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA</b> <b>PID "Dani kruha"</b> Obroci - veličina, broj i raznolikost porcija</p> <p><b>OSOBNNA HIGIJENA</b> <b>PID "Naše tijelo i zdravlje"</b> Higijena odijevanja</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE</b> <b>ŠKOLA I JA</b> <b>PID "Ponašanje u školi i ponašanje među učenicima"</b> Slični smo i različiti</p> <p><b>MOJA OKOLINA I JA</b> <b>PID "Ponašanje u školi i ponašanje među učenicima"</b> Ponovno smo zajedno</p> <p><b>KAKO RASTI I ODRASTI</b> <b>PID "Dijete"</b> Kako vidim sebe i druge</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisati važnost prvoga jutarnjeg obroka</li> <li>• odabrati preporučene namirnice za međuobrok (preporuka - donositi ih u školu)</li> <li>• nabrojiti tjelovježbene aktivnosti koje se mogu primijeniti u slobodno vrijeme</li> <li>• opisati osnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja) u svakodnevnom životu</li> <li>• primijeniti svakodnevnu tjelovježbu</li> <li>• preuzeti odgovornost za rješavanje obveza</li> <li>• opisati kada se osjećam zdrav</li> <li>• nabrojiti nezdrava ponašanja koja mogu utjecati na zdravlje (nepravilna prehrana, nedostatna tjelesna aktivnost, alkohol, duhan)</li> <li>• izraziti podršku bolesnom učeniku</li> <li>• definirati obrok, primjeren broj obroka i međuobroka</li> <li>• opisati posljedice neredovitih obroka</li> <li>• razlikovati poželjne od nepoželjnih namirnica</li> <li>• preuzeti odgovornost za higijenu odijevanja</li> <li>• poštivati različitosti (dječak, djevojčica; slobodno vrijeme, sport...)</li> <li>• opisati svoje osjećaje</li> <li>• dati prijedloge i podržati prijedloge</li> <li>• izraditi plakat</li> <li>• uvažavati druge (različito mišljenje, ideju...)</li> <li>• usporediti sebe s drugim učenicima</li> <li>• poštivati tuđe osjećaje</li> </ul>

Prevenција nasilnič kog ponašanja	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 3 sata) PRIMJERENO PONAŠANJE <b>"Zadirkivanje - što učiniti kad te zadirkuju"</b> Ponašanje u školi (1 sat) Ponašanje prema djeci i odraslima (1 sat) Ponašanje prema životinjama (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisati neprihvatljivo ponašanje</li> <li>• razlikovati primjereno od neprimjerenog ponašanja</li> <li>• poštivati različitosti</li> <li>• uljudno se ponašati u različitim školskim situacijama</li> </ul>

Prevenција ovisnosti	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 2 sata)  <b>SR "Koristimo računala"</b> Odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje (2 sata)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prepoznati važnost odgovornosti za brigu o zdravlju i povezanost osobne odgovornosti s odgovornim ponašanjem</li> <li>• objasniti važnost i potrebu zaštite zdravlja i primjene zdravih stilova življenja</li> <li>• pripremiti osobni program zdravog ponašanja</li> </ul>



### 3. Biserka Misir -

Živjeti zdravo	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 6 sati)</p> <p>PRAVILNA PREHRANA (2 sata) <b>SR "Voda - posjet Vodovodu/terenska nastava</b> Voda - najzdravije piće (1 sat) Skrivena kalorije* (1 sat)</p> <p>TJELESNA AKTIVNOST (1 sat) <b>SR - "Dan športa"</b> Jednostavna motorička gibanja</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE (3 sata) <b>SR - "Moja postignuća"</b> Postignuća i odgovornost za učenje Razvoj ljudskog tijela Duševno i opće zdravlje</p> <p>B - Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>PRAVILNA PREHRANA <b>PID "Naše zdravlje"</b> Podrijetlo i proizvodnja hrane Piramida zdrave prehrane za djevojčice i dječake u dobi od 9 do 12 godina</p> <p>OSOBNA HIGIJENA <b>SR - "Naše zdravlje"</b> Higijena tijela Čistoća je pola zdravlja</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE <b>SR - "Jesam li zadovoljan svojim uspjehom"</b> Izvori učenja</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisati važnost pijenja zdravstveno ispravne vode</li> <li>• prepoznati namirnice bogate skrivenim kalorijama</li>   <li>• opisati pravilan način izvođenja jednostavnih motoričkih gibanja</li>   <li>• opisati svoja postignuća (školski uspjeh, glazba, sport...)</li> <li>• usporediti svoja i tuđa postignuća</li> <li>• pokazati radost prema tuđem postignuću</li> <li>• sastaviti tablicu postignuća učenika u razredu/ razrednom odjelu</li> <li>• pokazati uvažavanje tuđeg talenta i postignuća</li> <li>• opisati način pohvala i kritika odrediti ciljeve učenja</li> <li>• procijeniti vrijednost učenja</li> <li>• obrazložiti prednosti različitog načina učenja (individualnog, u paru, u skupini)</li> <li>• opisati ljudsko ponašanje</li> <li>• navesti primjer kako se razvija ljudsko tijelo</li> <li>• opisati kako zaštititi duševno i opće zdravlje</li> <li>• pokazati vještinu primjerene komunikacije (brižnost, otvorenost, iskrenost, empatija)</li>   <li>• nabrojiti hranjive tvari prema porijeklu i načinu proizvodnje</li> <li>• izdvojiti iz piramide zdrave prehrane preporučene prehrambene namirnice i njihovu količinu u svakodnevnoj uporabi</li> <li>• usporediti namirnice iz svakodnevne prehrane s preporučenim namirnicama u piramidi zdrave prehrane</li> <li>• povezati pojedine preporučene prehrambene namirnice s prirodnim obilježjima zavičaja učenika</li> <li>• povezati piramidu zdrave prehrane s redovitom tjelesnom aktivnošću</li>   <li>• opisati provođenje pravilne higijene tijela</li> <li>• nabrojiti posljedice nepravilne njege tijela i neprovođenja</li> <li>• higijene</li>   <li>• razvrstati izvore učenja</li> </ul>

Prevenција nasilničkog ponašanja	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 2 sata)</p> <p>PRIMJERENO PONAŠANJE <b>SR - "Upoznajmo sebe i druge"</b> Poštivanje pravila i autoriteta (1 sat) <b>SR - "Diskriminacija - što je to?"</b> Humano ponašanje (1 sat)</p> <p>B - Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>PRIMJERENO PONAŠANJE <b>SR - "Promet i ja"</b> Navike i ponašanja</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• preuzeti odgovornost za neprimjereno ponašanje</li> <li>• prepoznati nasilničke oblike ponašanja</li> <li>• reagirati (potražiti pomoć odraslih) na nanošenje štete ili povrede osoba</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nabrojiti rizike neprimjerenih ponašanja (u školi, prometu...)</li> <li>• prepoznati rizike neprimjerenih ponašanja</li> <li>• primijeniti mjere sigurnosti (promet, vatra...)</li> </ul>

