|  |
| --- |
|  |
|
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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](mailto:igkdjak@gmail.com)

**Klasa: 602-01/16-332**

**Ur.broj.2121/13-16-1**

**Đakovo, 27. rujna 2016.**

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 27. rujna 2016. 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:** *Mirjana Gavran, Marija Šimičević, Morana Babić*

| ***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 PREHRANA  TJELESNA AKTIVNOST  OSOBNA HIGIJENA  Svakodnevne zdrave navike i briga za zdravlje  Osnovne prehrambene namirnice – oblik, boja,  veličina, okus, miris  Higijena ruku  Higijena 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 ZDRAVLJE  Škola i ja  To sam ja/ To smo mi  Tko 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 JA  Moja škola / Moja obitelj  Sličnosti 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 UČITI  Samostalno učenje  Učenje u paru  Učenje 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:** *Mirjana Gavran, Marija Šimičević, Morana Babić*

| ***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 vježbanja  Pravilno 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 čvora  Pravilno 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:** *Darija Lozić, Ksenija Tišma-Čapo, Goranka Jurković*

| ***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 PREHRANA  Obroci – 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 ZDRAVLJE  ŠKOLA I JA  Slični smo i različiti  MOJA OKOLINA I JA  Ponovno smo zajedno  KAKO RASTI I ODRASTI  Kako 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:** *Darija Lozić, Ksenija Tišma-Čapo, Goranka Jurković*

| ***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 vremenu  Osnovne 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 bolesti  Kako 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:** *Zdenka Perić, Anđelka Blažević, Zrinka Funarić, Mara Čar*

| ***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 hrane  Piramida 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 HIGIJENA  Higijena tijela  Čistoća 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 ZDRAVLJE  Izvori 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 PONAŠANJE  Navike 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:** *Zdenka Perić, Anđelka Blažević, Zrinka Funarić, Mara Čar*

| ***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 odgovornosti  Razvoj ljudskog tijela  Duševno 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:** *Anica Glavina, Ivica Babić, Ljiljana Andrić, Slavenka Ćurić*

| ***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 tijelo  Redovita tjelesna aktivnost, odmor  Svakodnevne 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 HIGIJENA  Važnost 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 ZDRAVLJE  KAKO RASTI I ODRASTI  Uvažavanje različitosti  Osobnost pojedinca  Pubertet | * 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 UČITI  Samostalno učenje  Učenje s prijateljem  Kako lakše učiti  Duševno 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 PONAŠANJE  Kako se ponašamo prema drugima (djeci, odraslima i životinjama)  Ponašanje u školi | * ponašati se odgovorno prema prijateljima u razredu * pokazati sposobnost preuzimanja odgovornosti * raspravljati o prijateljstvu i značaju prijateljstva | 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:** *Anica Glavina, Ivica Babić, Ljiljana Andrić, Slavenka Ćurić*

| ***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 škole  Rješavanje problema i donošenje odluka  Razvoj 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***

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***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 PREHRANA  Izvori hrane u prirodi  Uzgoj biljnih vrsta za ljudsku prehranu  Podrijetlo i proizvodnja hrane, proizvodi iz vrta  Uzgoj domaćih životinja  Izrada 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 |
| OSOBNAHIGIJENA  Čovjek kao biološko biće (građa ljudskog tijela)  Pubertet – promjene i teškoće u sazrijevanju  IZBORNA 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* |
| TJELESNEAKTIVNOSTI  Kinantropološkaobilježja  Motoričkaznanjaimotoričkapostignuća  Poštivanjeizaštitasvojegatijelapomoćutjelovježbenihaktivnostikojeunapređujuili štetezdravomrastuirazvoju  Tjelesneaktivnostiispolnerazlike  Značajredovitogatjelesnogvježbanjakaovažan 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 ZDRAVLJE  ŠKOLA, JA I OKOLINA  Pravila razreda – naš ugovor / dogovor  Sudjelovanje u životu škole  KAKO RASTI I ODRASTI  Pojedinac i zajednica  Životne vještine  Rješavanje problema  Donošenje odluka  Nasilje  UČITI KAKO UČITI  Učenje i odrastanje  Socijalne 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:** *Nataša Šego, Mira Tokić, Jasmina Munćan, Marija Tokić*

