|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Predmetna_zgrada | Osnovna škola « **IVAN GORAN KOVAČIĆ**»31400 ĐAKOVO, Kralja Tomislava 25 MB - 3011143 | Razredna zgrada |
| OIB - 31582799502  | ŽR – 2402006-1100587273 |
| tel.: 031 / 813-572; 815-011; fax: 031 / 813-282 |
| Glazbena škola: 031 / 821- 260; informatika: 822-260 |

http://os-igkovacic-dj.skole.hr IBAN HR04 2402006 1100587273 E-mail: igkdjak@gmail.com

**Klasa: 602-01/18-319**

**Ur.broj.2121/13-18-2**

**Đakovo, 5. listopada 2018.**

Na osnovi članka 28 Zakona o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi i članka 51. Statuta OŠ "Ivan Goran Kovačić " Đakovo, Školski odbor OŠ "Ivan Goran Kovačić " Đakovo, na sjednici održanoj 4.listopada 2018. god. a na prijedlog Učiteljskog vijeća i Vijeća roditelja donosi:

**KURIKULUM ZDRAVSTVENOG ODGOJA**

**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. Sadržaji zdravstvenog odgoja uklopljeni su u aktivnosti koje su planirane školskim kurikulumom, a to su školski projekti, školski preventivni program, izvannastavne aktivnosti te ostali sadržaji. Sadržaji koji su dio plana i programa predmeta prirode i društva, prirode, biologije, tjelesne i zdravstvene kulture te drugih nastavnih predmeta realizirat će se uz dodatnu pozornost na ostvarenje ciljeva zdravstvenog odgoja.

Dodatni sadržaji zdravstvenog odgoja realizirat će se na satima razrednika – do 12 sati, a u skladu s kurikulumom propisanim od Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta. Dio predviđenih tema ostvarit će  razrednici, uz pomoć pedagoginje i nekih vanjskih suradnika (liječnice, psihologa i sl).Redoslijed  provedbe  sadržaja  odredit  će  razrednik  u  dogovoru  s  ostalim  odgojno-obrazovnim  radnicima  u školi  i vanjskim suradnicima (školska medicina i sl.).

Navedeni ishodi u okviru svakog modula, omogućit će procjenu kvalitete programa samovrednovanjem škola i vanjskim vrednovanjem. Prema potrebama i mogućnostima djelatnici će sudjelovati u edukacijama koje organizira Agencija za odgoj i obrazovanje.U pripremi i provedbi kurikuluma zdravstvenog odgoja koristit će se materijali i vodiči objavljeni na internetskim stranicama Agencije kao i sva

dostupna stručna literatura u školskoj knjižnici.Na sjednici Učiteljskog vijeća učiteljima je preporučeno uvrstiti teme zdravstvenog odgoja u plan individualnogstručnog usavršavanja.

P.S. Planovi sata razrednika svih razrednih učitelja s preciznije određenim terminima i zaduženjima nalaze se u prilogu.

**Nastavni  plan za provedbu zdravstvenog odgoja 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 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| **2.** | Prevencija nasilničkog ponašanja | 2 | 3 | 2 | 2 |
| **3.** | Prevencija ovisnosti | 2 | 2 | 1 | 3 |
| **4.** | Spolna / rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje | 0 | 0 | 2 | 2 |
| Ukupno sati | 10 | 11 | 11 | 12 |

***Osnovna škola – predmetna nastava***

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

***RAZREDNA NASTAVA***

***Nastavni plan i program zdravstvenog odgoja – osnovna škola (razredna nastava)***

***Sadržaji i ishodi učenja zdravstvenog odgoja integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata***

**Učitelji:Zdenka Perić, Anđelka Blažević*,* Mara *Čar***

| ***Osnovna škola - 1. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Živjeti zdravo*** |
| *Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| PRAVILNA PREHRANATJELESNA AKTIVNOSTOSOBNA HIGIJENASvakodnevne zdrave navike i briga za zdravljeOsnovne prehrambene namirnice – oblik, boja, veličina, okus, mirisHigijena rukuHigijena zubi i usne šupljine | * primjenjivati svakodneven aktivnosti i navike za unapređivanje zdravlja: dnevni ritam, tjelesna aktivnost, spavanje i odmor, redoviti i pravilni obroci, zdravlje i higijena usne šupljine, higijena i pravilan izbor odjeće i obuće
* razlikovati osnovne prehrambene namirnice po obliku, veličini, okusu, mirisu
* definirati pojam osobna higijena
* prati ruke u svim školskim okolnostima / životnim situacijama :prije jela, nakon uporabe nužnika, nakon bilo kojeg oblika izvanučioničke nastave, poslije nastave tjelesne i zdravstvene kulture
* prati zube nakon obroka (produženi boravak / cjelodnevan nastava)
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Priroda i društvo i Tjelesna i zdravstvena kultura |

| ***Osnovna škola - 1. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Živjeti zdravo*** |
| *Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| MENTALNO ZDRAVLJEŠkola i jaTo sam ja/ To smo miTko sam ja/ Tko smo mi  | * opisati sebe i druge
* imenovai učenike u razredu
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Priroda i društvo  |
| MOJA OKOLINA I JAMoja škola / Moja obiteljSličnosti i različitosti | * predstaviti sebe (čime se učenik bavi u slobodno vrijeme: sport, kućni ljubimci,hobi...)
* izraditi grb/ znak/ plakat svoga razreda/ razrednog odjela
* predstaviti svoj razred/ razredni odjel/ obitelj
* tražiti pomoć za sebe i druge
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Priroda i društvo  |
| KAKO UČITISamostalno učenjeUčenje u paruUčenje u skupini  | * primijeniti načine učenja na zadanim primjerima
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Priroda i društvo  |

***Sadržaji zdravstvenog odgoja u okviru SR-a***

**Učitelji:Zdenka Perić, Anđelka Blažević, Mara Čar**

| ***Osnovna škola - 1. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Živjeti zdravo*** |
| *Teme planirane za provedbu**na satu razrednika* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| PRAVILNA PREHRANA (1 sat)Piramida pravilne prehrane (za djevojčice i dječake u dobi od 7 do 9 godina) i higijena jela | * imenovati namirnice s piramide pravilne prehrane za dječake i djevojčice u dobi od 7 do 9 godina
* pravilno postupati u pripremi, serviranju i konzumiranju jela poštujući pravila lijepog ponašanja (bonton)
 | - pravilna prehrana- higijena jela |  |
| TJELESNA AKTIVNOST (2 sata)Važnost redovitog tjelesnog vježbanjaPravilno držanje tijela | * opisati važnost svakodnevnog tjelesnog vježbanja
* razlikovati zdrave od nezdravih aktivnosti
* pravilno držati tijelo prilikom sjedenja u školi i kod kuće
* pravilno nositi školsku torbu
 | - svakodnevno tjelesno vježbanje- pravilno držanje tijela- pravilno nošenje školske torbe |  |
| OSOBNA HIGIJENA (2 sata)Uporaba sanitarnog čvoraPravilno pranje zubi po modelu \* | * opisati pravilnu uporabu sanitarnog čvora
* primjenjivati stečeno znanje o pravilnoj uporabi nužnika
* nabrojati neželjene posljedice nepravilne uporabe nužnika
* pokazati pravilno pranje zubi i usne šupljine
 | - upraba sanitarnog čvora- pranje zubi- njega usne šupljine | \*provedba planirana u suradnji s liječnikom školske medicine |
| PRVA POMOĆ (1 sat)Krvarenje iz nosa | * pokazati kako zaustaviti krvarenje iz nosa
 | - krvarenje iz nosa |  |

| ***Osnovna škola - 1. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja*** |
| *Teme planirane za provedbu**na satu razrednika* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| Kako se ponašamo prema djeci i odraslima (1 sat) | * uljudno se ponašati u različitim školskim situacijama
 | - primjereno ponašanje |  |
| Kako se ponašamo prema životinjama (1 sat) | * primjereno se ponašati prema životinjama
 | - primjereno ponašanje |  |
| ***Modul – Prevencija ovisnosti*** |
| Opasnosti / rizici koji nas svakodnevno okružuju – lijekovi u našem okruženju (1 sat) | * prepoznati opasnosti od kemikalija i lijekova dostupnih u domaćinstvima te rizke koji se pojavljuju zbog njihove dostupnosti neprimjerene upotrebe
* prepoznati važnost čitanja uputa o korištenju kemikalija i lijekova u kući
 | - lijekovi i kemikalije- opasnosti- rizici |  |
| Oprez u svakodnevnom životu – računalne igrice (1 sat) | * prepoznati važnost opreza u svakodnevnom životu
* prepoznati ulogu i važnost odraslih u životu i brizi za razvoj djece
* prepoznati učinak računalnih igrica na (slobodno) vrijeme učenika
 | - računalne igrice- slobodno vrijeme |  |