Prevenција ovisnosti	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 1 sat)</p> <p><b>SR - "Ovisnost - što je to?"</b> Ponašanje i naše zdravlje (1 sat) pojam zdravlja u holističkom kontekstu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prepoznati kako sredstva koja uzrokuju ovisnost utječu na osjećaj zdravlja</li> <li>• opisati kako ovisničko ponašanje utječe na zdravlje</li> </ul>

Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 2 sata)</p> <p>Odgovornost i poštovanje prema vlastitom tijelu (2 sata) <b>SR - Projekt "Jedno od pet"</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prepoznati potrebu brige o vlastitom tijelu i važnost pozitivnog odnosa prema njemu</li> <li>• iskazati što je prihvatljiv, a što neprihvatljiv tjelesni dodir</li> <li>• prepoznati promjene uloga rođenjem djeteta u obitelji</li> </ul>

#### 4.a I 4 b Tatjana Sluganović I Nikolina Jozić

Živjeti zdravo	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 5 sati)</p> <p><b>TJELESNA AKTIVNOST (1 sat)</b> <b>SR - "Igram do sebe"</b> Pravilan odabir tjelovježbenih aktivnosti za samostalno vježbanje u slobodnom vremenu</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE (3 sata)</b> <b>SR - "Kako se osjećam u obitelji i školi"</b> Sudjelujemo u životu škole Rješavanje problema i donošenje odluka</p> <p><b>SR - "Kako prihvatiti svoje jake i slabe strane"</b> Razvoj samopouzdanja</p> <p>Rast i razvoj ljudskog tijela od začeca do puberteta (1 sat)</p> <p>B - Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA</b> <b>PID - "Ljudsko tijelo"</b> Redovita tjelesna aktivnost, odmor Svakodnevne zdrave navike i briga za svoje zdravlje</p> <p><b>OSOBNNA HIGIJENA</b> <b>PID - "Živjeti zdravo"</b> Važnost osobne čistoće/ higijene</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE</b> <b>KAKO RASTI I ODRASTI</b> <b>PID - "Živjeti zdravo"</b> Uvažavanje različitosti Osobnost pojedinca Pubertet</p> <p><b>UČITI KAKO UČITI</b> <b>SR - "Učenje je naša prva zadaća"</b> Samostalno učenje Učenje s prijateljem Kako lakše učiti Duševno i opće zdravlje</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pokazati primjer tjelovježbene aktivnosti u slobodnom vremenu prema osobnom izboru</li> <li>• izraziti mišljenje o „svome mjestu u školi“</li> <li>• uvažavati međusobne osjećaje</li> <li>• osjećati se dobro</li> <li>• iskazati suosjećanje</li> <li>• kontrolirati negativne emocije</li> <li>• uskladiti ponašanje u različitim životnim situacijama</li> <li>• definirati problem</li> <li>• objasniti kako je netko (npr. lik iz književnosti) riješio problem</li> <li>• strukturirati šest koraka rješavanja problema</li> <li>• pokazati samopouzdanje</li> <li>• objasniti razvoj ljudskog tijela od začeca do puberteta</li> <li>• opisati ljudsko tijelo kao cjelinu organskih sustava</li> <li>• navesti čovjeka kao biološko, društveno i socijalno biće</li> <li>• primijeniti svakodnevne aktivnosti i navike za unapređenje zdravlja - dnevni ritam spavanja i odmora, prehrane (redoviti i pravilni obroci), tjelesne aktivnosti; pravilno držanje tijela, držanje tijela prilikom učenja u školi i kod kuće, zdravlje i higijena usne šupljine, higijena i pravilan izbor odjeće i obuće</li> <li>• voditi dnevnik prehrane</li> <li>• objasniti važnost osobne čistoće (čuvanje zdravlja od bolesti/zaraznih bolesti)</li> <li>• nabrojiti zarazne bolesti koje se prenose nečistim rukama(kihanjem, kašljanjem, dodirrom)</li> <li>• odgovorno se odnositi prema vlastitom zdravlju</li> <li>• iskazati suosjećanje</li> <li>• kontrolirati negativne emocije</li> <li>• uskladiti ponašanje u različitim životnim situacijama</li> <li>• analizirati svoj uspjeh u školi</li> <li>• preuzeti odgovornost za učenje</li> <li>• planirati vrijeme učenja</li> <li>• primijeniti tehniku/ metodu kojom se najlakše uči</li> <li>• obrazložiti vrijednost učenja</li> <li>• pružiti pomoć prijatelju u učenju</li> </ul>

Prevenција nasilničkog ponašanja	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 2 sata) <b>PRIMJERENO PONAŠANJE</b> <b>SR - "Uljudbena komunikacija"</b> Poželjna ponašanja (1 sat) <b>SR - "Budi mi prijatelj"</b> Životne vještine (1 sat)</p> <p>B - Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p><b>PRIMJERENO PONAŠANJE</b> <b>PID - "Ljudsko tijelo - moje tijelo"</b> Kako se ponašamo prema drugima (djeci, odraslima i životinjama) Ponašanje u školi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• promišljati o načinima mirnog rješavanja sukoba</li> <li>• primijeniti naučene vještine (komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, uvažavanje osjećaja)</li> <li>• primijeniti vještinu reći "ne" u problematičnoj situaciji</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ponašati se odgovorno prema prijateljima u razredu</li> <li>• pokazati sposobnost preuzimanja odgovornosti</li> <li>• raspravljati o prijateljstvu i značaju prijateljstva</li> </ul>

Prevenција ovisnosti	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 3 sata)</p> <p><b>SR - "Štetnost droge i opojnih sredstava"</b> Osobna odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje (1 sat) Mediji i sredstva ovisnosti (2 sata)</p> <p>B - Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p><b>PID - "Moje tijelo"</b> Moje tijelo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• navesti prednosti zdravih životnih navika</li> <li>• prepoznati izvore vjerodostojnih informacija</li> <li>• prepoznati utjecaj medija i reklama na rizično ponašanje</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prosuditi o štetnosti ovisnosti</li> <li>• slijediti upute odraslih o postupanju u problematičnim situacijama</li> <li>• tražiti pomoć u slučaju potrebe i/ ili problema</li> </ul>

Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 2 sata) <b>SR - "Ravnopravnost među djevojčicama i dječacima"</b> Razlike rodni uloga u društvu/obitelji (1 sat) Rodna očekivanja među vršnjacima u školi (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisati razliku između spola i roda, odnosno bioloških karakteristika te društvenih očekivanja i normi</li> <li>• prepoznati spolne/ rodne stereotipe u medijima</li> <li>• raspraviti spolne/ rodne uloge u razredu i obitelji</li> </ul>

## 5.razred - Velibor Marijanović

Živjeti zdravo	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 4 sata)</p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA (1 sat)</b> <b>SR - "Dani kruha"</b> Samostalna priprema jednostavnijih međuobroka/obroka za mlade/ npr. voćna užina</p> <p><b>OSOBNA HIGIJENA (2 sata)</b> Promjene vezane uz pubertet i higijena</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE (1 sat)</b> <b>SR - "Duševno i opće zdravlje"</b> Temelji razvoja mozga Duševno i opće zdravlje</p> <p>B - Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA</b> <b>PRIRODA - "Uzgoj i potrošnja hrane u nas i u svijetu"</b> <b>Izvori hrane u prirodi</b> <b>PRIRODA - "Uzgoj i zaštita biljaka i životinja"</b> Uzgoj biljnih vrsta za ljudsku prehranu Podrijetlo i proizvodnja hrane, proizvodi iz vrta Uzgoj domaćih životinja Izrada jelovnika - pravilna prehrana</p> <p><b>OSOBNA HIGIJENA</b> <b>PRIRODA - "Čovjekove životne potrebe i prehrambene navike"</b> Čovjek kao biološko biće (građa ljudskog tijela) <b>PRIRODA - "Pubertet I promjene I teškoće u sazrijevanju"</b> Pubertet - promjene i teškoće u sazrijevanju</p> <p><b>IZBORNA TEMA: Kućni ljubimci (i održavanje higijene)</b> <b>PRIRODA - "Kućni ljubimci"</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pripremiti samostalno ili uz pomoć učitelja jednostavni međuobrok/ obrok prema prehrambenim smjernicama</li> <li>• opisati pravilno održavanje higijene spolovila</li> <li>• razlikovati nepravilnosti i deformacije u razvoju od fizioloških promjena koje prate pubertet</li> <li>• objasniti postupke primjene higijenskih uložaka i tampona te važnost njihove redovite zamjene</li> <li>• opisati kako mozak interpretira osjećaje, proizvodi misli, rješava probleme, planira, stvara i pohranjuje uspomene</li> <li>• opisati pozitivan način dokazivanja sebe</li> <li>• preuzeti odgovornost za vlastiti uspjeh</li> <li>• objasniti podrijetlo osnovnih prehrambenih namirnica</li> <li>• nabrojiti izvore hrane u prirodi</li> <li>• razlikovati glad od sitosti</li> <li>• navesti važnost jedenja ribe</li> <li>• dati primjer vlastitog jelovnika pravilne prehrane</li> <li>• opisati osnovnu građu ljudskog organizma</li> <li>• objasniti važnost održavanja osobne higijene</li> <li>• navesti promjene koje se događaju tijekom puberteta</li> <li>• povezati potrebu pojačane higijene tijekom puberteta s pojačanim lučenjem žlijezda znojnica i lojnica</li> <li>• raspraviti o važnosti pojačane higijene djevojčica za vrijeme mjesečnice</li> <li>• opisati postupke pravilnog održavanja higijene tijela</li> <li>• raspraviti o mogućim posljedicama neredovite higijene zuba i usne šupljine</li> <li>• povezati redovito održavanje higijene kućnih ljubimaca (pranje, čišćenje nastambi, uklanjanje nametnika...), veterinarske preglede i cijepljenje (ptičja gripa, bjesnoća...)</li> <li>• s očuvanjem našega i zdravlja kućnih ljubimaca</li> <li>• raspraviti o važnosti pravilnog odabira kućnog ljubimca (alergije)</li> </ul>

<p><b>TJELESNA AKTIVNOST</b>  <b>TZK - "Uvodni sat"</b>  Kinantropološka obilježja  Motorička znanja i motorička postignuća  <b>TZK - "Testovi motoričkih sposobnosti"</b>  Poštivanje i zaštita svojega tijela pomoću tjelovježbenih aktivnosti; tjelesne aktivnosti koje unapređuju i štete zdravom rastu i razvoju  <b>TZK - "Osnovni koraci aerobika visokog i niskog intenziteta"</b>  Tjelesne aktivnosti i spolne razlike  <b>TZK - "Cikličko kretanje promjenjivim tempom do 3min"</b>  Značaj redovitoga tjelesnog vježbanja kao važan čimbenik regulacije tjelesne mase</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE</b>  <b>ŠKOLA, JA I MOJA OKOLINA</b>  <b>SR - "Položaj i dužnosti učenika u školi"</b>  Pravila razreda - naš ugovor/dogovor  Sudjelujemo u životu škole</p> <p><b>KAKO RASTI I ODRASTI</b>  <b>SR - "Rastemo i razvijamo se"</b>  Pojedinač i zajednica Životne vještine  Rješavanje problema Donošenje odluka  Nasilje</p> <p><b>UČITI KAKO UČITI</b>  <b>SR "Učiti kako učiti"</b>  Učenje i odrastanje  Socijalne vještine</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razlikovati kinantropološka obilježja, motorička znanja, motorička postignuća</li> <li>• razlikovati tjelesne aktivnosti koje unapređuju ljudsko zdravlje od onih koje štete ljudskom zdravlju</li> <li>• razlikovati promjene u pubertetu između dječaka i djevojčica i njihov utjecaj na tjelesne sposobnosti te dati osobne primjere tih promjena</li> <li>• pratiti promjene u organizmu povezane s osobnim rastom i razvojem pod utjecajem tjelesnih aktivnosti</li> <li>• izračunati indeks tjelesne mase (ITM)</li> <li>• izraditi stablo/ plakat za dobre odnose u razredu/razrednom odjelu</li> <li>• napisati posljedice neprimjerenog ponašanja na osobno zdravlje i zdravlje pojedinca u okolini</li> <li>• preuzeti odgovornost za svoje zdravlje</li> <li>• ponašati se sukladno s pravilima škole</li> <li>• opisati rast i razvoj tijela i ponašanja (pubertet)</li> <li>• imenovati funkcije tijela</li> <li>• imenovati kome se može obratiti za pomoć</li> <li>• imenovati opće stereotipe</li> <li>• pojasniti prednosti i opasnosti stereotipa</li> <li>• primijeniti različite tehnike učenja</li> <li>• procijeniti vjerodostojnost informacija</li> <li>• usporediti najmanje dva izvora informacija</li> <li>• planirati vrijeme i mjesto učenja</li> </ul>
--	---