| ***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 mozga  Duševno 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 HIGIJENA  Promjene 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* |
| ŽIVOTNEVJEŠTINE  Temeljnipojmovikomunikacije (1 sat) | * objasniti osnovne pojmove komunikacije * razlikovati nasilno od nenasilnog ponašanja | - komunikacija  - elementi komunikacije |  |
| ŽIVOTNE VJEŠTINE  Emocionalnost – 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 VJEŠTINE  Nenasilno 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 |

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

| ***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* |
| PRAVILNA PREHRANA  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 | * 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 |
| TJELESNE AKTIVNOSTI  Promjene kinantropoloških obilježja podutjecajem tjelovježbenih aktivnosti  Sigurnost 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 HIGIJENA  Okoliš i zdravlje  Higijena 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 UČITI  Osobna 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:** *Zdravko Ćurić, Goran Čar, Damir Ereš, Vedran Čičković*

| ***Osnovna škola - 6. razred*** | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Modul – Živjeti zdravo*** | | | |
| *Teme planirane za provedbu*  *na satu razrednika* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| PRAVILNAPREHRANA (1 sat)  Izrada jelovnika prema godišnjim dobima – pravilna prehrana i tradicijska jela kraja | * objasniti važnost prilagođavanja prehrane godišnjem dobu i podneblju * dati primjer vlastitog jelovnika ovisno o godišnjem dobu i tradiciji kraja ukojem učenici žive | - jelovnik  - tradicijska jela |  |
| MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata)  Zdravlje – najveća dragocjenost  Komunikacijske 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 VJEŠTINE  Vrijednosti (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 VJEŠTINE  Promocija 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...) | - pritisak vršnjaka  - kritičkomišljenje  - asertivnost  - vještine odolijevanja pritisku |  |
| ***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 |  |

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

| ***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* |
| TJELESNEAKTIVNOSTI  Temeljne zakonitosti transformacijskih procesa | * 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 |
| OSOBNA HIGIJENA  Virusi i bakterije – uzročnicibolesti / HIV  Praživotinje – nametničke praživotinje  Žarnjaci – meduze, vlasulje  Plošnjaci – metiljiitrakavice  Oblići – 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* |
| PRVA POMOĆ  Prva pomoć kod ugriza i uboda 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 ZDRAVLJE  ŠKOLA, JA I OKOLINA  Pravila lijepog ponašanja i uljudnog ophođenja  Pomoć i međusobna suradnja  Vrijednosti | * 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 ODRASTAM  Mogućnost i opasnosti svijeta u kojem živimo  Vještina 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 ZDRAVO  Kultura zdravog življenja  Zaštita 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:** *Ivan Duvnjak, Mihaela Andabak, Goranka Šimić, Ljiljana Brajko*

| ***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 POMOĆ  Vitalne funkcije organizma; prva pomoć u situacijama kad je ugrožen život (prestanak rada srca, prestanak disanja, krvarenje )\* | * povezati ozljede koje ugrožavaju rad srca i opskrbu tijela krvlju i kisikom s opasnošću po život ozlijeđene osobe * 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* |
| ŽIVOTNEVJEŠTINE  Promocijaodgovornogponašanja (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 VJEŠTINE  Samokontrola (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 |  |