***Sadržaji i ishodi učenja zdravstvenog odgoja integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata***

**Učitelji:Anica Glavina, Ivica Babić, Ljiljana Andrić**

| ***Osnovna škola - 2. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Živjeti zdravo*** |
| *Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| PRAVILNA PREHRANAObroci – veličina, broj i raznolikost porcija | * definirati obrok, primjeren broj obroka i međuobroka
* opisati posljedice neredovitih obroka
* razlikovati poželjne od nepoželjnih namirnica
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Priroda i društvo  |
| OSOBNA HIGIJENA | * preuzeti odgovornost za higijenu odijevanja
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Priroda i društvo  |
| MENTALNO ZDRAVLJEŠKOLA I JASlični smo i različitiMOJA OKOLINA I JAPonovno smo zajednoKAKO RASTI I ODRASTIKako vidim sebe i druge | * poštovati različitost (dječake, djevojčice; slobodno vrijeme, sport...)
* opisati svoje osjećaje
* dati prijedlog i podržati prijedloge
* izraditi plakat
* uvažavati druge (različito mišljenje, ideju...)
* usporediti sebe s drugim učenicima
* poštovati tuđe osjećaje
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Priroda i društvo  |

***Sadržaji zdravstvenog odgoja u okviru SR-a***

**Učitelji:Anica Glavina, Ivica Babić, Ljiljana Andrić**

| ***Osnovna škola - 2. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Živjeti zdravo*** |
| *Teme planirane za provedbu**na satu razrednika* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| PRAVILNA PREHRANA (1 sat)Važnost prvoga jutarnjeg obroka i međuobroka | * opisati važnost prvog jutarnjeg obroka
* odabrati preporučene namirnice za međuobrok
 | - jutarnji obrok- međuobrok |  |
| TJELESNA AKTIVNOST (2 sata)Vrste tjelovježbenih aktivnosti u slobodnom vremenuOsnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja u svakodnevnom životu ) | * nabrojati tjelovježbene aktivnosti koje se mogu primijeniti u slobodno vrijeme
* primijeniti određene aktivnosti u svakodnevnom vježbanju
* opisati osnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja) u svakodnevnom životu
* primijeniti prirodne oblike kretanja u svakodnevnoj tjelovježbi
 | - svakodnevna tjelovježbena aktivnost- slobodno vrijeme- prirodni oblici kretanja |  |
| MENTALNO ZDRAVLJE (3sata)Naša prava i dužnost (obveze)Zdravlje i bolestiKako sačuvati zdravlje | * preuzeti odgovornost za rješavanje obveza
* opisati kada se osjećamo zdrav
* nabrojati nezdrava ponašanja koja mogu utjecati na zdravlje (nepravilna prehrana, nedostatak tjelesne aktivnosti, alkohol, duhan )
* izraziti podršku bolesnom učeniku
 | - prava i dužnosti- odgovornost- zdravlje- čimbenici zdravlja- bolest |  |

| ***Osnovna škola - 2. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja*** |
| *Teme planirane za provedbu**na satu razrednika* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| Ponašanje u školi (1 sat) | * uljudno se ponašati u različitim školskim situacijama
 | - primjereno ponašanja- neprimjereno ponašanje- odgovornost |  |
| Ponašanje prema djeci i odraslima (1sat) | * opisati neprihvatljivo ponašanje
* razlikovati primjereno od neprimjerenog ponašanja
* poštovati različitost
 | - primjereno ponašanja- neprimjereno ponašanje- odgovornost |  |
| Ponašanje prema životinjama (1 sat) | * odgovorno se ponašati prema životinjama
 | - primjereno ponašanja- neprimjereno ponašanje- odgovornost |  |
| ***Modul – Prevencija ovisnosti*** |
| Odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje (2 sata) | * prepoznati važnost odgovornosti za brigu o zdravlju i povezanosti osobne odgovornosti s odgovornim ponašanjem
* objasniti važnost i potrebu zaštite zdravlja i primjene zdravih stilova življenja
* pripremiti osobni program zdravog ponašanja
 | - odgovorno ponašanje- zaštita zdravalja - program zdravog ponašanja |  |

***Sadržaji i ishodi učenja zdravstvenog odgoja integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata***

**Učitelji:Mirjana Gavran, Marija Šimičević, Morana Babić**

| ***Osnovna škola - 3. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Živjeti zdravo*** |
| *Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| PRAVILNA PREHRANA Podrijetlo i proizvodnja hranePiramida zdrave prehrane za djevojčice i dječake u dobi od 9 do 12 godina | * nabrojiti hranjive tvari prema porijeklu i načinu proizvodnje
* izdvojiti iz piramide zdrave prehrane preporučene prehrambene namirnice i njihovu količinu u svakodnevnoj uporabi
* usporediti namirnice iz svakodnevne prehrane s preporučenim namirnicama u piramidi zdrave prehrane
* povezati pojedine preporučene prehrambene namirnice s prirodnim obilježjima zavičaja učenika
* povezati piramidu zdrave prehrane s redovitom tjelesnom aktivnošću
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Priroda i društvo  |
| OSOBNA HIGIJENAHigijena tijelaČistoća je pola zdravlja | * opisati provođenje pravilne higijene tijela
* nabrojati posljedice nepravilne njege tijela i neprovođenja higijene
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Priroda i društvo  |
| MENTALNO ZDRAVLJEIzvori učenja | * razvrstati izvore učenja
 |  |  |

| ***Osnovna škola - 3. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja*** |
| *Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| PRIMJERENO PONAŠANJENavike i ponašanje | * nabrojiti rizike neprimjerenih ponašanja ( u školi, prometu....)
* prepoznati rizike neprimjerenog ponašanja
* primijeniti mjere sigurnosti ( promet, vatra...)
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.), te definirani u okviru školskog preventivnog programa | Nastavni plan i program – Priroda i društvo  |

***Sadržaji zdravstvenog odgoja u okviru SR-a***

**Učitelji:Mirjana Gavran, Marija Šimičević, Morana Babić**

| ***Osnovna škola - 3. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Živjeti zdravo*** |
| *Teme planirane za provedbu**na satu razrednika* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| PRAVILNA PREHRANA (2 sata)Voda – najzdravije piće (1 sat)Skrivene kalorije\* (1 sat) | * opisati važnost pijenja zdravstveno ispravne vode
* prepoznati namirnice bogate skrivenim kalorijama
 | -zdravstveno ispravan- voda- skrivene kalorije- gibanje | \*provedba planirana u suradnji s liječnikom školske medicine |
| TJELESNA AKTIVNOST (1 sat)Jednostavna motorička gibanja | * pravilno izvoditi jednostavna motorička gibanja
 | - svakodnevna tjelovježbena aktivnost- slobodno vrijeme- prirodni oblici kretanja |  |
| MENTALNO ZDRAVLJE (3sata)Postignuća i odgovornostiRazvoj ljudskog tijelaDuševno i opće zdravlje | * usporediti svoja i tuđa postignuća
* pokazati uvažavanje tuđeg talenta i postignuća
* odrediti ciljeve učenja
* procijeniti vrijednost učenja
* navesti primjer kako se razvija ljudsko tijelo
* opisati kako zaštiti duševno i opće zdravlje
* pokazati vještinu primjerene komunikacije (brižnost, otvorenost, iskrenost, empatija)
 | - prava i dužnosti- odgovornost- zdravlje- čimbenici zdravlja- bolest |  |

| ***Osnovna škola - 3. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja*** |
| *Teme planirane za provedbu**na satu razrednika* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| Poštivanje pravila i autoriteta (1 sat) | * poštovati dogovrena pravila
* preuzeti odgovornost za neprimjereno ponašanje
* prepoznati nasilničko ponašanje
 | - pravila- odgovornost- autoritet- nasilničko ponašanje |  |
| Humano ponašanje (1 sat) | * reagirati (potražiti pomoć odraslih) na nanošenje štete ili povrede osobe
* činiti dobra djela
 | - solidarnost- dobra djela |  |
| ***Modul – Prevencija ovisnosti*** |
| Ponašanje i naše zdravlje (1 sat) | * prepoznati kako sredstva koja uzrokuju ovisnost utječu na osjećaj zdravlja
* opisati kako ovisničko ponašanje utječe na zdravlje
 | - posljedica ovisničkog ponašanja |  |
| ***Modul – Spolna / rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje*** |
| Odgovornost i poštovanje prema vlastitom tijelu (2 sata) | * prepoznati potrebu brige o vlastitom tijelu i važnost pozitivnog odnosa prema njemu
* iskazati što je prihvatljiv, a što neprihvatljiv tjelesni dodir
 | - briga o svom tijelu- prihvatljiv tjelesni dodir- neprihvatljiv tjelesni dodir |  |

