



KURIKULUM MEĐUPREDMETNE TEME

Zdravlje

ZA OSNOVNE ŠKOLE I SREDNJE ŠKOLE



Ministarstvo znanosti i
obrazovanja

ŠKOLA
za život

A colorful logo for 'ŠKOLA za život' featuring the word 'ŠKOLA' in large, multi-colored letters and 'za život' in smaller green letters below it. To the right of the text are several colorful rectangular shapes.

Kurikulum međupredmetne teme Zdravlje za osnovne i srednje škole

Odluka o donošenju kurikuluma za međupredmetnu temu Zdravlje za osnovne škole i srednje škole u Republici Hrvatskoj objavljena je u Narodnim novinama, broj 10/2019., 29. siječnja 2019. godine.

Nakladnik: Ministarstvo znanosti i obrazovanja

Za nakladnika: prof. dr. sc. Blaženka Divjak, ministrica

Grafičko oblikovanje: Leonardo media d.o.o.

ISBN: 978-953-8103-46-9

A/	OPIS MEĐUPREDMETNE TEME _____	5
B/	ODGOJNO-OBRAZOVNI CILJEVI UČENJA I POUČAVANJA MEĐUPREDMETNE TEME _____	7
C/	DOMENE U ORGANIZACIJI KURIKULUMA MEĐUPREDMETNE TEME _____	8
D/	ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI, SADRŽAJI I RAZINE USVOJENOSTI PO RAZREDIMA I DOMENAMA _____	11
E/	UČENJE I POUČAVANJE MEĐUPREDMETNE TEME _____	51
F/	VREDNOVANJE MEĐUPREDMETNE TEME _____	55

SADRŽAJ





Opis međupredmetne teme

Svrha je učenja i poučavanja međupredmetne teme Zdravlje (zdr) stjecanje znanja i vještina te razvijanje pozitivnoga stava prema zdravlju i zdravom načinu življenja kako bi se omogućilo postizanje poželjnih tjelesnih, duševnih i društvenih potencijala učenika te njihovo osposobljavanje da sami preuzmu brigu o svojem zdravlju.

Poučavanje o zdravlju, značajno je zbog skladnoga rasta i razvoja tjelesnih, mentalnih ili duševnih, socijalnih ili društvenih sposobnosti i kompetencija učenika. Također, ono je važno za razvijanje svih drugih vrijednosti (znanje, solidarnost, identitet, odgovornost, integritet, poštivanje, poduzetnost, očuvanje prirode i čovjekova okoliša, humanost, odgovornost prema sebi samima, drugima i društvu u cjelini). U temi je naglasak na sveobuhvatnom pristupu zdravlju uz uvažavanje definicije Svjetske zdravstvene organizacije koja zdravlje definira kao tjelesno, mentalno i socijalno blagostanje, a ne samo kao odsutnost bolesti. Tema se nadovezuje na Nacionalni program Živjeti zdravo – područje zdravstveno obrazovanje, kao i druge nacionalne programe i strategije usmjerene na očuvanje zdravlja djece i mladih.

Učenička je dob vrijeme relativnoga zdravlja u odnosu na ostala životna razdoblja. To je ujedno i ključna dob za usvajanje stavova, navika i ponašanja koje se zadržavaju tijekom cijeloga života te snažno utječu na zdravlje i dobrobit pojedinca i društva u cjelini. Vodeći izazovi povezani sa zdravljem učenika ne proizlaze uvijek iz samih bolesti, već su često posljedica neadekvatnih zdravstvenih ponašanja koja mogu biti štetna za zdravlje te dovesti do prijevremenoga obolijevanja, pa i smrti. Zaštitna ponašanja čuvaju i unaprjeđuju zdravlje pojedinca za plodonosan i uspješan život. U širem smislu briga o zdravlju, a time i zdravstveno obrazovanje i ova tema, uključuju razumijevanje uloge okolišnih čimbenika te koncepta zdravlja kao preduvjeta, ishodišta i pokazatelja održivoga razvoja društva, odnosno razumijevanje zdravlja kao vodećeg resursa i ulaganja u budućnost. Briga o zdravlju u užem smislu uključuje prepoznavanje, razumijevanje i usvajanje zdravih životnih navika, a izbjegavanje navika štetnih za zdravlje. Svrha je i cilj motiviranje te pružanje znanja i potpore učenicima za razumijevanje povezanosti tjelesnoga, mentalnoga i emocionalnoga zdravlja, usvajanje zdravih stilova života i odgovornoga ponašanja, jačanje samopoštovanja i samopouzdanja, lakše ostvarivanje ravnopravnih osobnih i društvenih veza poštujući tuđe posebnosti. Naglasak je na važnosti brige o zdravlju tijekom cijeloga života, na očuvanju i unaprjeđenju zdravlja, sprječavanju bolesti i posljedica bolesti, invaliditeta i prijevremene smrti. Zaštitnim i odgovornim ponašanjem, djeca i mlade osobe štite sebe i druge. Vodeći brigu o sebi, doprinose razvoju zdravijega i sigurnijega društva.

