

# Kurikulum zdravstvenog odgoja

## SADRŽAJ

Uvod	3
Sugestije za učitelje, nastavnike i stručne suradnike	5
Prikaz modula/razred/broj sati u okviru sata razrednika	7
Prikaz planiranih nastavnih sadržaja i očekivanih ishoda	8

## 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.

U raspoređivanju sadržaja Zdravstvenog odgoja u module i razrede vodilo se računa o specifičnostima učeničke razvojne dobi te o interesima koji se u određenoj dobi pojavljuju kod većine učenika i o problemima koji ih zaokupljaju.

Modul Živjeti zdravo u kojem će djeca učiti o pravilnoj prehrani, osobnoj higijeni, tjelesnoj aktivnosti i mentalnom zdravlju najviše je zastupljen u razrednoj nastavi, ali se njegovi sadržaji protežu i u svim ostalim razredima do četvrtog razreda srednje škole. Sadržajima koje obuhvaća ovaj modul djeci se želi ukazati na važnost zdrave prehrane i stjecanje pozitivnih navika osobne higijene. Budući da je kod mladih u Hrvatskoj i svijetu očit porast prekomjerne tjelesne mase i pretilosti, nužno je edukacijom djelovati preventivno kroz sve razine odgoja i obrazovanja djece i mladih. Nastavno na dio u kojemu se govori o zdravoj i uravnoteženoj prehrani nastoji se povezati dostupnost znanstveno utemeljenih informacija o prehranbenim namirnicama te djecu i mlade uputiti na preporučene prehranbene namirnice i na važnost provođenja redovite i umjerene tjelesne aktivnosti.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) podsjeća nas da je zdravlje više od tjelesnog, da ima mentalne i socijalne dimenzije koje je nemoguće odvojiti. U osiguravanju zaštite mentalnog zdravlja važno je pomoći učenicima prepoznati vrijednost njihovih osjećaja i mišljenja jer jedino tako mogu razviti osjećaj vlastite vrijednosti. Rezultat provedbe zdravstvenog odgoja za promociju mentalnog zdravlja uključuje poticanje i razvoj samopouzdanja i razvijanje životnih vještina od komunikacije do donošenja odluka.

Prevencija ovisnosti je, kao i prevencija nasilničkog ponašanja, zastupljena kroz sve dobne skupine školske djece i mladih. Osobita pozornost posvećuje se i nekim novijim pojavama kao što su nasilje korištenjem informacijsko-komunikacijskih tehnologija, kockanje i klađenje adolescenata. Slijede problemi koji su sve više prisutni s tragičnim posljedicama u prometu, a odnose se na prebrzu vožnju, vožnju pod utjecajem alkohola, droga itd.

Spolno/ rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje je modul kojim se učenicima žele dati znanstveno utemeljene informacije, ali i uvidi u različita promišljanja te raznorodne vrijednosne perspektive. Cilj modula je omogućiti učenicima usvajanje vještina potrebnih za donošenje odgovornih odluka važnih za očuvanje njihova fizičkog i mentalnog zdravlja te im pomoći da kroz razumijevanje različitosti i kritičko promišljanje izgrade pozitivan odnos prema sebi i drugima.

Osposobljavanje za kritičko prosuđivanje životnih situacija i vlastitih postupaka i za odgovorno donošenje odluka temeljni je cilj svih modula.

Također, jednako važan cilj svih modula je razvoj tolerancije, pri čemu je važno pomoći svim učenicima razviti pozitivnu sliku o sebi, ali i usvojiti uvažavanje različitosti među ljudima kao temeljnu vrednotu. Zdravstveni odgoj treba pomoći razvoju sustava vrijednosti kod mladih osoba, potaknuti razvoj empatije i osjetljivosti za potrebe drugih, no istodobno treba ukazati na neprihvatljiva ponašanja i devijantne pojave koje se ne smiju tolerirati ili ignorirati.