***Sadržaji i ishodi učenja zdravstvenog odgoja integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata***

**Učitelji:Slavenka Ćurić, Ksenija Tišma Čapo, Zrinka Funarić**

| ***Osnovna škola - 4. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Živjeti zdravo*** |
| *Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| PRAVILNA PREHRANA Ljudsko tijeloRedovita tjelesna aktivnost, odmorSvakodnevne zdrave navike i briga za svoje zdravlje | * opisati ljudsko tijelo kao cjelinu organskih sustava
* navest čovjeka kao biološko, društveno i socijalno biće
* 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
* voditi dnevnik prehrane
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Priroda i društvo i Tjelesna i zdravstvena kultura |
| OSOBNA HIGIJENAVažnost osobne čistoće / higijene | * objasniti važnost osobne čistoće (čuvanje zdravlja od bolesti / zaraznih bolesti)
* nabrojiti zarazne bolesti koje se prenose nečistim rukama (kihanjem, kašljanjem, dodirom)
* odgovorno se odnositi prema vlastitom zdravlju
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Priroda i društvo  |
| MENTALNO ZDRAVLJEKAKO RASTI I ODRASTIUvažavanje različitostiOsobnost pojedincaPubertet | * iskazati suosjećanje
* kontrolirati negativne emocije
* uskladiti ponašanje u različitim životnim situacijama
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Priroda i društvo  |
| ***Osnovna škola - 4. razred*** |
| ***Modul – Živjeti zdravo*** |
| *Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| UČITI KAKO UČITISamostalno učenjeUčenje s prijateljemKako lakše učitiDuševno i opće zdravlje | * analizirati svoj uspjeh u školi
* preuzeti odgovornost za učenje
* planirati vrijeme učenja
* primijeniti tehniku / metodu kojom se najlakše uči
* obrazložiti vrijednost učenja
* pružiti pomoć prijatelju u učenju
 |  |  |
| ***Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja*** |
| PRIMJERENO PONAŠANJEKako se ponašamo prema drugima (djeci, odraslima i životinjama)Ponašanje u školi | * ponašati se odgovorno prema prijateljima u razredu
* pokazati sposobnost preuzimanja odgovornosti
* raspravljati o prijateljstvu i značaju prijateljstva
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Priroda i društvo  |
| ***Modul – Prevencija ovisnosti*** |
| Moje tijelo | * prosuditi o štetnosti ovisnosti
* slijediti upute odraslih o postupanju u problematičnim situacijama
* tražiti pomoć u slučaju potrebe i / ili problema
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Priroda i društvo  |

***Sadržaji zdravstvenog odgoja u okviru SR-a***

**Učitelji:Slavenka Ćurić, Ksenija Tišma Čapo, Zrinka Funarić**

| ***Osnovna škola - 4. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Živjeti zdravo*** |
| *Teme planirane za provedbu**na satu razrednika* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| TJELESNE AKTIVNOSTI (1 sat)Pravilan odabir tjelovježbenih aktivnosti za samostalno vježbanje u slobodnom vremenu | * odabrati tjelovježbenu aktivnost za samostalno vježbanje u slobodnom vremenu
 | - redovita tjelovježba- aktivnosti - slobodno vrijeme |  |
| MENTALNO ZDRAVLJE (3sata)Sudjelovanje u životu školeRješavanje problema i donošenje odlukaRazvoj samopouzdanja | * izraziti mišljenje o ˝ svome mjestu u školi˝
* uvažavati međusobne osjećaje
* osjećati se dobro
* iskazati suosjećanje
* definirati problem
* objasniti kako možemo riješiti problem
* pokazati samopouzdanje
 | - život škole- osjećaji- suosjećanje- rješavanje problema- donošenje odluka- samopouzdanje  |  |
| Rast i razvoj ljudskog tijela od začeća do puberteta\* (1 sat) | * objasniti razvoj ljudskog tijela od začeća do puberteta
 | - rast i razvoj- začeće- pubertet | **\***provedba planirana u suradnji s liječnikom školske medicine |
| ***Osnovna škola - 4. razred*** |
| ***Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja*** |
| *Teme planirane za provedbu**na satu razrednika* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| Poželjna ponašanja (1 sat) | * promišljati o načinima mirnog rješavanja sukoba
 | - poželjna ponašanja |  |
| Životne vještine (1 sat) | * primijeniti naučene vještine (komunikacija,

nasilno rješavanje sukoba, uvažavanje osjećaja)* primijeniti vještinu reći ˝ne˝ u problematičnoj situaciji
 | - komunikacijske vještine |  |
| ***Modul – Prevencija ovisnosti*** |
| Osobna odgovornost za zdravlje i odgovornost (1 sat) | * navesti prednosti zdravih životnih navika
 | - odgovornost- odgovorno ponašanje- zdrave životne navike |  |
| Mediji i sredstva ovisnosti (2 sata) | * prepoznati utjecaj medija i reklama na rizično ponašanje
* prepoznati izvore vjerodostojnih informacija
 | - mediji- utjecaj medija na ponašanje |  |
| ***Modul – Spolna / rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje*** |
| Rodne uloge u obitelji (1 sat) | * prepoznati i raspraviti spolne / rodne uloge u obitelji
 | - spolne / rodne uloge u obitelji |  |
| Razlika između spola i roda u društvu i školi – među vršnjacima (1 sat) | * opisati razliku između spola i roda, odnosno bioloških karakteristika te društvenih očekivanja i normi
* raspraviti spolne / rodne uloge u razredu i obitelji
 | - razlikovanje spola i roda |  |

***PREDMETNA NASTAVA***

***Nastavniplaniprogramzdravstvenogodgoja – osnovna škola (predmetnanastava)***

***Sadržajiiishodiučenjazdravstvenogodgojaintegriraniupostojećesadržajenastavnihpredmeta, školskihpreventivnihprograma, saterazrednikaiprojekata***

|  |
| --- |
| ***Osnovna škola - 5. razred*** |
| ***Modul – Živjeti zdravo*** |
| *Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| PRAVILNA PREHRANAIzvori hrane u prirodiUzgoj biljnih vrsta za ljudsku prehranuPodrijetlo i proizvodnja hrane, proizvodi iz vrtaUzgoj domaćih životinjaIzrada jelovnika – pravilna prehrana | * objasniti podrijetlo osnovnih prehrambenih namirnica
* nabrojiti izvore hrane u prirodi
* razlikovati glad od sitosti
* navesti važnost jedenja ribe
* dati primjer vlastitog jelovnika
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Priroda  |
| OSOBNAHIGIJENAČovjekkaobiološkobiće (građaljudskogtijela)Pubertet – promjene i teškoće u sazrijevanjuIZBORNA TEMA: Kućni ljubimci (i održavanje higijene)  | * opisati osnovnu građu ljudskog organizma
* objasniti važnost održavanja osobne higijene
* navesti promjene koje se događaju tijekom puberteta
* povezati potrebu pojačane higijene tijekom puberteta s pojačanim lučenjem žlijezda znojnica i lojnica
* raspraviti o važnosti pojačane higijene djevojčica za vrijeme mjesečnice
* opisati postupke pravilnog održavanja higijene odjeće
* raspraviti o mogućim posljedicama neredovite higijene zuba i usne šupljine
* povezati redovito održavanje higijene kućnih ljubimaca (pranje, čišćenje nastambi ) veterinarske preglede i cijepljenje (ptičija gripa, bjesnoća...) s očuvanjem našeg i zdravlja kućnih ljubimaca, te raspraviti o važnosti pravilnog odabira kućnog ljubimca (alergije)
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Priroda  |

|  |
| --- |
| ***Osnovna škola - 5. razred*** |
| ***Modul – Živjeti zdravo*** |
| *Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| TJELESNEAKTIVNOSTIKinantropološkaobilježjaMotoričkaznanjaimotoričkapostignućaPoštivanjeizaštitasvojegatijelapomoćutjelovježbenihaktivnostikojeunapređujuili štetezdravomrastuirazvojuTjelesneaktivnostiispolnerazlikeZnačajredovitogatjelesnogvježbanjakaovažan čimbenikregulacijetjelesnemase | * razlikovatikinantropološkaobilježja, motoričkaznanjaimotoričkapostignuća
* razlikovatitjelesneaktivnostikojeunapređujuljudskozdravljeodonihkoje šteteljudskomzdravlju
* razlikovatipromjeneupubertetuizmeđudječakaidjevojčicainjihovutjecajnatjelesnesposobnostitedatiosobneprimjeretihpromjena
* pratiti promjene u organizmu povezane s osobnim rastom i razvojem pod utjecajem tjelesnih simptoma
* izračunati indeks tjelesne mase (ITM)
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Tjelesna i zdravstvena kultura |
| MENTALNO ZDRAVLJEŠKOLA, JA I OKOLINAPravila razreda – naš ugovor / dogovorSudjelovanje u životu školeKAKO RASTI I ODRASTIPojedinac i zajednicaŽivotne vještineRješavanje problemaDonošenje odlukaNasiljeUČITI KAKO UČITIUčenje i odrastanjeSocijalne vještine | * izraditi stablo / plakat za dobre odnose u razredu / razrednom odjelu
* napisati posljedice neprimjerenog ponašanja na osobno zdravlje i zdravlje pojedinaca u okolini
* preuzeti odgovornost za svoje zdravlje
* ponašati se sukladno s pravilima škole
* opisati rast i razvoj tijela i ponašanja (pubertet)
* imenovati funkcije tijela
* imenovati kome se može obratiti za pomoć
* imenovati opće stereotipe
* pojasniti prednosti i opasnosti stereotipa
* primjeniti različite tehnike učenja
* procijeniti vjerodostojnost informacija
* usporediti najmanje dva izvora informacija
* planirati vrijeme i mjesto učenja
 | Ključni pojmovi definirani u okviru školskog preventivnog programa |  |

| ***Osnovna škola - 5. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Prevencija ovisnosti*** |
| *Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| Pubertet – promjene i teškoće u sazrijevanju | * navesti primjere opasnosti za zdravlje od pušenja, alkohola, zlouporabe lijekova i droge
 | Definiran u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)  | Nastavni plan i program – Priroda |
| ***Modul – Spolna / rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje*** |
| Pubertet – promjene i teškoće u sazrijevanju | * prepoznatipromjene (fizičke, spolneipsihičke) kojesedogađajuupubertetu
* povezatipojavemjesečniceipolucijesaspolnimsazrijevanjem
* razlikovatiunutarnjeorganezarazmnožavanjemuškaraca (sjemenici, sjemenovodi, mokraćnacijev) i žena (jajnici, jajovodi, maternica, rodnica)
 | Definiran u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)  | Nastavni plan i program – Priroda |