Prevenција nasilničkog ponašanja	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 4 sata)</p> <p><b>ŽIVOTNE VJEŠTINE</b></p> <p><b>SR - "Iznošenje vlastitog mišljenja i prihvaćanje tuđeg"</b> Temeljni pojmovi komunikacije (1 sat)</p> <p><b>SR - "Važnost iskrenosti i povjerenja"</b> Emocionalnost (brižnost, otvorenost, empatija, iskrenost) (1 sat) Nenasilno ponašanje/ Problematične situacije (1 sat) (Ne) primjerena vršnjačka ponašanja u pubertetu (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• objasniti osnovne pojmove komunikacije</li> <li>• razlikovati nasilno od nenasilnog ponašanja</li> <li>• reagirati na nasilno ponašanje (potražiti pomoć odrasle osobe)</li> <li>• prepoznati različite oblike zlostavljanja</li> <li>• primijeniti socijalnu vještinu kritičkog promišljanja</li> <li>• primijeniti socijalnu vještinu rješavanja problema i donošenje odluka</li> <li>• objasniti kako možemo riješiti moguća nasilja i sukobe</li> <li>• usvojiti pravila ponašanja u opasnim situacijama</li> <li>• opisati povezanost neprimjerena ponašanja s kažnjivim radnjama</li> <li>• prepoznati neprimjerena ponašanja vršnjaka u vrijeme puberteta na konkretnim primjerima (od neželjenih dodira do verbalnog maltretiranja)</li> </ul>

Prevenција ovisnosti	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 2 sata)</p> <p><b>SR - "Ovisnosti"</b> Alkohol i droge - utjecaj na pojedinca, obitelj i zajednicu (1 sat)</p> <p><b>SR - "Odgovorno se ponašamo"</b> Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje (1 sat)</p> <p>B - Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>Pubertet - promjene i teškoće u sazrijevanju <b>PRIRODA - "Problemi i teškoće sazrijevanja"</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prepoznati i povezati štetne posljedice uporabe alkohola i uzimanja droga na pojedinca, obitelj i zajednicu</li> <li>• objasniti posljedice uporabe droga na osobu te odnose s obitelji i vršnjacima</li> <li>• navesti zakonska ograničenja za uporabu alkohola i droga</li> <li>• prepoznati na konkretnim primjerima rizike povezane s uporabom sredstava ovisnosti i ovisničkim ponašanjima tijekom obrazovanja i školovanja</li> <li>• navesti primjere opasnosti za zdravlje od pušenja, alkohola, zlorabe lijekova i droga</li> </ul>

Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 2 sata)</p> <p><b>SR "Uloga i pritisak medija"</b> Uloga i pritisak medija u pubertetu (1 sat)</p> <p>B - Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>Pubertet - promjene i teškoće u sazrijevanju <b>PRIRODA - "Put do zrelosti - promjene u pubertetu"</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• raspraviti kako mediji i internet stvaraju norme izgleda i ponašanja</li> <li>• raspraviti što su stidljivost, zbunjenost i druge neugodne emocije koje se pojavljuju u pubertetu vezane uz fizičke promjene</li> <li>• prepoznati promjene (fizičke, spolne i psihičke) koje se događaju u pubertetu</li> <li>• povezati pojave mjesečnice i polucije sa spolnim sazrijevanjem</li> <li>• razlikovati unutarnje organe za razmnožavanje muškaraca (sjemenici, sjemenovodi, mokraćna cijev) i žena (jajnici, jajovodi, maternica, rodnica)</li> </ul>



## 6.Katica Vukoja \_

Živjeti zdravo	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 3 sata)</p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA (1 sat)</b> <b>SR - "Dani kruha"</b> Izrada jelovnika prema godišnjim dobima - pravilna prehrana i tradicijska jela kraja</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata)</b> <b>SR - "Zanimanje učenik"</b> Zdravlje - najveća dragocjenost Komunikacijske vještine</p> <p>B - Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA</b></p> <p><b>PRIRODA - "Biljke i gljive u kontinentalnoj i listopadnoj šumi"</b> <b>PRIRODA - "Biljke kontinentalnih travnjaka"</b> Ljekovite biljke u ljudskoj prehrani Otrovne biljke i gljive <b>PRIRODA - "Korist od mora i kopnenih voda"</b> Zastupljenost morskih i slatkovodnih organizama u ljudskoj prehrani</p> <p><b>TJELESNA AKTIVNOST</b> <b>TZK</b> Promjene kinantropoloških obilježja pod utjecajem tjelovježbenih aktivnosti <b>TZK</b> Sigurnost izvođenja motoričkih gibanja</p> <p><b>OSOBNA HIGIJENA</b> <b>PRIRODA - "Opasnosti za biosferu"</b> Okoliš i zdravlje Higijena životnih prostora i okoliša (škola, dom, okoliš)</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE</b> <b>UČITI KAKO UČITI</b> Osobna postignuća i školski uspjeh</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• objasniti važnost prilagođavanja prehrane godišnjem dobu i podneblju</li> <li>• dati primjer vlastitog jelovnika ovisno o godišnjem dobu i tradiciji kraja u kojem učenici žive</li> <li>• izraziti osjećaje raspoloženja i emocije</li> <li>• obrazložiti važnost unapređenja zdravlja</li> <li>• imenovati stvari koje ti pomažu da se osjećaš dobro</li> <li>• prepoznati u kojoj se mjeri ponašanje mijenja pod utjecajem skupine</li> <li>• izraditi jelovnik od sezonskog voća i povrća, uz korištenje lokalno uzgojenog i samoniklog bilja</li> <li>• prepoznati najpoznatije ljekovite biljke i navesti njihovu mogućnost korištenja u prehrani ljudi</li> <li>• prepoznati otrovne biljke u okruženju</li> <li>• objasniti važnost razlikovanja otrovnih i neotrovnih gljiva</li> <li>• istražiti zastupljenost morskih i slatkovodnih organizama u prehrani vlastite obitelji i obiteljima prijatelja</li> <li>• objasniti važnost jedenja ribe</li> <li>• razlikovati potrebnu razinu fiziološkog opterećenja organizma prilikom tjelovježbenih aktivnosti u svrhu učinkovite promjene kinantropoloških obilježja</li> <li>• opisati i pokazati načine čuvanja i pomaganja sebe i drugih za vrijeme tjelovježbenih aktivnosti</li> <li>• povezati poremećaje u okolišu s rizicima za zdravlje ljudi</li> <li>• održavati higijenu životnih prostora</li> <li>• analizirati svoja postignuća</li> <li>• primijeniti različita mjesta i načine učenja</li> <li>• pružati podršku i pomoć vršnjacima</li> <li>• planirati razvoj vještina i novih postignuća</li> <li>• usporediti različite načine učenja</li> <li>• usvojiti sigurnosna pravila u kući, školi i okruženju</li> </ul>

