

Kurikulum zdravstvenog odgoja

SADRŽAJ

Uvod	3
Sugestije za učitelje, nastavnike i stručne suradnike	5
Prikaz modula/razred/broj sati u okviru sata razrednika	7
Prikaz planiranih nastavnih sadržaja i očekivanih ishoda	8
Preporučena literatura	38

Uvod

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

U pripremi i provedbi predloženog modula *Zdravstvenog odgoja* preporučuje se korištenje različitih oblika i metoda rada i poučavanja koji će omogućiti učenicima aktivno sudjelovanje u primjeni predloženih aktivnosti:

- rad u parovima i malim skupinama
- organiziranje predavanja s diskusijama i panel-raspravama
- pedagoška radionica
- igranje uloga
- oluja ideja
- razvoj stavova u raspravi i debati
- analiza slučajeva
- korištenje dostupnih i primjerenih sadržaja sa internetskih stranica i korištenje informacijsko-komunikacijskih tehnologija
- priprema i organiziranje lokalnih preventivnih aktivnosti (izložbe, obilježavanje prigodnih datuma...).

1. Sugestije za učitelje, nastavnike i stručne suradnike

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

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

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

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

Napomena

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

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

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

Osnovna škola – razredna nastava

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

Srednja škola

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

3. Prikaz planiranih nastavnih sadržaja i očekivanih ishoda

Osnovna škola (I. razred)

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

Prevenција nasilničkog ponašanja	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>PRIMJERENO PONAŠANJE (2 sata) Kako se ponašamo prema drugima (djeci, odraslima i životinjama)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • uljudno se ponašati u različitim školskim situacijama

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

Osnovna škola (II. razred)

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

Prevenција nasilničkog ponašanja	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 3 sata)</p> <p>PRIMJERENO PONAŠANJE Ponašanje u školi (1 sat) Ponašanje prema djeci i odraslima (1 sat) Ponašanje prema životinjama (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • opisati neprihvatljivo ponašanje • razlikovati primjereno od neprimjerenog ponašanja • poštivati različitosti • uljudno se ponašati u različitim školskim situacijama

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

Osnovna škola (III. razred)

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

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

Prevenција ovisnosti	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 1 sat)</p> <p>Ponašanje i naše zdravlje (1 sat) pojam zdravlja u holističkom kontekstu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznati kako sredstva koja uzrokuju ovisnost utječu na osjećaj zdravlja • opisati kako ovisničko ponašanje utječe na zdravlje

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

Osnovna škola (IV. razred)

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

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

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

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

Osnovna škola (V. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 4 sata)</p> <p>PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Samostalna priprema jednostavnijih međuobroka/ obroka za mlade/ npr. voćna užina</p> <p>OSOBNNA HIGIJENA (2 sata) Promjene vezane uz pubertet i higijena*</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE (1 sat) Temelji razvoja mozga Duševno i opće zdravlje</p> <p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>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</p> <p>OSOBNNA HIGIJENA Čovjek kao biološko biće (građa ljudskog tijela) Pubertet – promjene i teškoće u sazrijevanju</p> <p>IZBORNA TEMA: Kućni ljubimci (i održavanje higijene)</p> <p>TJELESNA AKTIVNOST Kinantropološka obilježja Motorička znanja i motorička postignuća</p>	<ul style="list-style-type: none"> • pripremiti samostalno ili uz pomoć učitelja jednostavni međuobrok/ obrok prema prehrambenim smjernicama • opisati pravilno održavanje higijene spolovila • razlikovati nepravilnosti i deformacije u razvoju od fizioloških promjena koje prate pubertet • objasniti postupke primjene higijenskih uložaka i tampona te važnost njihove redovite zamjene • opisati kako mozak interpretira osjećaje, proizvodi misli, rješava probleme, planira, stvara i pohranjuje uspomene • opisati pozitivan način dokazivanja sebe • preuzeti odgovornost za vlastiti uspjeh • objasniti podrijetlo osnovnih prehrambenih namirnica • nabrojiti izvore hrane u prirodi • razlikovati glad od sitosti • navesti važnost jedenja ribe • dati primjer vlastitog jelovnika pravilne prehrane • 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 tijela • raspraviti o mogućim posljedicama neredovite higijene zuba i usne šupljine • povezati redovito održavanje higijene kućnih ljubimaca (pranje, čišćenje nastambi, uklanjanje nametnika...), veterinarske preglede i cijepljenje (ptičja gripa, bjesnoća...) s očuvanjem našega i zdravlja kućnih ljubimaca • raspraviti o važnosti pravilnog odabira kućnog ljubimca (alergije) • razlikovati kinantropološka obilježja, motorička znanja i motorička postignuća