***Sadržaji zdravstvenog odgoja u okviru SR-a***

**Učitelji:Mihaela Andabak, Ivan Duvnjak, Goranka Šimić, Ljiljana Brajko**

| ***Osnovna škola - 5. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Živjeti zdravo*** |
| *Teme planirane za provedbu**na satu razrednika* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| PRAVILNAPREHRANA (1 sat)Samostalnapripremajednostavnijihmeđuobroka / obrokazamlade / npr. voćnaužina | * pripremitisamostalnoiliuzpomoć učiteljajednostavnimeđuobrok / obrokpremaprehrambenimsmjernicama
 | - preporučene namirnice- jednostavni obrok |  |
| MENTALNO ZDRAVLJE (1 sat)Temelji razvoja mozgaDuševno i opće zdravlje | * opisati kako mozak interpretira osjećaje, proizvodi misli, rješava probleme, planira, stvara i pohranjuje uspomene
* opisati pozitivan način dokazivanja sebe
* preuzeti odgovornost za vlastiti uspjeh
 | - mozak- funkcije mozga- način dokazivanja |  |
| OSOBNA HIGIJENAPromjene vezane uz pubertet i higijena | * opisati pravilno održavanje higijene spolovila
* razlikovati nepravilnost i deformacije u razvoju od fizioloških promjena koje prate pubertet
* objasniti postupke primjene higijenskih uložaka i tampona te važnost redovite zamjene
 | - pubertet- osobna higijena | **\***provedba planirana u suradnji s liječnikom školske medicine |

| ***Osnovna škola - 5. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja*** |
| *Teme planirane za provedbu**na satu razrednika* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| ŽIVOTNEVJEŠTINETemeljnipojmovikomunikacije (1 sat) | * objasniti osnovne pojmove komunikacije
* razlikovati nasilno od nenasilnog ponašanja
 | - komunikacija- elementi komunikacije |  |
| ŽIVOTNE VJEŠTINEEmocionalnost – brižnost, otvorenost, empatija, iskrenost (1 sat) | * reagirati na nasilno ponašanje (potražiti pomoć odrasle osobe)
* prepoznati različite oblike zlostavljanja
* primijeniti socijalne vještine kritičkog promišljanja
 | - emocionalnost- oblici zlostavljanja- kritičko ponašanje |  |
| ŽIVOTNE VJEŠTINENenasilno ponašanje / Problematične situacije (1 sat) | * primijeniti vještinu rješavanja problema i donošenje odluka
* objasniti kako možemo riješiti moguća nasilja i sukobe
* usvojiti pravila ponašanja u opasnim situacijama
 | - socijalne vještine- problematične situacije |  |
| ŽIVOTNE VJEŠTINE(Ne) primjerena vršnjačka ponašanja u pubertetu (1 sat) | * opisati povezanost neprimjerenog ponašanja s kažnjivim radnjama
* prepoznati neprimjerena ponašanja vršnjaka u vrijeme puberteta na konkretnim primjerima (od neželjenog dodira do verbalnog maltretiranja)
 | - nasilno ponašanje- ponašanje u pubertetu |  |

| ***Osnovna škola - 5. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Prevencija ovisnost*** |
| *Teme planirane za provedbu**na satu razrednika* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| Alkohol i droge – utjecaj na pojedinca, obitelj i zajednicu (1 sat) | * prepoznati i povezati štetne posljedice uporabe alkohola i uzimanja droga na pojedinca, obitelj i zajednicu
* objasniti posljedice uporabe droga na osobu te odnose s obitelji i vršnjacima
* navesti zakonska ograničenja za uporabu alkohola i droga
 | - posljedice- vršnjaci- obitelj- zajednica |  |
| Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje (1 sat) | * prepoznati na konkretnim primjerima rizike povezane s uporabom sredstava ovisnosti i ovisničkim ponašanjima tijekom obrazovanja i školovanja
 | - rizična ponašanja- ovisničko ponašanje- ovisnost- životne vještine |  |
| ***Modul – Spolna / rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje*** |
| Uloga i pritisak medija u pubertetu (1 sat) | * prepoznati kako mediji i internet stvaraju norme izgleda i ponašanja
* prepoznati kakve emocije stvaraju medijski pritisci vezani uz određeni tjelesni izgled i ponašanje
 | - medijski utjecaj na mlade- medijski prikaz ljepote- osobne kvalitete |  |
| Vlastito tijelo u promjenama (1 sat) | * prepoznati spolnost kao sastavni dio cjelokupnog čovjekova života
* objasniti masturbaciju kao sastavni dio ljudske spolnosti (objasniti pogrešnost nekad raširenih vjerovanja o njenoj štetnosti)
 | - promjene na tijelu u razvoju | \*provedba plnirana u suradnji s liječnikom školske medicine |

***Sadržajiiishodiučenjazdravstvenogodgojaintegriraniupostojećesadržajenastavnihpredmeta, školskihpreventivnihprograma, saterazrednikaiprojekata***

| ***Osnovna škola - 6. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Živjeti zdravo*** |
| *Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| PRAVILNAPREHRANAUsklađenostprehraneovisnoogodišnjemdobui životnojzajedniciLjekovite biljkeuljudskojprehraniOtrovnebiljkeigljiveZastupljenostmorskihislatkovodnihorganizamauljudskojprehrani | * izraditi jelovnik od sezonskog voća i povrća, uz korištenje lokalno uzgojeno i samoniklog bilja
* prepoznati najpoznatije ljekovit biljke i navesti mogućnost korištenja u prehrani ljudi
* prepoznati otrovne biljke u okruženju
* objasniti važnost razlikovanja otrovnih i neotrovnih gljiva
* istražiti zastupljenost morskih i slatkovodnih organizama u prehrani vlastite obitelji i obiteljima prijatelja
* objasniti važnost jedenja ribe
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Priroda  |
| TJELESNEAKTIVNOSTIPromjenekinantropološkihobilježjapodutjecajemtjelovježbenihaktivnostiSigurnost izvođenja motoričkih gibanja | * razlikovati potrebnu razinu fiziološkog opterećenja organizma prilikom tjelovježbenih aktivnosti u svrhu učinkovite promjene kinantropoloških obilježja
* opisati i pokazati načine čuvanja i pomaganja sebe i drugih za vrijeme tjelovježbenih aktivnosti
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Tjelesna i zdravstvena kultura  |

| ***Osnovna škola - 6. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Živjeti zdravo*** |
| *Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| OSOBNA HIGIJENAOkoliš i zdravljeHigijena životnih prostora i okoliša (škola, dom, okoliš) | * povezati poremećaje u okolišu s rizicima za zdravlje ljudi
* održavati higijenu životnih prostora
 | Ključni pojmovi definirani u okviru školskog preventivnog programa |  |
| MENTALNO ZDRAVLJE UČITI KAKO UČITIOsobna postignuća i školski uspjeh | * analizirati svoja postignuća
* primijeniti različita mjesta i načine učenja
* pružati podršku i pomoć vršnjacima
* planirati razvoj vještina i novih postignuća
* usporediti nove načine učenja
* usvojiti sigurnosna pravila u kući, školi i okruženju
 | Ključni pojmovi definirani u okviru školskog preventivnog programa |  |