Prevenција nasilničkog ponašanja	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 2 sata)</p> <p><b>ŽIVOTNE VJEŠTINE</b> <b>SR - "Biti dio skupine"</b> Vrijednosti (1 sat) Promocija odgovornog ponašanja (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• usporediti posljedice i utjecaje iz okoline vezane za društveno neprihvatljiva ponašanja</li> <li>• postupiti sukladno pozitivnim vrijednostima</li> <li>• kontrolirati ljutnju</li> <li>• dolaziti redovito na nastavu</li> <li>• poštivati autoritet</li> </ul>

Prevenција ovisnosti	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 3 sata)</p> <p><b>SR - "I cigareta je droga"</b> Utjecaj medija i vršnjaka prema sredstvima ovisnosti (2 sata)</p> <p><b>SR - Kako reći "ne"</b> Odolijevanje pritisku vršnjaka - zauzimanje za sebe (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prepoznati i raspraviti osnovne marketinške pristupe i strategije i utjecaj medija na ponašanje</li> <li>• prepoznati manipuliranje informacijama tijekom donošenja odluka u rizičnim situacijama</li> <li>• raspraviti na primjerima životnih situacija utjecaj vršnjaka na donošenje odluka</li> <li>• prepoznati čimbenike koji potiču ovisnička ponašanja</li> <li>• primijeniti „korake“ rješavanja problema u donošenju odgovornih odluka</li> <li>• opisati načine na koje se može oduprijeti pritisku vršnjaka (okoline, medija...)</li> </ul>

Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 4 sata)</p> <p><b>SR - "Je li u redu biti osjećajan?"</b> Emocije u vršnjačkim odnosima (2 sata)</p> <p><b>SR -</b> Uloga medija u vršnjačkim odnosima (2 sata)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• razlikovati pojmove prijateljstvo, zaljubljenost, ljubav, bliskost, seksualna privlačnost</li> <li>• raspraviti kako se stvara bliski odnos između dviju osoba: što nas privlači, kako razumijemo sebe i svoje potrebe, kako izreći vlastite potrebe</li> <li>• opisati neugodne emocije u odnosima s vršnjacima (npr. odbijanje i razočaranje)</li> <li>• navesti i raspraviti pozitivne i negativne primjere napisa o seksualnosti mladih u medijima</li> <li>• prepoznati i raspraviti spolne/ rodne stereotipe vezane uz seksualno ponašanje prisutne u medijima</li> <li>• raspraviti način na koji pornografija prikazuje ljudsku seksualnost te muške i ženske seksualne uloge</li> </ul>

## 7.a i 7.b - Ivana Harangozo I Krunoslav Rešetar

Živjeti zdravo	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 5 sati)</p> <p>TJELESNA AKTIVNOST (1 sat) <b>SR "Živjeti zdravo"</b> Umor i oporavak (radne vještine u službi zdravlja)</p> <p>PRVA POMOĆ (2 sata) Vitalne funkcije organizma; prva pomoć u situacijama kad je ugrožen život - prestanak rada srca, prestanak disanja, krvarenje</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata) UČIM <b>SR "Znamo li kako učiti?"</b> Kvaliteta učenja - prevencija izbjegavanja (obveza, neopravdanog izostajanja) <b>SR - "Vršnjački pritisak i samopoštovanje"</b> Vršnjački pritisak i samopoštovanje</p> <p>B - Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>TJELESNA AKTIVNOST <b>TZK - "Poligon prepreka na otvorenom"</b> <b>TZK - "Trčanje do 60m iz niskog starta"</b> <b>TZK - "Dizanje lopte visoko na krajeve mreže"</b> <b>TZK - "Ciklično kretanje promjenljivim tempom"</b> Temeljne zakonitosti transformacijskih procesa</p> <p>OSOBNNA HIGIJENA <b>BIO - "Virusi i bakterije"</b> Virusi i bakterije - uzročnici bolesti/ HIV <b>BIO - "Praživotinje"</b> Praživotinje - nametničke praživotinje <b>BIO - "Žarnjaci"</b> Žarnjaci - meduze, vlasulje <b>BIO - "Plošnjaci"</b> Plošnjaci - metilji i trakavice <b>BIO - "Oblići"</b> Oblići - dječja glista, trihinela</p> <p>PRVA POMOĆ <b>BIO - Prva pomoć kod ugriza i uboda životinja</b> (zmijske)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prepoznati promjene uzrokovane umorom</li> <li>• primijeniti metode oporavka</li> <li>• povezati ozljede koje ugrožavaju rad srca i opskrbu tijela krvlju i kisikom s opasnošću po život ozlijeđene osobe</li> <li>• prikazati simulaciju reanimacije</li> <li>• pokazati mjesta zaustavljanja krvarenja pritiskom na arteriju</li> <li>• pokazati simulaciju zahvata prve pomoći kod gušenja hranom</li> <li>• analizirati svoja postignuća</li> <li>• planirati nova postignuća</li> <li>• provoditi vrijeme u školi (markiranje)</li> <li>• odbiti neprimjerene vršnjačke pritiske</li> <li>• zauzeti se za sebe</li> <li>• opisati temeljne zakonitosti transformacijskih procesa</li> <li>• povezati važnost cijepljenja s nemogućnošću liječenja virusnih bolesti</li> <li>• razlikovati bakterije koje uzrokuju bolesti od korisnih bakterija</li> <li>• opisati načine širenja virusnih i bakterijskih bolesti</li> <li>• objasniti postupke primjene osnovnih mjera zaštite te načine sprečavanja širenja zaraznih bolesti (Vogralikov lanac zaraze)</li> <li>• raspraviti o načinima zaštite od zaraze nametničkim praživotinjama (naglasiti obvezu posjete liječniku prije putovanja u "egzotične" krajeve)</li> <li>• opisati postupke prve pomoći kod ugriza ili uboda životinja</li> <li>• primijeniti osnovne postupke pružanja prve pomoći</li> </ul>