Rukovodeći se spoznajom o tome kako u aktualnim nastavnim programima već postoje brojni sadržaji, a u školskoj praksi uvriježene brojne aktivnosti u funkciji Zdravstvenog odgoja, program je oblikovan na način koji uvažava sve ono što već postoji i pokazalo se dobrim, a kao dodatne sadržaje ističe ono čemu valja posvetiti još više vremena. To dodatno vrijeme pronađeno je u satima razrednika – do 12 sati godišnje. Dio predviđenih tema ostvarit će razrednici, a u njihovoj pripremi pomoći će im stručni suradnici, pedagozi, psiholozi, socijalni pedagozi i drugi.

U programu je navedena preporuka o broju nastavnih sati sata razrednika na kojima će se ostvarivati dodatne teme zdravstvenoga odgoja. Redosljed provedbe sadržaja odredit će razrednik u dogovoru s ostalim odgojno-obrazovnim radnicima u školi i vanjskim suradnicima (školska medicina). Navedeni ishodi u okviru svakog modula, omogućit će procjenu kvalitete programa samovrednovanjem škola i vanjskim vrednovanjem.

Dio programa Zdravstvenog odgoja koji propisuje sadržaje integrirane u nastavne programe predmeta, sate razrednika, školske projekte i druge školske aktivnosti pridonosi cjelovitom sagledavanju zdravstvenog odgoja i obrazovanja te mu je cilj olakšati kroskurikularnu provedbu. Škole koje imaju dobre programe prevencije ovisnosti i nasilničkog ponašanja, dobre programe promicanja zdrave prehrane i zdravih stilova življenja nastavit će ih ostvarivati i unapređivati prema svojim najboljim iskustvima. Nastava Prirode i društva, Prirode, Biologije, Tjelesne i zdravstvene kulture te drugih nastavnih predmeta i nadalje će ostvarivati ciljeve u funkciji zdravstvenog odgoja, uz dodatnu pozornost na definirane ishode u području Zdravstvenog odgoja. U dijelu sadržaja integriranih u već postojeće programe i aktivnosti navedene su i neke teme (s ishodima) koje nisu propisane programima na razini države, ali se uspješno ostvaruju u mnogim školama te ih se preporučuje integrirati u predmetne sadržaje ili sate razrednika. Neki sadržaji, poput prevencije nasilničkog ponašanja, razvijanje odgovornosti za vlastite postupke, primjenjivanje uljudbenog ponašanja i uvažavanja različitosti, briga o zdravom i čistom okolišu te urednom radnom okruženju, zadaća su svih nastavnih predmeta i ostalih aktivnosti u školi. U većini škola ovi aspekti zdravstvenog odgoja ugrađeni su u školske dokumente i u mnogima su dio školske kulture. Koliko se sve ono što je zacrtano zaista i provodi te koliko se uspješno odražava na razini pojedinca, trebalo bi biti ključno pitanje samoevaluacije škole u smislu pripreme za ciljano, smisleno i učinkovito ugrađivanje Zdravstvenog odgoja u školski kurikulum.

Rezultati Zdravstvenog odgoja pokazat će se za nekoliko godina. Očekuje se da će sustavna i dosljedna provedba programa popraviti, prema novijim pokazateljima, zabrinjavajuću zdravstvenu sliku populacije djece i mladih u Republici Hrvatskoj. Stoga je tijekom provedbe potrebno provoditi evaluaciju programa te ga nadograđivati i mijenjati sukladno primjerima dobre prakse.

U pripremi i provedbi predloženog modula *Zdravstvenog odgoja* preporučuje se korištenje 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...).

### **1. Sugestije za učitelje, nastavnike i stručne suradnike**

- materijale predstavljene u okviru eksperimentalnog programa prilagodite, integrirajte i nadopunite u skladu sa svojim znanjima, vještinama i kreativnim potencijalima
- aktivnosti koje planirate ostvariti u okviru sati razrednika pripremite u suradnji s kolegama iz drugih nastavnih područja, stručnim suradnicima i ostalim stručnjacima izvan škole (npr. liječnici, soc. radnici, profesori sa sveučilišta...)
- prije primjene programa upoznajte roditelje o aktivnostima koje planirate provesti i zatražite njihovu podršku
- pripremite u suradnji s kolegama plan aktivnosti koji će pratiti, podržati i pojačati sadržaje koje ste prezentirali učenicima u okviru sata razrednika

- organizirajte stručno usavršavanje u školi prema potrebama odgojno-obrazovnih radnika
- pripremite plan ažuriranja informacija u koji ćete uključiti i učenike; pripremite materijale koji će vam pomoći u kvalitetnoj primjeni programskih aktivnosti (priručnici, informacije s mrežnih stranica i dr.)