***Sadržaji zdravstvenog odgoja u okviru SR-a***

**Učitelji:Terezija Jurković, Mirjana Kereta, Valentina Blažević, Marija Biuk**

| ***Osnovna škola - 6. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Živjeti zdravo*** |
| *Teme planirane za provedbu**na satu razrednika* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| PRAVILNAPREHRANA (1 sat)Izradajelovnikapremagodišnjimdobima – pravilnaprehranaitradicijskajelakraja | * objasnitivažnostprilagođavanjaprehranegodišnjemdobuipodneblju
* datiprimjervlastitogjelovnikaovisnoogodišnjemdobuitradicijikrajaukojemučenici žive
 | - jelovnik- tradicijska jela |  |
| DENTALNI PREVENTIVNI PREGLEDPreventivni pregled zubi kod doktora dentalne medicine | * Utvrditi kolio zdravih, odnosno nezdravih zubi ima učenik, ukoliko je potrebno započeti s popravkom zubi
 | - higijena usne šupljine- korištenje slatkiša i gaziranih pića- redoviti pregled |  |
| MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata)Zdravlje – najveća dragocjenostKomunikacijske vještine | * izraziti osjećaje raspoloženja i emocije
* obrazložiti važnost unapređenja zdravlja
* imenovati stvari koje ti pomažu da se osjećaš dobro
* prepoznati u kojoj se mjeri ponašanje mijenja pod utjecajem skupine
 | - raspoloženje- osjećaji- ponašanje |  |
| ***Modul – Prevencije nasilničkog ponašanja*** |
| ŽIVOTNE VJEŠTINEVrijednosti (1 sat) | * usporediti posljedice i utjecaje iz okoline vezane za društveno neprihvatljiva ponašanja
* postupiti sukladno pozitivnim vrijednostima
* dolaziti redovito na nastavu
* poštovati autoritet
 | - sustav vrijednosti- prava i odgovornosti |  |
| ŽIVOTNE VJEŠTINEPromocija odgovornog ponašanja (1 sat) | * kontrolirati ljutnju
 | -odgovorno ponašanje |  |

| ***Osnovna škola - 6. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Prevencija ovisnosti*** |
| *Teme planirane za provedbu**na satu razrednika* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| Utjecaj medija i vršnjaka prema sredstvima ovisnosti (2 sata) | * prepoznati i raspraviti osnovne marketinške pristupe, strategije i utjecaje medija na ponašanje
* prepoznati maipiliranje informacijama tijekom donošenja odluka u rizičnim situacijama
* raspraviti na primjerima životnih situacija utjecaj vršnjaka na donošenje odluka
 | - mediji- reklame - utjecaj vršnjaka- pritisak vršnjaka |  |
| Odolijevanje pritiska vršnjaka – zauzimanje za sebe (1 sat) | * prepoznati čimbenikekojipotičuovisničkoponašanje
* primijeniti ˝korake˝ rješavanjaproblemaudonošenjuodogovornihodluka
* opisatinačinenakojesemožeoduprijetipritiskuvršnjaka (okoline, medija...)
 | - pritisakvršnjaka- kritičkomišljenje- asertivnost- vještineodolijevanjapritisku |  |
| ***Modul – Spolna / rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje*** |
| Emocije u vršnjačkim odnosima (2 sata) | * razlikovati pojmove: prijateljstvo, zaljubljenost, ljubav, bliskost, tjelesna privlačnost
* prepoznati osobine i ponašanja koje trebaju (traže) u prijatelju
* uočiti sličnosti između vlastitih osobina i ponašanja i osobina i ponašanja prijatelja
* uočiti neugodne emocije koje doživljavaju ako u odnosu ne dobiju ono što trebaju
* prepoznati razloge neizražavanja vlastitih osjećaja i potreba
* primijeniti konstruktivne načine izražavanja vlastitih osjećaja i potreba (u formi ˝ja – poruke˝ )
 | - emocija- ljubav- prijateljstvo- zaljubljenost- ˝ja-poruke˝ |  |
| Uloga medija u vršnjačkim odnosima (2 sata) | * prepoznati i raspraviti spolne / rodne stereotipe u popularnim medijima
* navesti i raspraviti pozitivne i negativne primjere napisa o spolnosti mladih u medijima
* prepoznati raširenu seksualizaciju medijskih sadržaja vezanih uz popularnu kulturu mladih (video – spotovi, tekstovi popularnih pjesama, ...)
* prepoznati moguće negativne aspekte uporabe društvenih mreža (facebook i slične) i njihov utjecaj na samopoštovanje i odnos među vršnjacima
 | - spolnost mladih u medijima- neprimjereni sadržaji u medijima- zlouporaba društvenih mreža |  |

***Sadržajiiishodiučenjazdravstvenogodgojaintegriraniupostojećesadržajenastavnihpredmeta, školskihpreventivnihprograma, saterazrednikaiprojekata***

| ***Osnovna škola - 7. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Živjeti zdravo*** |
| *Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| TJELESNEAKTIVNOSTITemeljnezakonitostitransformacijskihprocesa | * opisati temeljne zakonitosti transformacijskih procesa
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Tjelesna i zdravstvena kultura |
| OSOBNAHIGIJENAVirusiibakterije – uzročnicibolesti / HIVPraživotinje – nametničkepraživotinjeŽarnjaci – meduze, vlasuljePlošnjaci – metiljiitrakaviceOblići – dječja glista, trihinela | * povezati važnost cijepljenja s nemogućnošću liječenja virusnih bolesti
* razlikovati bakterije koje uzrokuju bolesti od korisnih bakterija
* opisati načine širenja virusnih i bakterijskih bolesti
* objasniti postupke primjene osnovnih mjera zaštite te načine sprečavanja širenja zaraznih bolesti (Vogralikov lanac zaraze)
* raspraviti o načinima zaštite od zaraze nametničkim praživotinjama (naglasiti obvezu posjeta liječnika prije putvanja u ˝egzotične ˝ krajeve )
* opisati postupke pružanja pomoći u slučaju opeklina od žarnjaka
* 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
* povezati zarazu nametničkim oblićima s izostankom primjene higijenskih mjera zaštite (pranje ruku, voća, povrća, rublja) i veterinarskog pregleda mesa prije njegove uporabe
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Biologija |

| ***Osnovna škola - 7. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Živjeti zdravo*** |
| *Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| PRVAPOMOĆPrvapomoć kodugrizaiuboda životinja (zmije, pauka, krpelja, kukaca)Postupci pružanja prve pomoći | * opisati postupak prve pomoći kod ugriza ili uboda životinja
* primijeniti osnovne postupke pružanja prve pomoći
* demonstrirati zahvat prve pomoći kod gušenja hranom
* potražiti pomoć odrasle osobe i stručnjaka
 | Ključni pojmovi definirani u okviru školskog preventivnog programa |  |
| MENTALNO ZDRAVLJEŠKOLA, JA I OKOLINAPravila lijepog ponašanja i uljudnog ophođenjaPomoć i međusobna suradnjaVrijednosti | * opisati temeljne životne (ljudske) vrijednosti
* kritički razmišljati o (negativnim) pojavnostima
* preuzeti odgovornost za sebe
* anketirati učenike u razredu (o nekoj temi)
* analizirati rezultate
 | Ključni pojmovi definirani u okviru školskog preventivnog programa |  |
| RASTEM I ODRASTAMMogućnost i opasnosti svijeta u kojem živimoVještina komunikacije | * izraziti želje i potrebe, prepoznati osobne načine rješavanja problema i sukoba
* nazvati zakonskim imenima ključne probleme
* kloniti se problematičnih situacija
* zauzeti se za sebe
* suprotstaviti se kršenju naših pravila i prava prijatelja
* pokazati empatiju i razumijevanje
 | Ključni pojmovi definirani u okviru školskog preventivnog programa |  |
| ŽIVIM ZDRAVOKultura zdravog življenjaZaštita sigurnosti | * objasniti utjecaj i korištenje droga na život osoba i zajednice
* donositi odluke u složenim i visokorizičnim situacijama
* zauzeti se za sebe i svoje zdravlje
* reagirati u neprimjerenim okolnostima (nasilje, neprimjereno ponašanje vršnjaka...)
 | Ključni pojmovi definirani u okviru školskog preventivnog programa |  |

***Sadržaji zdravstvenog odgoja u okviru SR-a***

**Učitelji:Ivana Posavac, Mira Tokić, Jasmina Munćan, Marija Tokić**

| ***Osnovna škola - 7. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Živjeti zdravo*** |
| *Teme planirane za provedbu**na satu razrednika* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| TJELESNAAKTIVNOST (1 sat)Umorioporavak (radnevještineuslužbizdravlja) | * prepoznati promjene uzrokovane umorom
* primijeniti metode oporavka
 | - umor- oporavak |  |
| MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata)Kvaliteta učenja – prevencija izbjegavanja (obveza, neopravdanog izostajanja)Vršnjački pritisak i samopoštovanje | * analizirati svoja postignuća
* planirati nova postignuća
* provoditi vrijeme u školi (markiranje)
* odbiti neprimjerene vršnjačke pritiske
* zauzeti se za sebe
 | - učenje- načini učenja- vršnjački pritisak- samopoštovanje |  |
|  |  |  |  |
| PRVA POMOĆVitalne funkcije organizma; prva pomoć u situacijama kad je ugrožen život (prestanak rada srca, prestanak disanja, krvarenje )\* | * povezatiozljedekojeugrožavajuradsrcaiopskrbutijelakrvljuikisikomsopasnošćupoživotozlijeđeneosobe
* prikazati simulaciju reanimacije
* pokazait mjesta zaustavljanja krvarenja pritiskom na arteriju
* pokazati simulaciju zahvata prve pomoći kod gušenja hranom
 | - vitalne funkcije- prva pomoć | \*provedba planirana u suradnji s liječnikom školske medicine |