<p>MENTALNO ZDRAVLJE ŠKOLA, JA I OKOLINA Pravila lijepog ponašanja i uljudnog ophođenja Pomoć i međusobna suradnja Vrijednosti</p> <p>RASTEM I ODRASTAM SR - "Vještine komunikacije i igre riječima" Mogućnosti i opasnosti svijeta u kojem živimo: Vještine komunikacije</p> <p>ŽIVIM ZDRAVO SR - "Sigurnost na Internetu" Kultura zdravog življenja SR - "Zaštita sigurnosti" Zaštita sigurnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisati temeljne životne (ljudske) vrijednosti</li> <li>• kritički razmišljati o (negativnim) pojavnostima</li> <li>• preuzeti odgovornost za sebe</li> <li>• anketirati učenike u razredu (o nekoj temi)</li> <li>• analizirati rezultate</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• izraziti želje i potrebe, prepoznati osobne načine rješavanja problema i sukoba</li> <li>• nazvati zakonskim imenima ključne probleme</li> <li>• kloniti se problematičnih situacija</li> <li>• zauzeti se za sebe</li> <li>• suprotstaviti se kršenju naših prava i prava prijatelja</li> <li>• pokazati empatiju i razumijevanje</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• objasniti utjecaj i korištenje droga na život osobe i zajednice</li> <li>• donositi odluke u složenim i visokorizičnim situacijama</li> <li>• zauzeti se za sebe i svoje zdravlje</li> <li>• reagirati u neprimjerenim okolnostima (nasilje, neprimjereno ponašanje vršnjaka...)</li> </ul>
--	--

Prevenција nasilničkog ponašanja	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 2 sata)</p> <p>ŽIVOTNE VJEŠTINE SR -Aktino slušanje; Nenasilna komunikacija</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• primijeniti kvalitetnu komunikaciju</li> <li>• povezati pojmove, vještine i rizična ponašanja s rješavanjem problema i donošenjem odluka (prehrana, vršnjački odnosi, humani međuljudski odnosi, odolijevanje negativnim pritiscima...)</li> <li>• usporediti ponašanja učenika u razredu</li> </ul>

Prevenција ovisnosti	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 3 sata)</p> <p>SR - "Čini li nas cigareta odraslijima?" "Dobar tulum bez alkohola" "Eksperimentiranje s drogama"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prepoznati rizične situacije na primjerima</li> <li>• raspraviti moguće situacije i rizična ponašanja</li> <li>• opisati proces donošenja odluka u rizičnim situacijama</li> <li>• raspraviti moguće situacije i rizična ponašanja</li> <li>• prepoznati specifičnosti odlučivanja i donošenje odluka u rizičnim situacijama</li> <li>• prepoznati povezanost i posljedice rizičnog ponašanja zdravlje</li> <li>• prepoznati rizike i posljedice rizičnih ponašanja tijekom ekskurzija, izleta i izvanučioničke nastave</li> </ul>

## Spolna/ rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 3 sata)</p> <p><b>SR - "Dan zaljubljenih"</b> Komunikacija o spolnosti (1 sat)</p> <p><b>SR - Vršnjački pritisak, samopoštovanje i rizična ponašanja</b> (1 sat)</p> <p>Prihvatanje različitosti u seksualnosti (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• objasniti važnost razgovora o spolnosti</li> <li>• primijeniti u komunikaciji „ja“ poruke</li> <li>• raspravljati o vrijednostima i međusobnim odnosima</li>   <li>• prepoznati pritiske i rizične situacije u prijateljskim/ partnerskim odnosima</li> <li>• prepoznati i odbiti vršnjačke pritiske i neželjena ponašanja vezana uz spolnost</li> <li>• dati primjer i diskutirati o rizičnim spolnim ponašanjima</li> <li>• prepoznati i protumačiti ulogu niskog samopoštovanja u rizičnim spolnim ponašanjima</li>   <li>• prepoznati sličnosti i razlike među ljudima kada je riječ o seksualnosti</li> <li>• raspraviti pojam seksualnih manjina i njihov položaj tijekom povijesti</li> <li>• prepoznati što je stigmatizacija i diskriminacija</li> <li>• prepoznati važnost prihvatanja različitosti</li> </ul>

## 8.a I 8 b Marija Damjanović I Sanja Prister -Pejakić

Živjeti zdravo	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 4 sata)</p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA (1 sat)</b> <b>SR - "Poremećaji hranjenja"</b> Poremećaji hranjenja <b>OSOBNNA HIGIJENA (2 sata)</b> Spolno prenosive bolesti</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE (1 sat)</b> <b>SR - "Osobni ciljevi i planiranje postignuća"</b> Osobni cilj/ Planiranje novih postignuća</p> <p>B - Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA</b> <b>BIO - "Od rođenja do smrti"</b> Životni vijek čovjeka: rođenje, smrt i različite faze ljudskoga života <b>BIO - "Mišići"</b> <b>BIO - "Živčani sustav"</b> <b>BIO - "Izmjena tvari, protok energije i zdrava prehrana"</b> Fizički rast i razvoj: dnevni ritam, spavanje, odmor i stres, tjelesna aktivnost, zdrava prehrana <b>BIO - "Građa i uloga ljudskog organizma"</b> Ljudsko tijelo: organi i organski sustavi <b>BIO - "Građa, uloga i bolesti probavnih organa"</b> Probavni sustav: građa i funkcija <b>BIO - "Zaštita i bolesti probavnih organa"</b> Bolesti probavnog sustava <b>BIO - "Tjelesne obrambene tvari"</b> Prehrambene potrebe i problemi u različitim okolnostima: alergije i dijete <b>BIO - "Izmjena tvari, protok energije i zdrava prehrana"</b> <b>KEM - "Biološki važni spojevi"</b> Biološki važni spojevi u prehrani čovjeka <b>BIO - "Izmjena tvari, protok energije i zdrava prehrana"</b> Kemijski sastav, svojstva i uloga biološki važnih spojeva <b>BIO - "Izmjena tvari, protok energije i zdrava prehrana"</b> Minerali i vitamini u ljudskoj prehrani</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• navesti moguće uzroke poremećaja hranjenja</li> <li>• raspraviti o razlozima preporučenih vrsta namirnica za mlade po obrocima</li> <li>• predložiti dnevni unos hranjivih tvari i soli u prehrani mladih prema čitanju natpisa s deklaracija prehrambenih namirnica, interpretaciji opisa proizvoda, roka valjanosti</li> <li>• opisati zarazu spolno prenosivim bolestima na modelu HIV-infekcije</li> <li>• obrazložiti važnost prevencije u prenošenju spolno prenosivih bolesti uporabom zaštitnih sredstava (uporaba prezervativa)</li> <li>• analizirati posljedice i utjecaje iz svoje okoline (vršnjaci, mediji...) na zdravlje (višedimenzionalni model)</li> <li>• izraditi plan svoga daljnjega napredovanja (školovanja...)</li> <li>• provoditi analizu SWOT (SPOT)</li> <li>• razlikovati faze ljudskog razvoja (od embrionalnog do smrti čovjeka) te ovisno o njima istaći tjelesne i mentalne promjene u različitim fazama ljudskog razvoja</li> <li>• prepoznati promjene u vitalnim funkcijama svojega organizma</li> <li>• procijeniti vrijednosti izbora zdravoga životnog stila</li> <li>• razlikovati organe i organske sustave prema građi i funkciji koju obavljaju</li> <li>• opisati međusobnu ovisnost i povezanost organskih sustava</li> <li>• razlikovati dijelove probavnog sustava, građu i funkciju pojedinih dijelova</li> <li>• nabrojati najčešće bolesti probavnog sustava</li> <li>• nabrojati najčešće alergene i reakcije do kojih dolazi konzumacijom potencijalnih alergena i opasnostima za zdravlje čovjeka</li> <li>• objasniti zašto je pridržavanje režima prehrane i umjerene tjelesne aktivnosti preduvjet održavanja homeostaze</li> <li>• navesti biološki važne spojeve ugljikohidrate, proteine, masti i ulja</li> <li>• razlikovati kemijska i fizikalna svojstva biološki važnih spojeva</li> <li>• ukazati na važnost minerala i vitamina u ljudskoj prehrani</li> <li>• objasniti važnost održavanja stalnih uvjeta (homeostaze) za zdravlje organizma - nadoknada izgubljenih tvari (vode, minerala...)</li> <li>• odrediti mogući dnevni ritam poštujući vrijeme pravilne izmjene dnevne aktivnosti i odmora</li> </ul>