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

| ***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* |
| PRAVILNA PREHRANA  Životni vijek čovjeka: rođenje, smrti r azličite faze ljudskog života  Fizički rast i razvoj: dnevni ritam, spavanje, odmor i stres, tjelesne aktivnosti, zdrava prehrana  Ljudsko tijelo: organi i organski sustavi  Probavni sustav: građa i funkcija  Bolesti probavnog sustava | * 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.) |  |
| Prehrambene potrebe i problemi u različitim okolnostima : alergije i dijete  Biološki važni spojevi u prehrani čovjeka  Kemijski sustav, 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 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 |
| TJELESNA AKTIVNOST  Doziranje, distribucija i kontrola opterećenja tjelovježbe  Ozljede pri tjelesnim aktivnostima i prva pomoć | * 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 HIGIJENA  Građa i uloga spolnih organa  Začeće i razvitak djeteta prije rođenja  Odgovorno spolno ponašanje  Kosti i veze među kostima  Osjetilo vida; čuvajmo zdravlje očiju i vid; bolesti oka; upala očne sluznice, siva mrena  Osjetilo sluha; zaštita pri radu s bukom; zanimanja koja ugrožavaju sluh  Krvotok; 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 |
| OSOBNA HIGIJENA  Zaštita organizma od bolesti; Limfa; tjelesne zaštitne tvari; AIDS  Organi za disanje i glas; zdravlje dišnog sustava; gripa, angina, upala pluća, TBC, rakpluća  Sustav organa za izlučivanje, koža; zdravlje bubrega i kože; kožni pigment, žlijezde znojnice i lojnice, zaštitna uloga kože, regulacija tjelesne temperature, 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 ODRASTAM  Donošenje 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* |
| UČIM  Preuzimanje 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 ZDRAVO  Preuzimanje 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 potomci  Srodnost i raznolikost  Nespolno i spolno razmnožavanje  Biološko nasljeđivanje – nasljeđivanje spola  Građa i uloge spolnih organa, muški i ženski spolni organi  Sporedna spolna obilježja  Menstruacijski ciklus – računanje ciklusa; plodni i neplodni dani  Začeće i razvitak djeteta prije rođenja  Blizanačka trudnoća  Od rođenja do smrti  Životna razdoblja čovjeka  Odgovorno 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:** *Slavica Križić, Mirjana Kereta, Valentina Blažević, Marija Biuk*

