

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, 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	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 • 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 style="color: red;">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 style="color: red;">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 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"> • 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/ mušjak, 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 zancima 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>OSOBNNA 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 transseksualnost 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) *Slagalice*. 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.