<p>Poštivanje i zaštita svojega tijela pomoću tjelovježbenih aktivnosti; tjelesne aktivnosti koje unapređuju i štete zdravom rastu i razvoju Tjelesne aktivnosti i spolne razlike Značaj redovitoga tjelesnog vježbanja kao važan čimbenik regulacije tjelesne mase</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE ŠKOLA, JA I MOJA OKOLINA Pravila razreda – naš ugovor/dogovor Sudjelujemo u životu škole</p> <p>KAKO RASTI I ODRASTI Pojedinač i zajednica Životne vještine Rješavanje problema Donošenje odluka Nasilje</p> <p>UČITI KAKO UČITI Učenje i odrastanje Socijalne vještine</p>	<ul style="list-style-type: none"> • razlikovati tjelesne aktivnosti koje unapređuju ljudsko zdravlje od onih koje štete ljudskom zdravlju • razlikovati promjene u pubertetu između dječaka i djevojčica i njihov utjecaj na tjelesne sposobnosti te dati osobne primjere tih promjena • pratiti promjene u organizmu povezane s osobnim rastom i razvojem pod utjecajem tjelesnih aktivnosti • izračunati indeks tjelesne mase (ITM) <ul style="list-style-type: none"> • izraditi stablo/ plakat za dobre odnose u razredu/ razrednom odjelu • napisati posljedice neprimjerenog ponašanja na osobno zdravlje i zdravlje pojedinca u okolini • preuzeti odgovornost za svoje zdravlje • ponašati se sukladno s pravilima škole <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • primijeniti različite tehnike učenja • procijeniti vjerodostojnost informacija • usporediti najmanje dva izvora informacija • planirati vrijeme i mjesto učenja
---	--

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

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

Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>Uloga i pritisak medija u pubertetu (1 sat)</p> <p>Vlastito tijelo u promjenama* (1 sat)</p> <p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>Pubertet – promjene i teškoće u sazrijevanju</p>	<ul style="list-style-type: none"> • raspraviti kako mediji i internet stvaraju norme izgleda i ponašanja • raspraviti što su stidljivost, zbuđenost i druge neugodne emocije koje se pojavljuju u pubertetu vezane uz fizičke promjene • prepoznati spolnost kao sastavni dio cjelokupnog čovjekova života • objasniti masturbaciju kao sastavni dio ljudske spolnosti (objasniti pogrešnost nekad raširenih vjerovanja o njezinoj štetnosti) • prepoznati promjene (fizičke, spolne i psihičke) koje se događaju u pubertetu • povezati pojave mjesečnice i polucije sa spolnim sazrijevanjem • razlikovati unutarnje organe za razmnožavanje muškaraca (sjemenci, sjemenovodi, mokraćna cijev) i žena (jajnici, jajovodi, maternica, rodnica)

Osnovna škola (VI. razred)