U cilju što kvalitetnije pripreme za planiranje i provedbu kurikuluma zdravstvenog odgoja Agencija za odgoj i obrazovanje organizirat će stručna usavršavanja učitelja, nastavnika i stručnih suradnika o sadržajima i temama zdravstvenog odgoja.

Agencija za odgoj i obrazovanje priprema radne materijale i vodiče za pripremu i provedbu kurikuluma zdravstvenog odgoja, koji će se kontinuirano i sukcesivno objavljivati na internetskim stranicama Agencije.

#### *Napomena*

U prikazu planiranih nastavnih sadržaja i očekivanih ishoda dodatni sadržaji koji će se provoditi na satima razrednika označeni su slovom **A**, a sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata slovom **B**.

Sadržaje označene zvjezdicom (\*) ostvarit će timovi školske medicine (nadležni školski liječnici i medicinske sestre/tehničari).

## 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

#### Osnovna škola (I. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
<p><b>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja</b> (Sat razrednika – 6 sati)</p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA (1 sat)</b> 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> Važnost redovitog tjelesnog vježbanja Pravilno držanje tijela</p> <p><b>OSOBNNA HIGIJENA (2 sata)</b> Uporaba sanitarnog čvora</p> <p>Pravilno pranje zuba po modelu*</p> <p><b>PRVA POMOĆ (1 sat)</b> Krvarenje iz nosa</p> <p><b>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</b></p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA</b> <b>TJELESNA AKTIVNOST</b> <b>OSOBNNA HIGIJENA</b> Svakodnevne zdrave navike i briga za svoje zdravlje</p> <p>Osnovne prehrambene namirnice – oblik, boja, veličina, okus miris</p> <p>Higijena ruku</p> <p>Higijena zubi i usne šupljine</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE</b> <b>ŠKOLA I JA</b> To sam ja/ To smo mi Tko sam ja/ Tko smo mi</p> <p><b>MOJA OKOLINA I JA</b> Moja škola/ Moja obitelj Sličnosti i različitosti</p> <p><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</li> <li>• 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	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p><b>PRIMJERENO PONAŠANJE (2 sata)</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	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>Opasnosti/ rizici koji nas svakodnevno okružuju – lijekovi u našem okruženju (1 sat)</p> <p>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>

## Osnovna škola (II. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
<p><b>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja</b> (Sat razrednika – 6 sati)</p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA (1 sat)</b> Važnost prvoga jutarnjeg obroka i međuobroka</p> <p><b>TJELESNA AKTIVNOST (2 sata)</b> Vrste tjelovježbenih aktivnosti u slobodnom vremenu Osnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja) u svakodnevnom životu</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE (3 sata)</b> Naša prava i dužnosti (obveze) Zdravlje i bolest Kako sačuvati zdravlje</p> <p><b>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</b></p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA</b> Obroci – veličina, broj i raznolikost porcija</p> <p><b>OSOBNA HIGIJENA</b> Higijena odijevanja</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE</b> <b>ŠKOLA I JA</b> Slični smo i različiti</p> <p><b>MOJA OKOLINA I JA</b> Ponovno smo zajedno</p> <p><b>KAKO RASTI I ODRASTI</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 nasilničkog ponašanja	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 3 sata)</p> <p><b>PRIMJERENO PONAŠANJE</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	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>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>