| ***Osnovna škola - 8. razred*** | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Modul – Živjeti zdravo*** | | | |
| *Teme planirane za provedbu*  *na satu razrednika* | *Očekivani ishodi* | *Ključni pojmovi* | *Napomena* |
| PRAVILNAPREHRANA (1 sat)  Poremećajhranjenja  Društvenookruženjeiprehrambenenavike | * 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* |
| ŽIVOTNEVJEŠTINE  Emocionalnost, komunikacija, rješavanjeproblema | * ponašati se u skladu s pozitivnom kulturom škole | - ponašanje  - životne vještine  - pozitivna kultura škole |  |
| ŽIVOTNE VJEŠTINE  Promocija 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* |
| Vršnjački pritisak, samopoštovanje i rizična ponašanja (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 |  |
| Odgađanje spolne aktivnosti i rizici preranih spolnih odnosa (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) *Rekreacijom do zdravlja i ljepote*. Zagreb:Fakultet za fizičku kulturu.
* Andrijašević,M.(2000) *Slobodno vrijeme i igra*. 1Zagreb:ZV,FFK.
* Antonić Degač, K., Kaić-Rak, A., Mesaroš-Kanjski, E. i Petrović Z. (2001) Pravilnim *izborom i pohranjivanjem namirnica čuvate svoje zdravlje*. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.
* Breuening, L. i Saum T.(2008)*Suradničkim učenjem do uspješne nastave*. Zagreb: Naklada Kosinj.
* Čudina-Obradović,M .i Janković,J.(1994)*To sam ja:priručnik za razvijanje slike o sebi*. Zagreb:Školska knjiga.
* Matković,B. i Ružić,L.(2009)[*Fiziologija sporta i vježbanja*/](http://bib.irb.hr/prikazi-rad?&rad=455380)Matković,Branka;Ružić, Lana(ur.). Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
* Milanović,D.(2009)*Teorija i metodika treninga*. Zagreb:Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
* Miljković,D. i Rijavec,M.(2004.. *Razgovori sa zrcalom:psihologija samopouzdanja*. Zagreb:IEP.
* Mišigoj-Duraković,M.(1999)*Tjelesno vježbanjeizdravlje*(ur.M.Mišigoj-Duraković),Fakultetzafizičkukulturu,Zagreb:Grafos(Odabranapoglavlja:3.2. Rast i sazrijevanje;4.2.Pretilost).
* Mišigoj-Duraković,M.(2003) *Osnoveprehraneusportu*u:UPećinaM.,(ur.)Športskamedicina.Zagreb:Medicinskanaklada.
* Mišigoj-Duraković,M.(2008) *Kinantropologija*. Zagreb:Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
* Mišigoj-Duraković,M.(1999)*Tjelesno vježbanjeizdravlje*(ur.M.Mišigoj-Duraković),Fakultetzafizičkukulturu,Zagreb:Grafos(Odabranapoglavlja:3.2. Rast i sazrijevanje; 4.2.Pretilost).
* Mišigoj-Duraković,M.(2003) *Osnove prehrane u sportu*: Pećina M.,(ur.)Športska medicina. Zagreb:Medicinska naklada.
* Mišigoj-Duraković,M.(2008) *Kinantropologija*. Zagreb:Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
* Mraković,M., Metikoš,D. i Findak,V.(1993)*Teorijski model klasifikacije motoričkih znanja*. Zagreb: Zbornikradova2.Ljetneškole pedagoga fizičke kulture RH.
* Neljak,B.(2010) *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb:Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju–Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
* Neljak,B.(2011) *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*. Zagreb:Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju–Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
* Pavleković,G., Kuzman,M. i Jureša, V.(2001)*Promicanje zdravlja u školi*. Europska mreža škola koje promiču zdravlje. Hrvatska mreža škola koje promiču zdravlje. Škola narodnog zdravlja „Andrija Štampar“. Medicinski fakultet. Sveučilište u Zagrebu i UNICEF ured za Hrvatsku. Zagreb.
* Trankiem,B. (2009) *Stresu razredu*. Zagreb:Profil.
* Weare, K. i Gray,G. (2001)*Promicanje mentalnog zdravlja u europskoj mreži škola koje promiču zdravlje*. Priručnik za učitelje koji rade s mladima. Regionalni ured za Europu Svjetske zdravstvene organizacije. Komisija Europskih zajednica i Vijeća Europe. Zagreb: University of Southamptoni WHO Regional Officefor Europe(prijevod).

***Modul:Prevencija nasilničkog ponašanja***

* Bićanić,J.(2001) *Vježbanje životnih vještina*. Zagreb:Alinea.
* Brajša, P.(1991)*Spolnost, dijete, škola*. Zagreb:Školska knjiga.
* *Humane vrednote. Odgoj za humanost*. Priručnik za učitelje. (2001). Zagreb: Hrvatski crveni križ.
* Ivanek, A.(Ur)(2003)Razrednik(-ica), pedagoško-psihološki voditelj(-ica) razrednog odjela(s primjerima vođenja radionice). Zagreb: Profil International.
* Juul,J.(2008) *Znati reći "ne"mirne savjesti*. Zagreb: Naklada Pelago.
* Kajiš, V. i Medić,M.(2001)*Slagalica*. Priručnik za mlade voditelje. Zagreb: Suncokret,Centar za humanitarni rad.
* Kolarec,Đ., Ahel, I. i Pamuković, N. (Ur.)(2009):Pravne i medijske perspektive trgovanja ženama i prostitucije. Zagreb:Centar za žene žrtve rata– Rosa.
* Longo,I. (2001) *Ja sam vršnjak pomagač*. Priručnik za mlade vršnjake pomagače i savjetovatelje. Split: Udruga Mirta.
* Popović, G.(2008)*Susreti* s učenicima u srednjim školama. Đakovo: Tempo.
* Tot,D.(Ur)(2008): Bouillet, D.,Uzelac,S.:Priručnik za nositelje produženog stručnog tretmana u osnovnim i srednjim školama. MZOS i AZOO, Zagreb
* Uzelac,M., Bognar, L. i Bagić,A. (1994)*Budimo prijatelji*–33 pedagoške radionice,Slon,Zagreb.
* Vizek Vidović,V.(2003) *Psihologija obrazovanja*. Zagreb:VERN.
* Vodič kroz UN-ov protokol protiv trgovanja ljudima. Protokol za sprječavanje, suzbijanje i kažnjavanje trgovanja ljudima, posebno ženama i djecom, kojim se dopunjuje Konvencija UN-a protiv transnacionalnog organiziranog kriminala.(2005)Zagreb:Prius.