| ***Osnovna škola - 7. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja*** |
| *Teme planirane za provedbu**na satu razrednika* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| ŽIVOTNEVJEŠTINEPromocijaodgovornogponašanja (1 sat) | * primijeniti kvalitetnu komunikaciju
* reagirati na rizična ponašanja vršnjaka
* potražiti pomoć
* povezati pojmove, vještine i rizična ponašanja s rješavanjem problema i donošenjem odluka (prehrana, vršnjački odnosi, humani međuljudski odnosi, odolijevanje negativnim pritiscima...)
 | - ponašanje- odgovorno ponašanje- rizično ponašanje |  |
| ŽIVOTNE VJEŠTINESamokontrola (1 sat) | * usporediti ponašanja učenika u razredu
* opisati povezanost nasilnočkog ponašanja s kriminalom, nasiljem i drugim oblicima agresije
 | - samopouzdanje- samokontrola- agresija |  |
| ***Modul – Prevencija ovisnosti*** |
| Rizične situacije / rizična ponašanja (2sata) | * prepoznati rizične situacije na primjerima
* raspraviti moguće situacije i rizična ponašanja
* opisati proces donošenja odluka u rizičnim situacijama
* raspraviti mooguće situacije i rizična ponašanja
* prepoznati specifičnosti odlučivanja i donošenja odluka u rizičnim situacijama
* prepoznati povezanost i posljedice rizičnog ponašanja na zdravlje
* prepoznati rizki i posljedice rizičnih ponašanja tijekom ekskurzija, izleta i izvanučioničke nastave
 | - vršnjački odnosi- osobne snage i potencijali- odgovorno ponašanje |  |

| ***Osnovna škola - 7. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Spolna / rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje*** |
| *Teme planirane za provedbu**na satu razrednika* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| Važnostsamopoštovanja, asertivnostiiosobnointegritetazaodgovornoodlučivanje (2 sata) | * prepoznati koje znanje o sebi imaju učenici
* procijeniti vlastito samopoštovanje
* prepoznati razliku između visokog i niskog samopoštovanja
* objasniti asertivno ponašanje
* prepoznati i objasniti razliku između asertivnog, pasivnog i agresivnog ponašanja
* primijeniti asertivnu poruku
* prepoznati i objasniti ulogu samopoštovanja u različitim vrstama ponašanja u odnosu s drugima (asertivno, pasivno i agresivno)
 | - samopoštovanje- asertivno ponašanje |  |
| Komunikacija o spolnosti (1 sat) | * objasniti važnost razgovora o spolnosti s bliskim osobama
* primijentit u komunikaciji ˝ja-poruku˝
* raspravljati o vrijednostima i međusobnim odnosima
 | - komunikacija- povjerenje |  |

***Sadržajiiishodiučenjazdravstvenogodgojaintegriraniupostojećesadržajenastavnihpredmeta, školskihpreventivnihprograma, saterazrednikaiprojekata***

| ***Osnovna škola - 8. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Živjeti zdravo*** |
| *Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| PRAVILNAPREHRANAŽivotnivijek čovjeka: rođenje, smrtirazličitefazeljudskogživotaFizičkirastirazvoj: dnevniritam, spavanje, odmoristres, tjelesneaktivnosti, zdravaprehranaLjudskotijelo: organiiorganskisustaviProbavnisustav: građaifunkcijaBolestiprobavnogsustava | * razlikovati faze ljudskog razvoja (od embrionalnog do smrti čovjeka) te ovisno o njima istaći tjelesne i mentalne promjene u različitim fazama ljudskog razvoja
* prepoznati promjene u vitalnim funkcijama svojega organizma
* procijeniti vrijednosti izbora zdravog životnog stila
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) |  |
| Prehrambenepotrebeiproblemiurazličitimokolnostima : alergijeidijeteBiološkivažnispojeviuprehrani čovjekaKemijski sustav, svojstvaiulogabiološkivažnihspojevaMineraliivitaminiuljudskojprehraniDeklaracijeprehrambenihnamirnicaPreporučene vrste namirnica za mlade po obrocima Dnevni unos hranjivih tvari za mladeNačin pripreme i skladištenje prehrambeih namirnica | * razlikovati organe i organske sustave prema građi i funkciji koju obavljaju
* opisati međusobnu ovisnost i povezanost organskih sustava
* razlikovati dijelove probavnog sustava, građu i funkciju pojedinih dijelova
* nabrojati najčešće bolesti probavnog sustava
* nabrojati najčešće alergene i reakcije do kojih dolazi konzumacijom potencijalnih alergena i opasnostima za zdravlje čovjeka
* objasniti zašto je pridržavanje režima prehrane i umjerene tjelesne aktivnosti preduvjet održavanja homeostaze
* navesti biološki važne spojeve ugljikohidrate, proteine, masti i ulja
* razlikovati kemijska i fizikalna svojstva biološki važnih spojeva
* ukazati na važnost minerala i vitamina u ljudskoj prehrani
* objasniti važnost održavanja stalnih uvjeta (homeostaze) za zdravlje organizma – nadoknada izgubljenih tvari (vode, minerala ...)
* odrediti mogući dnevni ritam poštujući vrijeme pravilne izmjene dnevne aktivnosti i odmora
 |  | Nastavni plan i program – Biologija |
| TJELESNAAKTIVNOSTDoziranje, distribucijaikontrolaopterećenjatjelovježbeOzljedepritjelesnimaktivnostimaiprvapomoć | * opisati temeljne zakonitosti regulacije opterećenja pri tjelovježbi
* znati pružiti jednostavnu prvu pomoć pri ozljedama za vrijeme bavljenja tjelesnim aktivnostima
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Tjelesna i zdravstvena kultura |
| OSOBNA HIGIJENAGrađa i uloga spolnih organaZačeće i razvitak djeteta prije rođenjaOdgovorno spolno ponašanjeKosti i veze među kostimaOsjetilo vida; čuvajmo zdravlje očiju i vid; bolesti oka; upala očne sluznice, siva mrenaOsjetilo sluha; zaštita pri radu s bukom; zanimanja koja ugrožavaju sluhKrvotok; zdravlje krvi, krvnih žila i srca | * objasniti potrebu pojačanog održavanja higijene za vrijeme menstruacije
* obrazložiti potrebu odgovornog ponašanja za vrijeme trudnoće
* povezati način života s pravilnom građom kostiju (umjereno izlaganje sunčevu zračenju, pravilna prehrana)
* objasniti postupke pružanja prve pomoći zbog ozljede kostiju (lom, uganuće, iščašenje)
* objasniti važnost pravilnog sjedenja te korištenja ortopedskih uložaka (npr. spuštena stopala)
* opisati postupke zaštite osjetila vida (sprečavanje izlaganje očiju prašini, dimu, vjetru, kemikalijama ...)
* objasniti važnost održavanja higijene očiju (pranje ruku tijekom mijenjanja leća, korištenje isključivo vlastitih leća ...)
* opisati postupke zaštite osjetila sluha pri radu s bukom te posljedice češćeg izlaganja buci
* objasniti da se puls prilagođava aktivnostima organizma
* obrazložiti zašto je važno potražiti pomoć liječnika u slučaju učestalog poremećaja u radu srca
* opisati način mjerenja i obrazložiti važnost reguliranja krvnog tlaka
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Biologija |
| OSOBNAHIGIJENAZaštitaorganizmaodbolesti; Limfa; tjelesnezaštitnetvari; AIDSOrganizadisanjeiglas; zdravljedišnogsustava; gripa, angina, upalapluća, TBC, rakplućaSustavorganazaizlučivanje, koža; zdravljebubregaikože; kožnipigment, žlijezdeznojniceilojnice, zaštitnaulogakože, regulacijatjelesnetemperature, akne | * razlikovati stečenu i rođenu imunost
* obrazložiti ulogu protutijela i njihovu povezanost s leukocitima
* prepoznati alergene kao tvari koje uzrokuju alergije
* povezati zarazu HIV-virusom s gubitkom imunosti
* objasniti potrebu zaštite dišnog sustava od prašine, plinova (nošenje zaštitnih sredstava)
* obrazložiti štetnost pušenja za dišne organe i glasnice
* protumačiti važnost disanja na nos,boravak u prirodi, zaštiti od promuklosti i oštećenja glasnica (naprezanje glasnica)
* objasniti važnost uzimanja dovoljne količine tekućine
* obrazložiti štetnost djelovanja prekomjernog izlaganja kože Suncu i nastanak raka
* povezati zdrav izgled kože s održavanjem osobne higijene
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Biologija |
| MENTALNO ZDRAVLJE RASTEM I ODRASTAMDonošenje odluka u visokorizičnim situacijama | * izraditi stablo / plakat za pokazivanje odnosa i ponašanja
* odrediti cilj, napraviti izbor
* planirati budućnost
* riješiti problem
* organizirati tribinu / debatu (trgovanje ljudima, zlouporaba droga, ovisnosti, nasilja ...)
 | Ključni pojmovi definirani u okviru školskog preventivnog programa |  |