## Osnovna škola (III. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
<p><b>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja</b> (Sat razrednika – 6 sati)</p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA (2 sata)</b> Voda – najzdravije piće (1 sat) Skrivene kalorije* (1 sat)</p> <p><b>TJELESNA AKTIVNOST (1 sat)</b> Jednostavna motorička gibanja</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE (3 sata)</b> Postignuća i odgovornost za učenje Razvoj ljudskog tijela Duševno i opće zdravlje</p> <p><b>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</b></p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA</b> Podrijetlo i proizvodnja hrane</p> <p>Piramida zdrave prehrane za djevojčice i dječake u dobi od 9 do 12 godina</p> <p><b>OSOBNA HIGIJENA</b> Higijena tijela Čistoća je pola zdravlja</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE</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> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>•opisati pravilan način izvođenja jednostavnih motoričkih gibanja</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisati provođenje pravilne higijene tijela</li> <li>• nabrojiti posljedice nepravilne njege tijela i neprovođenja higijene</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• razvrstati izvore učenja</li> </ul>

## Prevenција nasilničkog ponašanja

sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>PRIMJERENO PONAŠANJE Poštivanje pravila i autoriteta (1 sat) 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 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	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 1 sat)</p> <p>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	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>Odgovornost i poštovanje prema vlastitom tijelu (2 sata)</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>

## Osnovna škola (IV. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
<p><b>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja</b> (Sat razrednika – 5 sati)</p> <p><b>TJELESNA AKTIVNOST (1 sat)</b> Pravilan odabir tjelovježbenih aktivnosti za samostalno vježbanje u slobodnom vremenu</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE (3 sata)</b> Sudjelujemo u životu škole Rješavanje problema i donošenje odluka Razvoj samopouzdanja</p> <p>Rast i razvoj ljudskog tijela od začeća do puberteta* (1 sat)</p> <p><b>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</b></p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA</b> Ljudsko tijelo Redovita tjelesna aktivnost, odmor Svakodnevne zdrave navike i briga za svoje zdravlje</p> <p><b>OSOBNNA HIGIJENA</b> Važnost osobne čistoće/ higijene</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE</b> <b>KAKO RASTI I ODRASTI</b> Uvažavanje različitosti Osobnost pojedinca Pubertet</p> <p><b>UČITI KAKO UČITI</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 začeća 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	ishodi
<p><b>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja</b> (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p><b>PRIMJERENO PONAŠANJE</b> Poželjna ponašanja (1 sat) Zivotne vještine (1 sat)</p> <p><b>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</b></p> <p><b>PRIMJERENO PONAŠANJE</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	ishodi
<p><b>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja</b> (Sat razrednika – 3 sata)</p> <p>Osobna odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje (1 sat) Mediji i sredstva ovisnosti (2 sata)</p> <p><b>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</b></p> <p>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 štetnost 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	ishodi
<p><b>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja</b> (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>Razlike rodni uloga u društvu/obitelji (1 sat)</p> <p>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>

## Osnovna škola (V. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
<p><b>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja</b> (Sat razrednika – 4 sata)</p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA (1 sat)</b> Samostalna priprema jednostavnijih međuobroka/ obroka za mlade/ npr. voćna užina</p> <p><b>OSOBNNA HIGIJENA (2 sata)</b> Promjene vezane uz pubertet i higijena*</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE (1 sat)</b> Temelji razvoja mozga Duševno i opće zdravlje</p> <p><b>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</b></p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA</b> Izvori hrane u prirodi Uzgoj biljnih vrsta za ljudsku prehranu Podrijetlo i proizvodnja hrane, proizvodi iz vrta Uzgoj domaćih životinja Izrada jelovnika – pravilna prehrana</p> <p><b>OSOBNNA HIGIJENA</b> Čovjek kao biološko biće (građa ljudskog tijela) Pubertet – promjene i teškoće u sazrijevanju</p> <p><b>IZBORNA TEMA: Kućni ljubimci (i održavanje higijene)</b></p> <p><b>TJELESNA AKTIVNOST</b> Kinantropološka obilježja Motorička znanja i motorička postignuća</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...) s očuvanjem našega i zdravlja kućnih ljubimaca</li> <li>• raspraviti o važnosti pravilnog odabira kućnog ljubimca (alergije)</li> <li>• razlikovati kinantropološka obilježja, motorička znanja i motorička postignuća</li> </ul>



