

# Kurikulum zdravstvenog odgoja

## SADRŽAJ

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

## Uvod

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

U programu je navedena preporuka o broju nastavnih sati sata razrednika na kojima će se ostvarivati dodatne teme zdravstvenoga odgoja. Redoslijed 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, smisleno i učinkovito ugrađivanje Zdravstvenog odgoja u školski kurikulum.

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

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

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

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

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

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

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

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

#### *Napomena*

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

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

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

### Osnovna škola – razredna nastava

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

### Osnovna škola – predmetna nastava

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

### Srednja škola

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

### 3. Prikaz planiranih nastavnih sadržaja i očekivanih ishoda

#### Osnovna škola (I. razred)

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



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

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

## Osnovna škola (II. razred)

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

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

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

## Osnovna škola (III. razred)

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

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

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

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

## Osnovna škola (IV. razred)

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

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

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

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

## Osnovna škola (V. razred)

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



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

## Prevenција nasilničkog ponašanja

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

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

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

## Osnovna škola (VI. razred)

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

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

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

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

## Osnovna škola (VII. razred)

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

<p><b>RASTEM I ODRASTAM</b> Mogućnosti i opasnosti svijeta u kojem živimo Vještine komunikacije</p> <p><b>ŽIVIM ZDRAVO</b> Kultura zdravog življenja Zaštita sigurnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ izraziti želje i potrebe, prepoznati osobne načine rješavanja problema i sukoba</li> <li>▫ nazvati zakonskim imenima ključne probleme</li> <li>▫ kloniti se problematičnih situacija</li> <li>▫ zauzeti se za sebe</li> <li>▫ suprotstaviti se kršenju naših prava i prava prijatelja</li> <li>▫ pokazati empatiju i razumijevanje</li> <li>▫ objasniti utjecaj i korištenje droga na život osobe i zajednice</li> <li>▫ donositi odluke u složenim i visokorizičnim situacijama</li> <li>▫ zauzeti se za sebe i svoje zdravlje</li> <li>▫ reagirati u neprimjerenim okolnostima (nasilje, neprimjereni ponašanje vršnjaka...)</li> </ul>
---	--