<p>TJELESNA AKTIVNOST</p> <p><b>TZK</b> - Doziranje, distribucija i kontrola opterećenja tjelovježbe</p> <p><b>BIO</b> - "Zaštita kostiju i mišića"</p> <p><b>TZK</b> - Ozljede pri tjelesnim aktivnostima i prva pomoć</p> <p>OSOBNNA HIGIJENA</p> <p><b>BIO</b> - "Građa i uloga spolnih organa" Građa i uloga spolnih organa</p> <p><b>BIO</b> - "Začće i razvitak djeteta prije rođenja" Začće i razvitak djeteta prije rođenja</p> <p><b>BIO</b> - "Odgovorno spolno ponašanje" Odgovorno spolno ponašanje</p> <p><b>BIO</b> - "Kosti i veze među kostima" Kosti i veze među kostima</p> <p><b>BIO</b> - "Osjetilo vida" Osjetilo vida: čuvajmo zdravlje očiju i vid; bolesti oka: upala očne sluznice, siva mrena</p> <p><b>BIO</b> - "Osjetila - osjet sluha i ravnoteža" Osjetilo sluha: zaštita pri radu s bukom; zanimanja koja ugrožavaju sluh</p> <p><b>BIO</b> - "Krvotok" Krvotok; zdravlje krvi, krvnih žila i srca</p> <p><b>BIO</b> - "Zaštita organizma od bolesti" Zaštita organizma od bolesti; Limfa; Tjelesne zaštitne tvari; AIDS</p> <p><b>BIO</b> - "Organi za disanje i glas" Organi za disanje i glas; zdravlje dišnog sustava; gripa, angina, upala pluća, TBC, rak pluća</p> <p><b>BIO</b> - "Sustav organa za izlučivanje i koža" Sustav organa za izlučivanje, koža; zdravlje bubrega i kože; kožni pigment, žlijezde znojnice i lojnice, zaštitna uloga kože, regulacija tjelesne temperature, akne</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE RASTEM I ODRASTAM</p> <p><b>BIO</b> - "Ovisnosti" i "Prevenција ovisnosti" Donošenje odluka u visokorizičnim situacijama</p> <p>SR - UČIM- Preuzimanje rizika za uspjeh u školi</p> <p>ŽIVIM ZDRAVO</p> <p><b>SR</b> - Preuzimanje odgovornosti za sebe i svoje zdravlje</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisati temeljne zakonitosti regulacije opterećenja pri tjelovježbi</li> <li>• znati pružiti jednostavnu prvu pomoć pri ozljedama za vrijeme bavljenja tjelesnim aktivnostima</li> <li>• objasniti potrebu pojačanog održavanja higijene za vrijeme menstruacije</li> <li>• obrazložiti potrebu odgovornog ponašanja za vrijeme trudnoće</li> <li>• objasniti postupke pružanja prve pomoći uslijed ozljede kostiju (lom, uganuće, iščašenje)</li> <li>• objasniti važnost pravilnog sjedenja te korištenja ortopedskih uložaka (npr. spuštena stopala)</li> <li>• opisati postupke zaštite osjetila vida (sprječavanje izlaganja očiju prašini, dimu, vjetru, kemikalijama...)</li> <li>• objasniti važnost održavanja higijene očiju (pranje ruku tijekom mijenjanja leća, korištenje isključivo vlastite)</li> <li>• opisati postupke zaštite osjetila sluha pri radu s bukom te posljedice češćeg izlaganja buci</li> <li>• opisati način mjerenja i obrazložiti važnost reguliranja krvnog tlaka</li> <li>• razlikovati stečenu i urođenu imunost</li> <li>• prepoznati alergene kao tvari koje uzrokuju alergije</li> <li>• objasniti potrebu zaštite dišnog sustava od prašine, plinova (nošenje zaštitnih sredstava)</li> <li>• obrazložiti štetnost pušenja za dišne organe i glasnice</li> <li>• protumačiti važnost disanja na nos, boravka u prirodi, zaštiti od promuklosti i oštećenja glasnica (naprezanje glasnica)</li> <li>• objasniti važnost uzimanja dovoljne količine tekućine</li> <li>• obrazložiti štetnost djelovanja prekomjernog izlaganja kože suncu i nastanak raka</li> <li>• povezati zdrav izgled kože s održavanjem osobne higijene</li> <li>• izraditi stablo/ plakat za pokazivanje odnosa i ponašanja</li> <li>• planirati budućnost</li> <li>• riješiti problem</li> <li>• primijeniti vještine učenja</li> <li>• preuzeti rizik za uspjeh u školi</li> <li>• primijeniti znanja u novim situacijama</li> <li>• poznavati vještine, tehnike i metode izbora</li> <li>• komunicirati humano</li> <li>• preuzeti odgovornost za sebe i svoje zdravlje</li> </ul>
---	---