| ***Osnovna škola - 8. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Živjeti zdravo*** |
| *Sadržajiiishodiučenjakojisuintegriraniupostojećesadržajenastavnihpredmeta, školskihpreventivnihprograma, saterazrednikaiprojekata* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| UČIMPreuzimanje rizika za uspjeh u školi | * primijeniti vještine učenja
* preuzeti rizik za uspjeh u školi
* primijeniti znanja u novim situacijama
* poznavati vještine, tehnike i metode izbora
 | Ključni pojmovi definirani u okviru školskog preventivnog programa |  |
| ŽIVIM ZDRAVOPreuzimanje odgovornosti za sebe i svoje zdravlje | * komunicirati humano
* preuzeti odgovornost za sebe i svoje zdravlje
 | Ključni pojmovi definirani u okviru školskog preventivnog programa |  |
| ***Modul – Prevencija ovisnosti*** |
| Ovisnost | * obrazložiti pojam ovisnosti
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Biologija |

|  |
| --- |
| ***Osnovna škola - 8. razred*** |
| ***Modul – Spolna / rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje*** |
| *Sadržajiiishodiučenjakojisuintegriraniupostojećesadržajenastavnihpredmeta, školskihpreventivnihprograma, saterazrednikaiprojekata* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| Roditelji i potomciSrodnost i raznolikostNespolno i spolno razmnožavanjeBiološko nasljeđivanje – nasljeđivanje spolaGrađa i uloge spolnih organa, muški i ženski spolni organiSporedna spolna obilježjaMenstruacijski ciklus – računanje ciklusa; plodni i neplodni daniZačeće i razvitak djeteta prije rođenjaBlizanačka trudnoćaOd rođenja do smrtiŽivotna razdoblja čovjekaOdgovorno spolno ponašanje | * opisati gene kao nositelje nasljednih osobina
* razlikovati spolno od nespolnog razmnožavanja
* opisati značajke spolnog razmnožavanja (oba roditelja – žena / ženka i muškarac / mužjak, odnosno ženska jajna stanica i muška spolna stanica – spermiji, raznolikost potomaka)
* obrazložiti važnost genske raznolikosti za opstanak života
* opisati kako muške spolne stanice (spolni kromosomi X i Y) određuju spol, povezati građu i ulogu spolnih organa
* opisati menstruacijski ciklus, te pojavu menstruacije i polucije kao znak spolne zrelosti organizma i mogućnosti oplodnje
* obrazložiti zašto spolnu zrelost treba pratiti odgovorno spolno ponašanje
* povezati menstruacijski ciklus s plodnim i neplodnim danima
* navesti osnovne načine kontracepcije
* obrazložiti ulogu kontracepcije
* opisati razvoj ploda prije rođenja
* razlikovati pojmove trudnoća i porođaj
* nabrojati znakove trudnoće : izostanak mjesečnice, tjelesne promjene
* opisati ulogu posteljice i pupčane vrpce
* razlikovati pojmove zametak i plod
* obrazložiti potrebu odgovornog ponašanja u trudnoći
* opisati značenje pojedinih razdoblja u životu čovjeka
* opisati promjene na članovima obitelji i znancima tijekom različitih životnih razdoblja
* usporediti tjelesno i spolno sazrijevanje, navesti sličnosti i razlike među spolovima
* navesti spolno prenosive bolesti, navesti načine prevencije prenošenja spolno prenosivih bolesti
* istaknuti značenje spolnog odnosa sa zaštitnim sredstvima
 | Definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.) | Nastavni plan i program – Biologija |

***Sadržaji zdravstvenog odgoja u okviru SR-a***

**Učitelji:Zdravko Ćurić, Goran Čar, Damir Ereš, Marija Bučanović**

| ***Osnovna škola - 8. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Živjeti zdravo*** |
| *Teme planirane za provedbu**na satu razrednika* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| PRAVILNAPREHRANA (1 sat)PoremećajhranjenjaDruštvenookruženjeiprehrambenenavike | * navesti moguće uzroke poremećaja hranjenja
* raspraviti o razlozima preporučenih vrsta namirnica za mlade po obrocima
* predložiti dnevni unos hranjivih tvari i soli u prehrani mladih prema čitanju natpisa s deklaracija prehrambenih namirnica
* interpreacija opisa proizvoda, rok valjanosti
 | - prehrambene navike- stavovi o prehrani |  |
| MENTALNO ZDRAVLJE (1 sat)Osobni cilj / Planiranje novih postignuća | * analizirati posljedice i utjecaje iz svoje okoline (vršnjaci, mediji...) na zdravlje (višedimenzionalni model)
* izraditi plan svog daljnjega napredovanja (školovanja)
* provoditi analizu SWOT (SPOT)
 | - osobni cilj- analiza postignuća- planiranje budućnosti |  |
| OSOBNA HIGIJENA (2 sata)Spolno prenosive bolesti i najčešće infekcije spolnih organa \* | * opisati zarazu spolno prenosivim bolestima na modelu HIV infekcije
* obrazložiti važnost prevencije u prenošenju spolno prenosivih bolesti uporabom zaštitinih sredstava (uporaba prezervativa)
 | - spolno prenosive bolesti- prevencija spolno prenosivih bolesti | \*provedba planirana u suradnji s liječnkom školske medicine |

| ***Osnovna škola - 8. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja*** |
| *Teme planirane za provedbu**na satu razrednika* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| ŽIVOTNEVJEŠTINEEmocionalnost, komunikacija, rješavanjeproblema | * ponašati se u skladu s pozitivnom kulturom škole
 | - ponašanje - životne vještine- pozitivna kultura škole |  |
| ŽIVOTNE VJEŠTINEPromocija odgovornog ponašanja, samokontrola (1 sat) | * preuzeti odgovornost za neprimjereno ponašanje
* iskazati smisao i spremnost za dijeljenje zajedničkog cilja i vrijednosti
 | - samokontrola- preuzimanje odgovornosti |  |
| ***Modul – Prevencija ovisnosti*** |
| Osobna odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje (1 sat) | * obrazložiti vezu između alkoholizma, nesreća na radu i u prometu
* zlostavljanja, kriminal, gubitak samopoštovanja
* razlikovati kratkotrajne i dugotrajne posljedice ovisnosti na zdravlje
* navesti opasnost i štete koju ovisnost donosi pojedincu, obitelji i društvu
 | - zdravi stilovi života - osobna odgovornost |  |
| Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje (1 sat) | * prepoznati rizike povezane s korištenjem sredstava
* ovisnosti tijekom obrazovanja i profesionalne karijere
 | - obrazovanje- profesionalni izbor |  |

| ***Osnovna škola - 8. razred*** |
| --- |
| ***Modul – Spolna / rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje*** |
| *Teme planirane za provedbu**na satu razrednika* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| Vršnjačkipritisak, samopoštovanjeirizičnaponašanja (1 sat) | * primijeniti vještinu donošenja odluka
* prepoznati pritiske i rizične situacije u prijateljskim / partnerskim odnosima
* prepoznati i odbiti vršnjačke pritiske i neželjena ponašanja vezana uu spolnost
* dati primjer i diskutirati o rizičnim spolnim ponašanjima
* prepoznati i protumačiti ulogu niskog samopoštovanja u rizičnim spolnim ponašanjima
 | - donošenje odluke- vršnjački pritisak- rizična situacija- rizično ponašanje- samopoštovanje |  |
| Odgađanjespolneaktivnostiirizicipreranihspolnihodnosa (1 sat) | * opisati što je odgovorno spolno ponašanje
* aspraviti pitanje odgađanja spolnjih odnosa i pojam apstinencije
* raspraviti rizike preranog stupanja u spolne odnose
 | - odgovorno spolno ponašanje- apstinencija - prerana spolna aktivnost |  |
| Odgovorno spolno ponašanje (2 sata) | * vježbati korake donošenja odgovornih odluka
* primijeniti ˝ne-poruke˝ u komunikaciji o spolnosti
* pokazati važnost komunikacije s partnerom za odgovorno spolno ponašanje
* raspraviti rizike vezane uz spolno ponašanje
* navesti najčešće spolno prenosivih bolesti i neželjene trudnoće
 | - asertivno ponašanje- odgovorno spolno ponašanje- spolno prenosive bolesti |  |