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

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

## Spolna/ rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

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

## Osnovna škola (VIII. razred)

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



<p>Ozljede pri tjelesnim aktivnostima i prva pomoć</p> <p><b>OSOBNNA HIGIJENA</b>  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><b>MENTALNO ZDRAVLJE</b>  <b>RASTEM I ODRASTAM</b>  Donošenje odluka u visokorizičnim situacijama</p> <p><b>UČIM</b>  Preuzimanje rizika za uspjeh u školi</p> <p><b>ŽIVIM ZDRAVO</b>  Preuzimanje odgovornosti za sebe i svoje zdravlje</p>	<p>bavljenja tjelesnim aktivnostima</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ objasniti potrebu pojačanog održavanja higijene za vrijeme menstruacije</li> <li>▫ obrazložiti potrebu odgovornog ponašanja za vrijeme trudnoće</li> <li>▫ povezati način života s pravilnom građom kostiju (umjereno izlaganje sunčevu zračenju, pravilna prehrana)</li> <li>▫ objasniti postupke pružanja prve pomoći uslijed ozljede kostiju (lom, uganuće, iščašenje)</li> <li>▫ objasniti važnost pravilnog sjedenja te korištenja ortopedskih uložaka (npr. spuštenu stopala)</li> <li>▫ opisati postupke zaštite osjetila vida (sprječavanje izlaganja očiju prašini, dimu, vjetru, kemikalijama...)</li> <li>▫ objasniti važnost održavanja higijene očiju (pranje ruku tijekom mijenjanja leća, korištenje isključivo vlastite)</li> <li>▫ opisati postupke zaštite osjetila sluha pri radu s bukom te posljedice češćeg izlaganja buci</li> <li>▫ objasniti da se puls prilagođava aktivnostima organizma</li> <li>▫ obrazložiti zašto je važno potražiti pomoć liječnika u slučaju učestalog poremećaja u radu srca</li> <li>▫ opisati način mjerenja i obrazložiti važnost reguliranja krvnog tlaka</li> <li>▫ razlikovati stečenu i urođenu imunost</li> <li>▫ obrazložiti ulogu protutijela i njihovu povezanost s leukocitima</li> <li>▫ prepoznati alergene kao tvari koje uzrokuju alergije</li> <li>▫ povezati zarazu HIV-virusom s gubitkom imunosti</li> <li>▫ objasniti potrebu zaštite dišnog sustava od prašine, plinova (nošenje zaštitnih sredstava)</li> <li>▫ obrazložiti štetnost pušenja za dišne organe i glasnice</li> <li>▫ protumačiti važnost disanja na nos, boravka u prirodi, zaštiti od promuklosti i oštećenja glasnica (naprezanje glasnica)</li> <li>▫ objasniti važnost uzimanja dovoljne količine tekućine</li> <li>▫ obrazložiti štetnost djelovanja prekomjernog izlaganja kože Suncu i nastanak raka</li> <li>▫ povezati zdrav izgled kože s održavanjem osobne higijene</li> <li>▫ izraditi stablo/ plakat za pokazivanje odnosa i ponašanja</li> <li>▫ odrediti cilj, napraviti izbor</li> <li>▫ planirati budućnost</li> <li>▫ riješiti problem</li> <li>▫ organizirati tribinu/ debatu (trgovanje ljudima, zlouporaba droga, ovisnosti, nasilja...)</li> <li>▫ primijeniti vještine učenja</li> <li>▫ preuzeti rizik za uspjeh u školi</li> <li>▫ primijeniti znanja u novim situacijama</li> <li>▫ poznavati vještine, tehnike i metode izbora</li> <li>▫ komunicirati humano</li> <li>▫ preuzeti odgovornost za sebe i svoje zdravlje</li> </ul>
--	---

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

Prevenција ovisnosti	
sadržaji	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"> <li>▫ objasniti posljedice korištenja sredstava za mršavljenje i anaboličkih steroida</li> <li>▫ prepoznati rizike povezane s korištenjem sredstava ovisnosti tijekom obrazovanja i profesionalne karijere</li> <li>▫ obrazložiti pojam ovisnosti</li> <li>▫ obrazložiti vezu između alkoholizma, nesreća na radu i u prometu, zlostavljanja, kriminala, gubitka samopoštovanja</li> <li>▫ razlikovati kratkotrajne i dugotrajne posljedice ovisnosti na zdravlje</li> <li>▫ navesti opasnosti i štete koju ovisnost donosi pojedincu, obitelji, društvu</li> </ul>

## Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

sadržaji	ishodi
<p><b>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja</b> (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>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</b></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 Začecje i razvitak djeteta prije rođenja Blizanačka trudnoća Od rođenja do smrti Životna razdoblja čovjeka Odgovorno spolno ponašanje</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ izgraditi asertivnost i raspraviti zašto je važna u prevenciji seksualnih rizika</li> <li>▫ izraziti i jačati osobni integritet bez obzira na „popularnost“ (raspraviti cijenu „popularnosti“ među vršnjacima)</li> <li>▫ raspraviti utjecaj medijskih poruka i izgraditi pozitivnu sliku o vlastitom tijelu</li> <li>▫ definirati odgovorno seksualno ponašanje</li> <li>▫ vježbati korake donošenja odgovornih odluka</li> <li>▫ objasniti što znači "ne" u komunikaciji o spolnosti</li> <li>▫ prepoznati i definirati različite oblike nasilnoga seksualnog ponašanja (kako izbjeći situacije u kojima postoji rizik seksualne agresije)</li> <li>▫ raspraviti što znači biti seksualno biće i uključuje li to nužno seksualne odnose (snošaj)</li> <li>▫ pokazati na primjerima važnost komunikacije s partnerom za odgovorno seksualno ponašanje</li> <li>▫ raspraviti rizike preranog stupanja u seksualne odnose</li> <li>▫ raspraviti pitanje odgađanja seksualnih odnosa i pojam apstinencije</li> <li>▫ opisati gene kao nositelje nasljednih osobina</li> <li>▫ razlikovati spolno od nespolnog razmnožavanja</li> <li>▫ opisati značajke spolnog razmnožavanja (oba roditelja – žena/ženka i muškarac/ mužjak, odnosno ženska jajna stanica i muška spolna stanica – spermij, raznolikost potomaka)</li> <li>▫ obrazložiti važnost genske raznolikosti za opstanak života</li> <li>▫ opisati kako muške spolne stanice (spolni kromozomi X i Y) određuju spol</li> <li>▫ povezati građu i ulogu spolnih organa</li> <li>▫ opisati menstruacijski ciklus</li> <li>▫ opisati pojavu menstruacije i polucije kao znak spolne zrelosti organizma i mogućnosti oplodnje</li> <li>▫ obrazložiti zašto spolnu zrelost treba pratiti odgovorno spolno ponašanje</li> <li>▫ povezati menstruacijski ciklus s plodnim i neplodnim danima</li> <li>▫ navesti osnovne načine kontracepcije</li> <li>▫ obrazložiti ulogu kontracepcije</li> <li>▫ opisati razvoj ploda prije rođenja</li> <li>▫ razlikovati pojmove trudnoća i porođaj</li> <li>▫ nabrojiti znakove trudnoće: izostanak mjesečnice, tjelesne promjene</li> <li>▫ opisati ulogu posteljice i pupčane vrpce</li> <li>▫ razlikovati pojmove zametak i plod</li> <li>▫ obrazložiti potrebu odgovornoga ponašanja u trudnoći</li> <li>▫ opisati značenje pojedinih razdoblja u životu čovjeka</li> <li>▫ opisati promjene na članovima obitelji i znancima tijekom različitih životnih razdoblja</li> <li>▫ usporediti tjelesno i spolno sazrijevanje</li> <li>▫ navesti sličnosti i razlike među spolovima</li> <li>▫ navesti spolno prenosive bolesti i njihove uzročnike</li> <li>▫ navesti načine prevencije prenošenja spolno prenosivih bolesti</li> <li>▫ istaknuti značenje spolnoga odnosa sa zaštitnim sredstvima</li> </ul>

## Srednja škola (I. razred)

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

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

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"> <li>▣ prepoznati i povezati utjecaj alkohola i ostalih sredstava ovisnosti na pojedinca, obitelj i zajednicu</li> <li>▣ prepoznati rizike i posljedice sredstava ovisnosti na reproduktivno zdravlje i njihovo korištenje tijekom trudnoće</li> <li>▣ povezati osobnu odgovornost s odgovornim ponašanjem i brigom o zdravlju</li> <li>▣ prepoznati rizike povezane s korištenjem sredstava ovisnosti tijekom obrazovanja i profesionalne karijere</li> <li>▣ izabrati strategije suočavanja s problemima</li> </ul>

## Spolna/ rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

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

## Srednja škola (II.razred)

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

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

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"> <li>▫ raspraviti mogućnost dobitaka u igrama na sreću,</li> <li>▫ analizirati osnovne marketinške pristupe i strategije u promoviranju kockanja i klađenja</li> <li>▫ opisati štetne posljedice kockanja i klađenja</li> <li>▫ istražiti posljedice kockanja i klađenja na temelju dostupnih informacija</li> <li>▫ prepoznati manipuliranje informacijama tijekom donošenja odluka u rizičnim situacijama</li> </ul>