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

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

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

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

Osnovna škola (VII. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 5 sati)</p> <p>TJELESNA AKTIVNOST (1 sat) Umor i oporavak (radne vještine u službi zdravlja)</p> <p>PRVA POMOĆ (2 sata) Vitalne funkcije organizma; prva pomoć u situacijama kad je ugrožen život – prestanak rada srca, prestanak disanja, krvarenje*</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata) UČIM Kvaliteta učenja – prevencija izbjegavanja (obveza, neopravdanog izostajanja) Vršnjački pritisak i samopoštovanje</p> <p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>TJELESNA AKTIVNOST Temeljne zakonitosti transformacijskih procesa</p> <p>OSOBNJA HIGIJENA Virusi i bakterije – uzročnici bolesti/ HIV Praživotinje – nametničke praživotinje Žarnjaci – meduze, vlasulje Plošnjaci – metilji i trakavice Oblici – dječja glista, trihinelu</p> <p>PRVA POMOĆ Prva pomoć kod ugriza i uboda životinja (zmije pauka, krpelja, kukaca) Postupci pružanja prve pomoći</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE ŠKOLA, JA I OKOLINA Pravila lijepog ponašanja i uljudnog ophođenja Pomoć i međusobna suradnja Vrijednosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznati promjene uzrokovane umorom • primijeniti metode oporavka • povezati ozljede koje ugrožavaju rad srca i opskrbu tijela krvlju i kisikom s opasnošću po život ozlijeđene osobe • prikazati simulaciju reanimacije • pokazati mjesta zaustavljanja krvarenja pritiskom na arteriju • pokazati simulaciju zahvata prve pomoći kod gušenja hranom • analizirati svoja postignuća • planirati nova postignuća • provoditi vrijeme u školi (markiranje) • odbiti neprimjerene vršnjačke pritiske • zauzeti se za sebe • opisati temeljne zakonitosti transformacijskih procesa • 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 posjete liječniku prije putovanja u "egzotične" krajeve) • opisati postupke pružanja pomoći u slučaju opekline 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 oblicima s izostankom primjene higijenskih mjera zaštite (pranje ruku, voća, povrća, rublja) i veterinarskog pregleda mesa prije njegove uporabe • opisati postupke 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 • opisati temeljne životne (ljudske) vrijednosti • kritički razmišljati o (negativnim) pojavnostima • preuzeti odgovornost za sebe • anketirati učenike u razredu (o nekoj temi) • analizirati rezultate

<p>RASTEM I ODRASTAM Mogućnosti i opasnosti svijeta u kojem živimo Vještine komunikacije</p> <p>ŽIVIM ZDRAVO Kultura zdravog življenja Zaštita sigurnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 prava i prava prijatelja • pokazati empatiju i razumijevanje • objasniti utjecaj i korištenje droga na život osobe i zajednice • donositi odluke u složenim i visokorizičnim situacijama • zauzeti se za sebe i svoje zdravlje • reagirati u neprimjerenim okolnostima (nasilje, neprimjereno ponašanje vršnjaka...)
---	--

Prevenција nasilničkog ponašanja	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>ŽIVOTNE VJEŠTINE Promocija odgovornog ponašanja (1 sat) Samokontrola (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • primijeniti kvalitetnu komunikaciju • reagirati na rizična ponašanja vršnjaka • potražiti pomoć • povezati pojmove, vještine i rizična ponašanja s rješavanjem problema i donošenjem odluka (prehrana, vršnjački odnosi, humani međuljudski odnosi, odolijevanje negativnim pritiscima....) • usporediti ponašanja učenika u razredu • opisati povezanost nasilničkog ponašanja s kriminalom, nasiljem i drugim oblicima agresije

Prevenција ovisnosti	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>Rizične situacije/ rizična ponašanja (2 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznati rizične situacije na primjerima • raspraviti moguće situacije i rizična ponašanja • opisati proces donošenja odluka u rizičnim situacijama • raspraviti moguće situacije i rizična ponašanja • prepoznati specifičnosti odlučivanja i donošenje odluka u rizičnim situacijama • prepoznati povezanost i posljedice rizičnog ponašanja zdravlje • prepoznati rizike i posljedice rizičnih ponašanja tijekom ekskurzija, izleta i izvanučioničke nastave

Spolna/ rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

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

Osnovna škola (VIII. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 4 sata)</p> <p>PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Poremećaji hranjenja</p> <p>OSOBNNA HIGIJENA (2 sata) Spolno prenosive bolesti i najčešće infekcije spolnih organa*</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE (1 sat) Osobni cilj/ Planiranje novih postignuća</p> <p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>PRAVILNA PREHRANA Životni vijek čovjeka: rođenje, smrt i različite faze ljudskoga života Fizički rast i razvoj: dnevni ritam, spavanje, odmor i stres, tjelesna aktivnost, zdrava prehrana Ljudsko tijelo: organi i organski sustavi Probavni sustav: građa i funkcija Bolesti probavnog sustava Prehrambene potrebe i problemi u različitim okolnostima: alergije i dijete Biološki važni spojevi u prehrani čovjeka Kemijski sastav, svojstva i uloga biološki važnih spojeva Minerali i vitamini u ljudskoj prehrani Deklaracije prehrambenih namirnica Preporučene vrste namirnica za mlade po obrocima Dnevni unos hranjivih tvari za mlade Način pripreme i skladištenja prehrambenih namirnica</p> <p>TJELESNA AKTIVNOST Doziranje, distribucija i kontrola opterećenja tjelovježbe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 deklaracijama prehrambenih namirnica, interpretaciji opisa proizvoda, roka valjanosti • opisati zarazu spolno prenosivim bolestima na modelu HIV-infekcije • obrazložiti važnost prevencije u prenošenju spolno prenosivih bolesti uporabom zaštitnih sredstava (uporaba prezervativa) • analizirati posljedice i utjecaje iz svoje okoline (vršnjaci, mediji...) na zdravlje (višedimenzionalni model) • izraditi plan svoga daljnjega napredovanja (školovanja...) • provoditi analizu SWOT (SPOT) • 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 zdravoga životnog stila • 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 • opisati temeljne zakonitosti regulacije opterećenja pri tjelovježbi • znati pružiti jednostavnu prvu pomoć pri ozljedama za vrijeme