**Preporučena literatura**

***Modul : Živjeti zdravo***

* Andrijašević, M.(2000) *Rekreacijomdo zdravljailjepote*.Zagreb:Fakultetzafizičku kulturu.
* Andrijašević,M.(2000) *Slobodno vrijemeiigra*. 1Zagreb:ZV,FFK.
* Antonić Degač, K., Kaić-Rak, A., Mesaroš-Kanjski, E. i Petrović Z. (2001) Pravilnim *izborom i pohranjivanjem namirnicačuvatesvojezdravlje*.Zagreb:Hrvatskizavodzajavnozdravstvo.
* Breuening,L.iSaumT.(2008)*Suradničkimučenjemdouspješnenastave*.Zagreb:NakladaKosinj.
* Čudina-Obradović,M.iJanković,J.(1994)*To samja:priručnikza razvijanjeslikeosebi*.Zagreb:Školska knjiga.
* Matković,B.i Ružić,L.(2009)[*Fiziologijasportaivježbanja*/](http://bib.irb.hr/prikazi-rad?&rad=455380)Matković,Branka;Ružić, Lana(ur.). Zagreb: Odjel zaizobrazbutreneraDruštvenogveleučilištaiKineziološkifakultetSveučilištau Zagrebu.
* Milanović,D.(2009)*Teorija imetodikatreninga*.Zagreb:KineziološkifakultetSveučilištau Zagrebu.
* Miljković,D.i Rijavec,M.(2004.. *Razgovorisazrcalom:psihologijasamopouzdanja*.Zagreb:IEP.
* Mišigoj-Duraković,M.(1999)*Tjelesno vježbanjeizdravlje*(ur.M.Mišigoj-Duraković),Fakultetzafizičkukulturu,Zagreb:Grafos(Odabranapoglavlja:3.2. Rastisazrijevanje;4.2.Pretilost).
* Mišigoj-Duraković,M.(2003) *Osnoveprehraneusportu*u:UPećinaM.,(ur.)Športskamedicina.Zagreb:Medicinskanaklada.
* Mišigoj-Duraković,M.(2008) *Kinantropologija*.Zagreb:KineziološkifakultetSveučilištau Zagrebu.
* Mišigoj-Duraković,M.(1999)*Tjelesno vježbanjeizdravlje*(ur.M.Mišigoj-Duraković),Fakultetzafizičkukulturu,Zagreb:Grafos(Odabranapoglavlja:3.2. Rastisazrijevanje;4.2.Pretilost).
* Mišigoj-Duraković,M.(2003) *Osnoveprehraneusportu*:PećinaM.,(ur.)Športskamedicina.Zagreb:Medicinskanaklada.
* Mišigoj-Duraković,M.(2008) *Kinantropologija*.Zagreb:KineziološkifakultetSveučilištau Zagrebu.
* Mraković,M.,Metikoš,D.i Findak,V.(1993)*Teorijskimodelklasifikacijemotoričkihznanja*.Zagreb: Zbornikradova2.Ljetneškole pedagogafizičke kultureRH.
* Neljak,B.(2010) *Kineziološka metodikaupredškolskomodgoju*.Zagreb:Zavodzaopćui primijenjenu kineziologiju–Kineziološki fakultetSveučilištau Zagrebu.
* Neljak,B.(2011) *Kineziološka metodikauosnovnomisrednjemškolstvu*.Zagreb:Zavodzaopću iprimijenjenukineziologiju–KineziološkifakultetSveučilištau Zagrebu.
* Pavleković,G.,Kuzman,M.iJureša, V.(2001)*Promicanjezdravljauškoli*.Europskamreža školakoje promičuzdravlje.Hrvatskamreža školakojepromičuzdravlje.Školanarodnogzdravlja„Andrija Štampar“. Medicinskifakultet.SveučilišteuZagrebuiUNICEF uredzaHrvatsku.Zagreb.
* Trankiem,B. (2009) *Stresu razredu*. Zagreb:Profil.
* Weare, K.iGray,G.(2001)*Promicanjementalnogzdravljaueuropskoj mrežiškolakojepromičuzdravlje*. Priručnikzaučiteljekojiradesmladima. Regionalniured zaEuropu Svjetskezdravstveneorganizacije. KomisijaEuropskihzajednicai VijećaEurope.Zagreb:University ofSouthamptoni WHORegionalOfficefor Europe(prijevod).

***Modul:Prevencijanasilničkogponašanja***

* Bićanić,J.(2001) *Vježbanježivotnihvještina*.Zagreb:Alinea.
* Brajša, P.(1991)*Spolnost, dijete,škola*.Zagreb:Školskaknjiga.
* *Humanevrednote.Odgojzahumanost*.Priručnikzaučitelje. (2001).Zagreb:Hrvatskicrveni križ.
* Ivanek, A.(Ur)(2003)Razrednik(-ica), pedagoško-psihološki voditelj(-ica)razrednogodjela(s primjerimavođenjaradionice).Zagreb: Profil International.
* Juul,J.(2008) *Znati reći "ne „mirnesavjesti*.Zagreb: NakladaPelago.
* Kajiš, V. iMedić,M.(2001)*Slagalica*.Priručnikzamladevoditelje.Zagreb:Suncokret,Centarzahumanitarni rad.
* Kolarec,Đ.,Ahel, I.i Pamuković,N.(Ur.)(2009):Pravnei medijskeperspektivetrgovanjaženamaiprostitucije.Zagreb:Centarzaženežrtverata– Rosa.
* Longo,I. (2001) *Jasamvršnjakpomagač*.Priručnikzamladevršnjake pomagačeisavjetovatelje.Split:UdrugaMirta.
* Popović, G.(2008)*Susreti*sučenicimausrednjimškolama.Đakovo: Tempo.
* Tot,D.(Ur)(2008): Bouillet,D.,Uzelac,S.:Priručnikzanositelje produženogstručnogtretmanau osnovnim isrednjimškolama.MZOS iAZOO,Zagreb
* Uzelac,M.,Bognar,L.i Bagić,A. (1994)*Budimo prijatelji*–33pedagoškeradionice,Slon,Zagreb.
* VizekVidović,V.(2003) *Psihologijaobrazovanja*.Zagreb:VERN.
* Vodič krozUN-ovprotokolprotivtrgovanjaljudima.Protokolzasprječavanje,suzbijanjei kažnjavanje trgovanja ljudima,posebnoženamaidjecom, kojimse dopunjuje KonvencijaUN-aprotivtransnacionalnog organiziranogkriminala.(2005)Zagreb:Prius.

***Modul:Prevencijaovisnosti***

* Brlas,S. (2010): Važnojenezapočeti.Nekitemeljnipojmovi psihologijeovisnosti. ZavodzajavnozdravstvoSvetirokVirovitičko-podravskežupanije.Virovitica.
* Radonić, E.(2011)*Rano otkrivanjeemocionalnihteškoća,rana pojava poremećajauponašanjui suicidalnogrizika djeceimladih*.Priručnikzapraćenjeedukacije.Centarza kriznesituacije,Zagreb:

***Modul:Spolna/rodna ravnopravnost iodgovornospolno ponašanje***

* Abramson,P. iPinkerton,S.(1998) *O užitku:razmišljanjao naraviljudskespolnosti*.Zagreb:Jesenskii Turk. Bastašić,Z.(1995)*Pubertetiadolescencija*.Zagreb:Školska knjiga.
* Bijelić,N.iHodžić,A.(2012)*EdukacijskiprogramZAJEDNO protivhomofobijeinasiljauškolama*. Zagreb: QueerZagreb.
* CastroEspin,M.(2010)*Kako preživjetipubertet?*Zagreb:VBZ.
* DobravcPoljak,J.(2000)*MEMOAIDS:mladieducirajumladeoAIDS-u*.Zagreb:Službazareproduktivno zdravljeKlinikezadječjebolesti.
* Hodžić,A., Bijelić,N.,i Cesar,S.(2003)*Spoli rodpodpovećalom.Priručniko identitetima,seksualnostiiprocesusocijalizacije*.Zagreb:CESI.
* Hodžić,A.i Bijelić,N.(2012)*Izvještajistraživanjao mišljenjimaistavovima premahomoseksualnostiusrednjimškolamauZagrebu*.Zagreb:QueerZagreb.
* Klein,M.(2001) *Kako razgovarati o seksualnostisvlastitomdjecom*.Zagreb:Jesenskii Turk. Kuzman,M.iP.Zarevski.(2004)*Odrastanjeispolnost–reproduktivno zdravlje*. Zagreb:Makarana. Mamula, M./ur./(2004) *Seksualno nasiljeuškolama*.Zagreb:Ženskasoba.
* Miklaužić,Đ.(2003)*Super jebitrazličit*.Zagreb:GoldenMarketing,(BibliotekaŽabica).
* Rosenberg B.M.(2006)*Nenasilnakomunikacija*.*Nenasilno rješavanje sukoba.*Osijek:Centarzamir, nenasilje iljudska prava.
* Sarnavka,S.(2010) *Putdovlastitog pogleda,Kako čitati,slušati,razumjeti medijsketekstoveimedijskukulturu.*Zagreb: B.a.B.e.
* Shapiro,S.(2001)*Uvoduljudskuseksualnost*.Zagreb:Forum zaslobodu odgoja.
* Slavens,E.(2006) *Pritisakvršnjaka–Učinineštoda ostanešsvoj*,Zagreb:Mosta
* *Svi različiti,svijednaki*.Obrazovnipaket. (2000)Slavonski Brod:Europskidom.
* Štulhofer,A.,Ajduković, D.,Božičević,I.iK.Kufrin(2006)*HIV/AIDSimladi – Hrvatska 2005*.Zagreb: HrvatskiZavodzajavnozdravstvo.

 Ravnatelj škole: Predsjednik školskog odbora:

 

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

/Tihomir Benke, prof./ /Sandro Funarić /