Prevenција nasilničkog ponašanja	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 2 sata)</p> <p><b>ŽIVOTNE VJEŠTINE</b>  <b>SR - "Komunikacijske vještine" psihologinja</b>            Emocionalnost, komunikacija, rješavanje problema, donošenje odluka i timski rad (1 sat)</p> <p><b>SR - "Nasilničko ponašanje u obitelji"</b>  <b>SR - Promocija odgovornog ponašanja,</b>            samokontrola (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• koristiti pozitivne snage i resurse</li> <li>• ponašati se u skladu s pozitivnom kulturom škole</li>   <li>• preuzeti odgovornost za neprimjereno ponašanje</li> <li>• iskazati smisao i spremnost za dijeljenje zajedničkog cilja i vrijednosti</li> </ul>

Prevenција ovisnosti	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 2 sata)</p> <p><b>SR - "Osobna odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje"</b>            Osobna odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje (1 sat)</p> <p><b>SR - "Rizična ponašanja i posljedice"</b>            Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje (1 sat)</p> <p>B - Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p><b>BIO - "Ovisnosti" i "Prevenција ovisnosti"</b>            Ovisnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• objasniti posljedice korištenja sredstava za mršavljenje i anaboličkih steroida</li>   <li>• prepoznati rizike povezane s korištenjem sredstava ovisnosti tijekom obrazovanja i profesionalne karijere</li>   <li>• obrazložiti pojam ovisnosti</li> <li>• obrazložiti vezu između alkoholizma, nesreća na radu i u prometu, zlostavljanja, kriminala, gubitka samopoštovanja</li> <li>• razlikovati kratkotrajne i dugotrajne posljedice ovisnosti na zdravlje</li> <li>• navesti opasnosti i štete koju ovisnost donosi pojedincu, obitelji, društvu</li> </ul>



Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje	
Sadržaji/vrijeme realizacije	Ishodi
<p>A - Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika - 4 sata)</p> <p><b>SR - "Samopoštovanje i odgovorno odlučivanje"</b> Važnost samopoštovanja, asertivnosti i osobnog integriteta za odgovorno odlučivanje (1 sat)</p> <p><b>SR - "Odgovorno spolno ponašanje"</b> Odgovorno spolno ponašanje (2 sat)</p> <p>B - Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p><b>BIO - „Roditelji i potomci“</b> Roditelji i potomci, Srodnost i raznolikost, Nespolno i spolno razmnožavanje, Biološko nasljeđivanje - Nasljeđivanje spola</p> <p><b>BIO - "Građa i uloga spolnih organa"</b> Građa i uloge spolnih organa - muški i ženski spolni organi - sporedna spolna obilježja</p> <p><b>BIO - "Građa i uloga spolnih organa"</b> Građa i uloga spolnih organa Menstruacijski ciklus - računanje ciklusa; plodni i neplodni dani</p> <p><b>BIO - "Začće i razvitak djeteta prije rođenja"</b> Začće i razvitak djeteta prije rođenja Blizanačka trudnoća</p> <p><b>BIO - "Od rođenja do smrti"</b> Od rođenja do smrti Životna razdoblja čovjeka</p> <p><b>BIO - "Odgovorno spolno ponašanje"</b></p> <p><b>VJ - "Upoznajemo i izgrađujemo svoj život"</b> Odgovorno spolno ponašanje</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• izgraditi asertivnost i raspraviti zašto je važna u prevenciji seksualnih rizika</li> <li>• izraziti i jačati osobni integritet bez obzira na „popularnost“ (raspraviti cijenu „popularnosti“ među vršnjacima)</li> <li>• raspraviti utjecaj medijskih poruka i izgraditi pozitivnu sliku o vlastitom tijelu</li> <li>• definirati odgovorno seksualno ponašanje</li> <li>• objasniti što znači "ne" u komunikaciji o spolnosti</li> <li>• prepoznati i definirati različite oblike nasilnoga seksualnog ponašanja (kako izbjeći situacije u kojima postoji rizik seksualne agresije)</li> <li>• raspraviti rizike preranog stupanja u seksualne odnose</li> <li>• raspraviti pitanje odgađanja seksualnih odnosa i pojam apstinencije</li> <li>• opisati gene kao nositelje nasljednih osobina</li> <li>• razlikovati spolno od nespolnog razmnožavanja</li> <li>• opisati značajke spolnog razmnožavanja (oba roditelja - žena/ženka i muškarac/ mušjak, odnosno ženska jajna stanica i muška spolna stanica - spermij, raznolikost potomaka)</li> <li>• obrazložiti važnost genske raznolikosti za opstanak života</li> <li>• opisati kako muške spolne stanice (spolni kromozomi X i Y) određuju spol</li> <li>• povezati građu i ulogu spolnih organa</li> <li>• opisati menstruacijski ciklus</li> <li>• opisati pojavu menstruacije i polucije kao znak spolne zrelosti organizma i mogućnost oplodnje</li> <li>• obrazložiti zašto spolnu zrelost treba pratiti odgovorno spolno ponašanje</li> <li>• povezati menstruacijski ciklus s plodnim i neplodnim danima</li> <li>• navesti osnovne načine kontracepcije</li> <li>• obrazložiti ulogu kontracepcije</li> <li>• opisati razvoj ploda prije rođenja</li> <li>• razlikovati pojmove trudnoća i porođaj</li> <li>• nabrojiti znakove trudnoće: izostanak mjesečnice, tjelesne promjene</li> <li>• opisati ulogu posteljice i pupčane vrpce</li> <li>• razlikovati pojmove zametak i plod</li> <li>• obrazložiti potrebu odgovornoga ponašanja u trudnoći</li> <li>• opisati značenje pojedinih razdoblja u životu čovjeka</li> <li>• opisati promjene na članovima obitelji i znancima tijekom različitih životnih razdoblja</li> <li>• usporediti tjelesno i spolno sazrijevanje</li> <li>• navesti sličnosti i razlike među spolovima</li> <li>• navesti spolno prenosive bolesti i njihove uzročnike</li> <li>• navesti načine prevencije prenošenja spolno prenosivih bolesti</li> <li>• istaknuti značenje spolnoga odnosa sa zaštitnim sredstvima</li> </ul>

Na osnovi članka 28. Zakona o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi i članka 11. Statuta Osnovne škole „Ivan Meštrović“ Drenovci, Učiteljsko vijeće na sjednici održanoj 28.kolovoza.2013. godine donosi **Kurikulum zdravstvenog odgoja** kao nadopunu **Kurikulumu Osnovne škole „Ivan Meštrović“ Drenovci za školsku 2013./2014.**

**Ravnateljica škole:**

**Marijana Raguž**