## 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"><li>▫ demonstrirati vještinu komuniciranja o vlastitim potrebama (onoga što želiš i onoga što ne želiš)</li><li>▫ obrazložiti važnost odgovornoga spolnog ponašanja (zaštita)</li><li>▫ usporediti različite vrste zaštite i ulogu stavova pri razvijanju navike</li><li>▫ raspraviti moguće poteškoće pri dogovaranju o uporabi zaštite</li><li>▫ opisati obilježja nasilne veze</li><li>▫ definirati različite oblike i moguće posljedice nasilnoga seksualnog ponašanja</li><li>▫ prepoznati situacije u kojima postoji rizik seksualne viktimizacije (što učiniti?)</li><li>▫ objasniti vezu između nedostatka samopoštovanja i rizika seksualne viktimizacije</li><li>▫ potražiti pomoć u slučaju izloženosti seksualnom nasilju</li><li>▫ prepoznati važnost podrške vršnjacima koji su proživjeli seksualno nasilje</li><li>▫ prepoznati štetan utjecaj alkohola na odnose u vezi</li></ul>

## Srednja škola (III. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
<p><b>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 3 sata)</b></p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA (1 sat)</b> Pravilna prehrana tijekom pojačanih tjelesnih i umnih napora</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata)</b> Donošenje životnih odluka u različitim životnim situacijama Planiranje budućnosti</p> <p><b>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</b></p> <p><b>TJELESNAAKTIVNOST</b> Očuvanje tjelesnih potencijala u depresijama i krizama Korištenje tjelesnih potencijala u urgentnim životnim situacijama</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE</b> 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"><li>▫ usporediti različite interpretacije i percepcije zdravlja sa zdravstvenim problemima</li><li>▫ povezati rizike različitih izvora (prehrana, higijena, pušenje, AIDS...)</li><li>▫ donositi odgovorne odluke o zdravlju, školovanju, radu, ponašanju...)</li><li>▫ planirati svoju budućnost (obitelj, izbor zanimanja...)</li> <li>▫ opisati potrebu održavanja tjelesnih potencijala na optimalnoj razini</li><li>▫ opisati primjenu različitih motoričkih gibanja u urgentnim životnim situacijama</li> <li>▫ objasniti važnost pozitivnih čuvstava za mentalno zdravlje pojedinca</li><li>▫ objasniti reagiranje na stres s konzumacijom sredstva ovisnosti</li><li>▫ navesti primjer konstruktivnih ponašanja na stres</li><li>▫ objasniti utjecaj alkohola i droga na živčano tkivo</li><li>▫ objasniti djelovanje alkohola na stanice malog mozga</li><li>▫ nabrojati vrste socijalnog učenja</li><li>▫ objasniti na primjerima učenje po modelu</li></ul>

Prevenција nasilničkog ponašanja	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p><b>PRIMJERENO PONAŠANJE</b> 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"> <li>▫ analizirati pojavnosti u školi i izvan nje</li> <li>▫ ocijeniti stupanj usvojenosti životnih vještina</li> <li>▫ djelovati u skladu s naučenim</li> <li>▫ primijeniti nenasilnu komunikaciju</li>   <li>▫ objasniti nastanak agresije kao posljedice frustracije</li> <li>▫ objasniti načine konstruktivnog rješavanja sukoba na primjeru</li> <li>▫ objasniti etiologiju agresivnog ponašanja primjerima individualnih razlika u toleranciji na frustraciju te učenju po modelu</li> <li>▫ objasniti povezanost empatija i prosocijalnog, altruističkog ponašanja</li> </ul>

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"> <li>▫ prepoznati rizike s kojima se suočavaju mladi vozači (motociklizam i automobilizam)</li> <li>▫ navesti rizike i posljedice korištenja alkohola i droga u prometu</li> <li>▫ oduprijeti se pozivu alkoholiziranog vozača na vožnju</li>   <li>▫ ponašati se odgovorno u rizičnim situacijama (npr. na naturalnom putovanju)</li> <li>▫ prepoznati utjecaj i posljedice korištenja sredstava koja izazivaju ovisnost na profesionalnu karijeru</li> <li>▫ obrazložiti važnost osobne odgovornosti u društveno odgovornom ponašanju prema užoj i široj okolini</li> <li>▫ analizirati rizične situacije</li> <li>▫ primijeniti uspješne pregovaračke vještine u rizičnim situacijama</li> <li>▫ zauzeti se za sebe</li> </ul>

## Spolna/ rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

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

## Srednja škola (IV. razred)

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

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