***Modul:Prevencija ovisnosti***

* Brlas,S. (2010): Važno je nezapočeti. Neki temeljni pojmovi psihologije ovisnosti. Zavod za javno zdravstvo Sveti rok Virovitičko-podravske županije. Virovitica.
* Radonić, E.(2011)*Rano otkrivanje emocionalnih teškoća, rana pojava poremećaja u ponašanju i suicidalnog rizika djece i mladih*. Priručnik za praćenje edukacije. Centar za krizne situacije,Zagreb:

***Modul:Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje***

* Abramson, P. i Pinkerton,S.(1998) *O užitku:razmišljanja o naravi ljudske spolnosti*. Zagreb:Jesenski i Turk. Bastašić,Z. (1995) *Pubertet i adolescencija*. Zagreb:Školska knjiga.
* Bijelić,N. i Hodžić,A.(2012) *Edukacijski program ZAJEDNO protiv homofobije i nasilja u školama*. Zagreb: Queer Zagreb.
* Castro Espin,M.(2010)*Kako preživjeti pubertet?*Zagreb:VBZ.
* Dobravc Poljak,J.(2000)*MEMOAIDS:mladi educiraju mlade o AIDS-u*. Zagreb: Služba za reproduktivno zdravlje Klinike za dječje bolesti.
* Hodžić,A., Bijelić,N.,i Cesar,S.(2003)*Spol i rod pod povećalom. Priručnik o identitetima, seksualnosti i procesu socijalizacije*. Zagreb:CESI.
* Hodžić,A. i Bijelić,N.(2012)*Izvještaj istraživanja o mišljenjima i stavovima prema homoseksualnosti u srednjim školama u Zagrebu*. Zagreb:Queer Zagreb.
* Klein,M.(2001) *Kako razgovarati o seksualnosti s vlastitom djecom*. Zagreb: Jesenski i Turk. Kuzman, M.iP. Zarevski. (2004) *Odrastanje i spolnost–reproduktivno zdravlje*. Zagreb:Makarana. Mamula, M./ur./(2004) *Seksualno nasilje u školama*. Zagreb:Ženska soba.
* Miklaužić,Đ.(2003)*Super je bit različit*. Zagreb: Golden Marketing,(Biblioteka Žabica).
* Rosenberg B. M.(2006)*Nenasilna komunikacija*. *Nenasilno rješavanje sukoba.* Osijek:Centar za mir, nenasilje i ljudska prava.
* Sarnavka,S.(2010) *Put do vlastitog pogleda,Kako čitati,slušati,razumjeti medijske tekstove i medijsku kulturu.* Zagreb: B.a.B.e.
* Shapiro,S.(2001)*Uvod u ljudsku seksualnost*. Zagreb:Forum za slobodu odgoja.
* Slavens,E.(2006) *Pritisak vršnjaka–Učini nešto da ostaneš svoj*,Zagreb:Mosta
* *Svi različiti,svi jednaki*. Obrazovni paket. (2000)Slavonski Brod: Europski dom.
* Štulhofer,A., Ajduković, D.,Božičević,I.iK.Kufrin(2006)*HIV/AIDS i mladi – Hrvatska 2005*.Zagreb: Hrvatski Zavod za javno zdravstvo.

 Ravnatelj škole: Predsjednik školskog odbora:

Potpis_Tiho 

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

/Tihomir Benke, prof./ /Anđa Pavlinović dipl. ped.