<p>Poštivanje i zaštita svojega tijela pomoću tjelovježbenih aktivnosti; tjelesne aktivnosti koje unapređuju i štete zdravom rastu i razvoju Tjelesne aktivnosti i spolne razlike Značaj redovitoga tjelesnog vježbanja kao važan čimbenik regulacije tjelesne mase</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE</b> ŠKOLA, JA I MOJA OKOLINA Pravila razreda – naš ugovor/dogovor Sudjelujemo u životu škole</p> <p>KAKO RASTI I ODRASTI Pojedinaac i zajednica Životne vještine Rješavanje problema Donošenje odluka Nasilje</p> <p>UČITI KAKO UČITI Učenje i odrastanje Socijalne vještine</p>	<ul style="list-style-type: none"> <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/ plakati 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	ishodi
<p><b>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja</b> (Sat razrednika – 4 sata)</p> <p><b>ŽIVOTNE VJEŠTINE</b> Temeljni pojmovi komunikacije (1 sat) 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	ishodi
<p><b>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</b></p> <p>Alkohol i droge – utjecaj na pojedinca, obitelj i zajednicu (1 sat)</p> <p>Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje (1 sat)</p> <p><b>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</b></p> <p>Pubertet – promjene i teškoće u sazrijevanju</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	ishodi
<p><b>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</b></p> <p>Uloga i pritisak medija u pubertetu (1 sat)</p> <p>Vlastito tijelo u promjenama* (1 sat)</p> <p><b>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</b></p> <p>Pubertet – promjene i teškoće u sazrijevanju</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 spolnost kao sastavni dio cjelokupnog čovjekova života</li> <li>• objasniti masturbaciju kao sastavni dio ljudske spolnosti (objasniti pogrešnost nekad raširenih vjerovanja o njezinoj štetnosti)</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 unutarne organe za razmnožavanje muškaraca (sjemenici, sjemenovodi, mokraćna cijev) i žena (jajnici, jajovodi, maternica, rodnica)</li> </ul>

## Osnovna škola (VI. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
<p><b>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja</b> (Sat razrednika – 3 sata)</p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA (1 sat)</b> Izrada jelovnika prema godišnjim dobima – pravilna prehrana i tradicijska jela kraja</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata)</b> Zdravlje – najveća dragocjenost Komunikacijske vještine</p> <p><b>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</b></p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA</b></p> <p>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</p> <p><b>TJELESNA AKTIVNOST</b> Promjene kinantropoloških obilježja pod utjecajem tjelovježbenih aktivnosti Sigurnost izvođenja motoričkih gibanja</p> <p><b>OSOBNNA HIGIJENA</b> Okoliš i zdravlje Higijena životnih prostora i okoliša (škola, dom, okoliš)</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE</b> UČITI KAKO UČITI 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	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>ŽIVOTNE VJEŠTINE 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	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 3 sata)</p> <p>Utjecaj medija i vršnjaka prema sredstvima ovisnosti (2 sata)</p> <p>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	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 4 sata)</p> <p>Emocije u vrnjačkim odnosima (2 sata)</p> <p>Uloga medija u vrnjačkim 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>