<p>Ozljede pri tjelesnim aktivnostima i prva pomoć</p> <p>OSOBNNA HIGIJENA Građa i uloga spolnih organa Začeće i razvitak djeteta prije rođenja Odgovorno spolno ponašanje Kosti i veze među kostima</p> <p>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</p> <p>Krvotok; zdravlje krvi, krvnih žila i srca</p> <p>Zaštita organizma od bolesti; Limfa; Tjelesne zaštitne tvari; AIDS</p> <p>Organi za disanje i glas; zdravlje dišnog sustava; gripa, angina, upala pluća, TBC, rak pluća</p> <p>Sustav organa za izlučivanje, koža; zdravlje bubrega i kože; kožni pigment, žlijezde znojnice i lojnice, zaštitna uloga kože, regulacija tjelesne temperature, akne</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE RASTEM I ODRASTAM Donošenje odluka u visokorizičnim situacijama</p> <p>UČIM Preuzimanje rizika za uspjeh u školi</p> <p>ŽIVIM ZDRAVO Preuzimanje odgovornosti za sebe i svoje zdravlje</p>	<p>bavljenja tjelesnim aktivnostima</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 uslijed ozljede kostiju (lom, uganuće, iščašenje) • objasniti važnost pravilnog sjedenja te korištenja ortopedskih uložaka (npr. spuštenu stopala) • opisati postupke zaštite osjetila vida (sprječavanje izlaganja očiju prašini, dimu, vjetru, kemikalijama...) • objasniti važnost održavanja higijene očiju (pranje ruku tijekom mijenjanja leća, korištenje isključivo vlastite) • 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 • razlikovati stečenu i urođenu 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, boravka 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 <ul style="list-style-type: none"> • izraditi stablo/ plakati za pokazivanje odnosa i ponašanja • odrediti cilj, napraviti izbor • planirati budućnost • riješiti problem • organizirati tribinu/ debatu (trgovanje ljudima, zlouporaba droga, ovisnosti, nasilja...) <ul style="list-style-type: none"> • primijeniti vještine učenja • preuzeti rizik za uspjeh u školi • primijeniti znanja u novim situacijama • poznavati vještine, tehnike i metode izbora <ul style="list-style-type: none"> • komunicirati humano • preuzeti odgovornost za sebe i svoje zdravlje
--	---

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

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

Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 4 sata)</p> <p>Važnost samopoštovanja, asertivnosti i osobnog integriteta za odgovorno odlučivanje (1 sat)</p> <p>Odgovorno spolno ponašanje (2 sat)</p> <p>Rizici (pre)ranih seksualnih odnosa (1 sat)</p> <p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> • izgraditi asertivnost i raspraviti zašto je važna u prevenciji seksualnih rizika • izraziti i jačati osobni integritet bez obzira na „popularnost“ (raspraviti cijenu „popularnosti“ među vršnjacima) • raspraviti utjecaj medijskih poruka i izgraditi pozitivnu sliku o vlastitom tijelu • definirati odgovorno seksualno ponašanje • vježbati korake donošenja odgovornih odluka • objasniti što znači "ne" u komunikaciji o spolnosti • prepoznati i definirati različite oblike nasilnoga seksualnog ponašanja (kako izbjeći situacije u kojima postoji rizik seksualne agresije) • raspraviti što znači biti seksualno biće i uključuje li to nužno seksualne odnose (snošaj) • pokazati na primjerima važnost komunikacije s partnerom za odgovorno seksualno ponašanje • raspraviti rizike preranog stupanja u seksualne odnose • raspraviti pitanje odgađanja seksualnih odnosa i pojam apstinencije • 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 – spermij, raznolikost potomaka) • obrazložiti važnost genske raznolikosti za opstanak života • opisati kako muške spolne stanice (spolni kromozomi X i Y) određuju spol • povezati građu i ulogu spolnih organa • opisati menstruacijski ciklus • opisati pojavu menstruacije i polucije kao znak spolne zrelosti organizma i mogućnosti oplodnje • 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 • nabrojiti znakove trudnoće: izostanak mjesečnice, tjelesne promjene • opisati ulogu posteljice i pupčane vrpce • razlikovati pojmove zametak i plod • obrazložiti potrebu odgovornoga 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 i njihove uzročnike • navesti načine prevencije prenošenja spolno prenosivih bolesti • istaknuti značenje spolnoga odnosa sa zaštitnim sredstvima

Srednja škola (I. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 4 sata)</p> <p>PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Prehrambeni stilovi</p> <p>OSOBNJA HIGIJENA (1 sat) Utjecaj spolno prenosivih bolesti na reproduktivno zdravlje*</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE (2 sat) Nova škola – izazovi i odluke koje donosimo Vrijednosti izbora životnog stila</p> <p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>TJELESNA AKTIVNOST Individualni program tjelesnog vježbanja Suvremene tjelovježbene aktivnosti (ekstremni sportovi)</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE ŠKOLA, JA I OKOLINA Sudjelujemo u životu (nove) škole Dobri odnosi u novoj zajednici Donošenje odgovornih odluka</p> <p>ŽIVIM ZDRAVO</p> <p>PRVA POMOĆ Osnovni zahvati prve pomoći</p>	<ul style="list-style-type: none"> • obrazložiti važnost preuzimanja odgovornosti za vlastito zdravlje • procijeniti posljedice poremećaja ravnoteže u organizmu • objasniti čimbenike rizika za reproduktivno zdravlje • zaštita od spolno prenosivih bolesti (pravilna uporaba prezervativa) • sastaviti pravila za dobre odnose u razredu/ razrednom odjelu • uvažavati različitosti • donositi odgovorne odluke (prehrana, pušenje, spolno ponašanje) • reorganizirati korištenje sna i odmora (po potrebi) • zauzeti se za sebe • sastaviti individualni program jedne tjelovježbene aktivnosti • opisati dobrobiti, osobne tjelesne mogućnosti i moguće opasnosti pri bavljenju suvremenim tjelovježbenim aktivnostima (ekstremnim sportovima) • vrednovati osobni izbor iz perspektive zdravlja • procijeniti vrijednost izbora svoga životnog stila s obzirom na zdravlje i osobnu dobrobit • procijeniti opasnosti za zdravlje vezane uz specifičnost zanimanja za koje se školuje • primijeniti mjere sigurnosti na/ pri (praktičnom) radu • demonstrirati osnovne zahvate prve pomoći koji mogu spasiti život ugroženoj osobi

Prevenција nasilničkog ponašanja

sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>PRIMJERENO PONAŠANJE Prevenција nasilja u različitim okolnostima – u vezi, sportu... (1 sat) Neprimjerene pojavnosti u školi i okolini (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none">• primijeniti nenasilne metode u rješavanju problema• odoljeti pritisku vršnjaka• povezati sadržaje odgovornog ponašanja• analizirati neprimjerene pojavnosti (nekvalitetna/ neprimjerena komunikacija, stigmatizacija, diskriminacija, omalovažavanje, vrijeđanja...)• iskazati empatiju prema vršnjacima i odraslima• promovirati odgovorno ponašanje

Prevenција ovisnosti

sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>Alkohol i droge – utjecaj na pojedinca, obitelj i zajednicu (1 sat)</p> <p>Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje te profesionalni razvoj i karijeru (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none">• prepoznati i povezati utjecaj alkohola i ostalih sredstava ovisnosti na pojedinca, obitelj i zajednicu• prepoznati rizike i posljedice sredstava ovisnosti na reproduktivno zdravlje i njihovo korištenje tijekom trudnoće• povezati osobnu odgovornost s odgovornim ponašanjem i brigom o zdravlju• prepoznati rizike povezane s korištenjem sredstava ovisnosti tijekom obrazovanja i profesionalne karijere• izabrati strategije suočavanja s problemima