## Osnovna škola (VII. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
<p><b>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 5 sati)</b></p> <p><b>TJELESNA AKTIVNOST (1 sat)</b> Umor i oporavak (radne vještine u službi zdravlja)</p> <p><b>PRVA POMOĆ (2 sata)</b> Vitalne funkcije organizma; prva pomoć u situacijama kad je ugrožen život – prestanak rada srca, prestanak disanja, krvarenje*</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata)</b> <b>UČIM</b> Kvaliteta učenja – prevencija izbjegavanja (obveza, neopravdanog izostajanja) Vršnjački pritisak i samopoštovanje</p> <p><b>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</b></p> <p><b>TJELESNA AKTIVNOST</b> Temeljne zakonitosti transformacijskih procesa</p> <p><b>OSOBNNA HIGIJENA</b> Virusi i bakterije – uzročnici bolesti/ HIV Praživotinje – nametničke praživotinje Žarnjaci – meduze, vlasulje Plošnjaci – metilji i trakavice Oblici – dječja glista, trihinelna</p> <p><b>PRVA POMOĆ</b> Prva pomoć kod ugriza i uboda životinja (zmije pauka, krpelja, kukaca) Postupci pružanja prve pomoći</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE</b> <b>ŠKOLA, JA I OKOLINA</b> Pravila lijepog ponašanja i uljudnog ophođenja Pomoć i međusobna suradnja Vrijednosti</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 pružanja pomoći u slučaju opeklina od žarnjaka</li> <li>povezati zarazu nametničkim plošnjacima s neodržavanjem osobne higijene, higijene kućnih ljubimaca i domaćih životinja te s neredovitim veterinarskim pregledima domaćih životinja i mesa koje se koristi za prehranu</li> <li>povezati zarazu nametničkim oblicima s izostankom primjene higijenskih mjera zaštite (pranje ruku, voća, povrća, rublja) i veterinarskog pregleda mesa prije njegove uporabe</li> <li>opisati postupke prve pomoći kod ugriza ili uboda životinja</li> <li>primijeniti osnovne postupke pružanja prve pomoći</li> <li>demonstrirati zahvat prve pomoći kod gušenja hranom</li> <li>potražiti pomoć odrasle osobe i stručnjaka</li> <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>

<p>RASTEM I ODRASTAM Mogućnosti i opasnosti svijeta u kojem živimo Vještine komunikacije</p> <p>ŽIVIM ZDRAVO Kultura zdravog življenja Zaštita sigurnosti</p>	<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> <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	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>ŽIVOTNE VJEŠTINE Promocija odgovornog ponašanja (1 sat) Samokontrola (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• primijeniti kvalitetnu komunikaciju</li> <li>• reagirati na rizična ponašanja vršnjaka</li> <li>• potražiti pomoć</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> <li>• opisati povezanost nasilničkog ponašanja s kriminalom, nasiljem i drugim oblicima agresije</li> </ul>

Prevenција ovisnosti	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>Rizične situacije/ rizična ponašanja (2 sat)</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	ishodi
<p><b>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja</b> (Sat razrednika – 3 sata)</p> <p>Komunikacija o spolnosti (1 sat)</p> <p>Vršnjački pritisak, samopoštovanje i rizična ponašanja (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>

## Osnovna škola (VIII. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
<p><b>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 4 sata)</b></p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA (1 sat)</b> Poremećaji hranjenja</p> <p><b>OSOBNNA HIGIJENA (2 sata)</b> Spolno prenosive bolesti i najčešće infekcije spolnih organa*</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE (1 sat)</b> Osobni cilj/ Planiranje novih postignuća</p> <p><b>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</b></p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA</b> Životni vijek čovjeka: rođenje, smrt i različite faze ljudskoga života Fizički rast i razvoj: dnevni ritam, spavanje, odmor i stres, tjelesna aktivnost, zdrava prehrana Ljudsko tijelo: organi i organski sustavi Probavni sustav: građa i funkcija Bolesti probavnog sustava Prehrambene potrebe i problemi u različitim okolnostima: alergije i dijete Biološki važni spojevi u prehrani čovjeka Kemijski sastav, svojstva i uloga biološki važnih spojeva Minerali i vitamini u ljudskoj prehrani Deklaracije prehrambenih namirnica Preporučene vrste namirnica za mlade po obrocima Dnevni unos hranjivih tvari za mlade Način pripreme i skladištenja prehrambenih namirnica</p> <p><b>TJELESNA AKTIVNOST</b> Doziranje, distribucija i kontrola opterećenja tjelovježbe</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 daljnijega 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> <li>• opisati temeljne zakonitosti regulacije opterećenja pri tjelovježbi</li> <li>• znati pružiti jednostavnu prvu pomoć pri ozljedama za vrijeme</li> </ul>