Spolna/ rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 4 sata)</p> <p>Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno seksualno ponašanje I. (2 sata)</p> <p>Emocije i komunikacija u vezi (1 sat)</p> <p>Medijski prikaz seksualnosti (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none">• objasniti SPI i rizike ranog stupanja u seksualne odnose• opisati djelovanje, prednosti i nedostatke različitih metoda kontracepcije• raspraviti ulogu medija i vršnjačkog pritiska u seksualnoj inicijaciji adolescenata• raspraviti važnost donošenja autonomne i odgovorne odluke o stupanju u seksualne odnose (što znači biti spreman/ na?)• predložiti načine odupiranja vršnjačkim pritiscima• obrazložiti važnost dogovora o odgovornom seksualnom ponašanju s partnerom• usporediti različite stavove o seksualnosti i uporabi zaštite• prepoznati, izreći i zastupati osobne granice i potrebe u partnerskom odnosu• raspraviti važnost ravnopravnog komuniciranja u partnerskom/ prijateljskom odnosu• protumačiti pojam i važnost intimnosti u vezi• objasniti vezu između predrasuda prema ženama i njihove diskriminacije u povijesti• raspraviti načine prevladavanja spolnih/ rodnih stereotipa• analizirati prikaz seksualnosti u pornografiji: kako pornografija prikazuje žene, kako muškarce?• raspraviti kako pornografija utječe na adolescente

Srednja škola (II.razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 4 sata)</p> <p>PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Dodaci prehrani</p> <p>OSOBNNA HIGIJENA (1 sat) Zaštita reproduktivnog zdravlja*</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata) Posljedice uzimanja lijekova i drugih sredstava na mentalno zdravlje Slobodno vrijeme</p> <p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>TJELESNA AKTIVNOST</p> <p>Zakovitosti razvoja i održavanja funkcionalnih sposobnosti i snage Temelji fiziologije mišićnih napora Metode oporavka nakon pojačanih tjelesnih i umnih napora</p> <p>Aktivno provođenje slobodnog vremena</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE</p> <p>Živčana stanica i sinapsa Moždano deblo i mali mozak Pojam i metode učenja</p>	<ul style="list-style-type: none"> interpretirati prikupljene informacije o zdravlju i bolestima te različitim pristupima zdravstvenoj kulturi procijeniti izbor životnog stila s obzirom na zdravlje i osobnu dobrobit objasniti znanstveni stav o uporabi kontracepcije objasniti potrebu redovitih ginekoloških pregleda obrazložiti potrebu otvorenog komuniciranja o spolnosti sa zdravstvenim radnikom objasniti pravilnu uporabu lijekova opisati djelovanje pojedinih supstanci na mozak i druge organe sastaviti listu štetnih posljedica uzimanja lijekova i drugih sredstava ovisnosti (duhan, alkohol, klađenje, kockanje...) opisati važnost razvoja i održavanja funkcionalnih sposobnosti i snage i fiziološke procese prilikom mišićnih napora primijeniti metode oporavka nakon pojačanih tjelesnih i umnih napora usporediti različite načine provođenja slobodnog vremena napisati plan provođenja slobodnog vremena primijeniti zdravi stil življenja objasniti utjecaj alkohola i droga na živčano tkivo objasniti djelovanje alkohola na stanice malog mozga nabrojati vrste socijalnog učenja objasniti na primjerima učenje po modelu

Prevenција nasilničkog ponašanja

sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>PRIMJERENO PONAŠANJE Neprimjerene pojavnosti u školi i okolini (1 sat)</p> <p>Kultura škole (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none">• analizirati neprimjerene pojavnosti (nekvalitetna/ neprimjerena komunikacija, stigmatizacija, diskriminacija, omalovažavanje, vrijeđanja...)• promovirati odgovorno ponašanje• ponašati se u skladu s pozitivnom kulturom škole

Prevenција ovisnosti

sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>Kockanje i klađenje adolescenata mladih (1 sat)</p> <p>Utjecaj medija i vršnjaka na korištenje sredstava ovisnosti (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none">• raspraviti mogućnost dobitaka u igrama na sreću,• analizirati osnovne marketinške pristupe i strategije u promoviranju kockanja i klađenja• opisati štetne posljedice kockanja i klađenja• istražiti posljedice kockanja i klađenja na temelju dostupnih informacija• prepoznati manipuliranje informacijama tijekom donošenja odluka u rizičnim situacijama

Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 4 sata)</p> <p>Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno seksualno ponašanje II. (2 sata)</p> <p>Spolno/ rodno nasilje i nasilje u vezama (2 sata)</p>	<ul style="list-style-type: none">• demonstrirati vještinu komuniciranja o vlastitim potrebama (onoga što želiš i onoga što ne želiš)• obrazložiti važnost odgovornoga spolnog ponašanja (zaštita)• usporediti različite vrste zaštite i ulogu stavova pri razvijanju navike• raspraviti moguće poteškoće pri dogovaranju o uporabi zaštite• opisati obilježja nasilne veze• definirati različite oblike i moguće posljedice nasilnoga seksualnog ponašanja• prepoznati situacije u kojima postoji rizik seksualne viktimizacije (što učiniti?)• objasniti vezu između nedostatka samopoštovanja i rizika seksualne viktimizacije• potražiti pomoć u slučaju izloženosti seksualnom nasilju• prepoznati važnost podrške vršnjacima koji su proživjeli seksualno nasilje• prepoznati štetan utjecaj alkohola na odnose u vezi

Srednja škola (III. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 3 sata)</p> <p>PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Pravilna prehrana tijekom pojačanih tjelesnih i umnih napora</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata) Donošenje životnih odluka u različitim životnim situacijama Planiranje budućnosti</p> <p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>TJELESNA AKTIVNOST Očuvanje tjelesnih potencijala u depresijama i krizama Korištenje tjelesnih potencijala u urgentnim životnim situacijama</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE Pojam i vrste čuvstava Suočavanje sa stresom Živčana stanica i sinapsa Moždano deblo i mali mozak Pojam i metode učenja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • usporediti različite interpretacije i percepcije zdravlja sa zdravstvenim problemima • povezati rizike različitih izvora (prehrana, higijena, pušenje, AIDS...) • donositi odgovorne odluke o zdravlju, školovanju, radu, ponašanju...) • planirati svoju budućnost (obitelj, izbor zanimanja...) • opisati potrebu održavanja tjelesnih potencijala na optimalnoj razini • opisati primjenu različitih motoričkih gibanja u urgentnim životnim situacijama • objasniti važnost pozitivnih čuvstava za mentalno zdravlje pojedinca • objasniti reagiranje na stres s konzumacijom sredstva ovisnosti • navesti primjer konstruktivnih ponašanja na stres • objasniti utjecaj alkohola i droga na živčano tkivo • objasniti djelovanje alkohola na stanice malog mozga • nabrojati vrste socijalnog učenja • objasniti na primjerima učenje po modelu

Prevenција nasilničkog ponašanja	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>PRIMJERENO PONAŠANJE Prevenција nasilja i nasilničkih ponašanja u različitim okolnostima – u vezi, sportu... (1 sat) Neprijemljive pojavnosti u školi i okolini (1 sat)</p> <p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>Sukobi motiva – frustracija</p> <p>Agresivno i prosocijalno ponašanje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • analizirati pojavnosti u školi i izvan nje • ocijeniti stupanj usvojenosti životnih vještina • djelovati u skladu s naučenim • primijeniti nenasilnu komunikaciju <ul style="list-style-type: none"> • objasniti nastanak agresije kao posljedice frustracije • objasniti načine konstruktivnog rješavanja sukoba na primjeru • objasniti etiologiju agresivnog ponašanja primjerima individualnih razlika u toleranciji na frustraciju te učenju po modelu • objasniti povezanost empatija i prosocijalnog, altruističkog ponašanja

Prevenција ovisnosti	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>Alkohol i promet (1 sat)</p> <p>Utjecaj sredstava ovisnosti na društveni i profesionalni život te karijeru (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznati rizike s kojima se suočavaju mladi vozači (motociklizam i automobilizam) • navesti rizike i posljedice korištenja alkohola i droga u prometu • oduprijeti se pozivu alkoholiziranog vozača na vožnju <ul style="list-style-type: none"> • ponašati se odgovorno u rizičnim situacijama (npr. na maturalnom putovanju) • prepoznati utjecaj i posljedice korištenja sredstava koja izazivaju ovisnost na profesionalnu karijeru • obrazložiti važnost osobne odgovornosti u društveno odgovornom ponašanju prema užoj i široj okolini • analizirati rizične situacije • primijeniti uspješne pregovaračke vještine u rizičnim situacijama • zauzeti se za sebe

Spolna/ rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 5 sati)</p> <p>Seksualna prava i stereotipi (1 sat)</p> <p>Seksualno zdravlje i najčešći seksualni problemi mladih (1 sat)</p> <p>Brak, roditeljstvo i obitelj (1 sat)</p> <p>Stigmatizacija i diskriminacija seksualnih manjina (2 sata)</p> <p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>Stavovi i predrasude</p>	<ul style="list-style-type: none"> • usporediti stereotipe i društvena očekivanja u kontekstu seksualnosti: što se očekuje od muškaraca, što od žena (imaju li muškarci i žene jednaka seksualna prava?) • analizirati odredbe Deklaracije o seksualnim pravima Svjetske zdravstvene organizacije • definirati pojam seksualnog zdravlja i opisati najčešće seksualne poteškoće u populaciji mladih • definirati odgovorno roditeljstvo • usporediti medicinska, religijska i feministička stajališta o prekidu trudnoće • opisati suvremene promjene vezane uz brak (kasnije stupanje u brak, porast rastava, kontroverze vezane uz istospolni brak) i obitelj (različiti tipovi obitelji) • analizirati različite pristupe (znanstveni, religijski i aktivistički) ljudskoj homoseksualnosti • razlikovati pojmove transeksualnost i transrodnost • prepoznati različite oblike nasilnog ponašanja i diskriminacije prema pripadnicima seksualnih manjina • izgraditi vrijednosti prihvaćanja i tolerancije seksualnih različitosti • objasniti pojam stava, stereotipa i predrasuda • objasniti utjecaj stavova, stereotipa i predrasuda na psihičke procese i ponašanje • navesti primjere stereotipa i predrasuda

Srednja škola (IV. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Informacije o zdravlju i njihova kritička interpretacija (oglašavanje i marketing)</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE (1 sat) Višedimenzionalni model zdravlja (R. Eberts)</p> <p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>TJELESNA AKTIVNOST Istraživanja u području zdravstveno odgovornog ponašanja i percepciji zdravlja: mjerenje tjelesne aktivnosti i funkcionalnih sposobnosti.</p>	<ul style="list-style-type: none">• prikupiti informacije o zdravlju iz različitih izvora• analizirati informacije (oglase i marketinšku ponudu)• predložiti mjere za unapređenje zdravlja u školi• primijeniti višedimenzionalni model zdravlja u području tjelesnoga, emocionalnoga, socijalnoga, osobnoga i duhovnog zdravlja• istražiti povezanost pravilne prehrane i redovite tjelesne aktivnosti

Prevenција nasilničkog ponašanja	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>ODGOVORNO PONAŠANJE Na pragu punoljetnosti (1 sat) Odgovorno ponašanje (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none">• koristiti pozitivne snage i resurse• imenovati zakonske propise (prava i obveze)• ponašati se u skladu s temeljnim/ općim ljudskim vrijednostima

4. 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*. Zagreb: 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.

Breuning, 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* / 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 vježbanje i zdravlje* (ur. M. Mišigoj-Duraković), Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb: Grafos (Odabrana poglavlja: 3.2. Rast i sazrijevanje; 4.2. Pretilost).

Mišigoj-Duraković, M. (2003) *Osnove prehrane u sportu* u: U Pećina M., (ur.) Športska medicina. Zagreb: Medicinska naklada.

Mišigoj-Duraković, M. (2008) *Kinanthropologija*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Mišigoj-Duraković, M. (1999) *Tjelesno vježbanje i zdravlje* (ur. M. Mišigoj-Duraković), Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb: Grafos (Odabrana poglavlja: 3.2. Rast i sazrijevanje; 4.2. Pretilost).

Mišigoj-Duraković, M. (2003) *Osnove prehrane u sportu* u: Pećina M., (ur.) Športska medicina. Zagreb: Medicinska naklada.

Mišigoj-Duraković, M. (2008) *Kinanthropologija*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Mraković, M., Metikoš, D. i Findak, V. (1993) *Teorijski model klasifikacije motoričkih znanja*. Zagreb: Zbornik radova 2. Ljetne škole 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) *Stres u 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 Southampton i WHO Regional Office for 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., Bogonar, 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 ne započeti. 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: Centar za krizne situacije

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) *MEMO AIDS: 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) *Izveštaj 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. i P. 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. i K. Kufrin (2006) *HIV/AIDS i mladi – Hrvatska 2005*. Zagreb: Hrvatski Zavod za javno zdravstvo.