E

J

L

V

A

R

D

Z

5





Tema uključuje i zdravstvenu pismenost koja omogućava da učenici upoznaju mogućnosti samopomoći i traženja liječničke pomoći, razumiju prava i uloge u sustavu zdravstvene zaštite te važnost sudjelovanja u mjerama prevencije bolesti i promicanja zdravlja poput cijepljenja, sistematskih i preventivnih pregleda, darivanja krvi i organa i drugo.

Očekivanja, sadržaji i način provedbe međupredmetne teme osmišljeni su sukladno ONK-u, izvode se iz suvremenih znanosti – biologije, psihologije, sociologije, kineziologije, zdravstvene ekologije, fizike, kemije i medicine, a poučavaju u svim predmetima i to preventivno s primjerima iz života. Usmjereni su na učenje o zdravlju i zdravome življenju, sprječavanju bolesti te promicanju zdravlja i kulture zdravoga života. Odabir pojedinih prioriteta u određivanju sadržaja zasniva se na znanstvenim spoznajama uz informiranje učenika o prednostima i rizicima za pojedinca i društvo u cjelini.

U utvrđivanju prioriteta neophodni su sljedeći kriteriji:

- vodeći uzroci pobola i smrtnosti u populaciji
- mogućnost prevencije
- opasnost od svih oblika stigmatizacije

Za učenike s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama (učenici s teškoćama i daroviti učenici) učitelji i nastavnici planiraju kurikulum usmjeren na učenika. Osobitosti/teškoće učenika zahtijevaju njima sukladne individualizirane/diferencirane postupke, ciljeve učenja, razinu usvojenosti odgojno-obrazovnog ishoda, opseg i dubinu sadržaja učenja, strategije i aktivnosti poučavanja kojima se žele ostvariti postavljeni ciljevi te načini vrednovanja i ocjenjivanja ostvarenih postignuća.

B

Odgojno-obrazovni ciljevi učenja i poučavanja međupredmetne teme

Učenik će:

- usvojiti koncept značenja riječi zdravlje kao važnog čimbenika života čovjeka te preduvjeta i pokazatelja održivoga razvoja društva u cjelini
- poticati odgovoran pristup prema osobnom zdravlju te odgovoran i solidaran odnos prema zdravlju drugih ljudi
- prepoznati i pravilno izabrati zdrave životne navike i ponašanja, izbjegavati navike i ponašanja štetna za zdravlje i sigurnost te upoznati načine prevencije bolesti, razvijati pravilne vještine i postupke pri ublažavanju posljedica narušenoga zdravlja
- usvojiti znanja i vještine kako pomoći sebi i drugima te kada i kako potražiti stručnu pomoć
- usvojiti znanja i vještine o pronalasku, razumijevanju, odabiru i korištenju pouzdanih informacija za unaprjeđenje zdravlja i donošenje zdravstveno ispravnih odluka - poticati zdravstvenu pismenost
- usvojiti osnovna znanja i vještine za pozitivan stav i odgovorno ponašanje usmjereno prema zdravlju koje doprinosi očuvanju i unaprjeđenju tjelesnoga, mentalnoga, emocionalnoga i socijalnoga zdravlja te osiguranju i poboljšanju kvalitete života

E
J
L
V
A
R
B
D
Z



Domene u organizaciji kurikuluma međupredmetne teme

Međupredmetnom temom Zdravlje želi se sustavno, kontinuirano i pozitivno utjecati na zdravlje djece i mladih. Cilj poučavanja učenika sadržajima ove međupredmetne teme jest odgoj i obrazovanje zdravih, zadovoljnih, uspješnih, samosvjesnih i odgovornih osoba.

Zdravlje je ključna odrednica kvalitete života svakoga pojedinca, ali i uže i šire društvene zajednice. Pri tome je riječ o svim sastavnicama zdravlja, tj. tjelesnome, mentalnome i socijalnome zdravlju te se teži stabilnosti u svakoj od njih.

Tijekom školovanja djece i mladih, događaju se bitne promjene u njihovu rastu, razvoju i sazrijevanju. Stoga su učenici u tom razdoblju, posebno zainteresirani za učenje i stjecanje novih spoznaja o zdravlju. Na osnovi dobivenih informacija i stečenih znanja grade sustav vrijednosti, izgrađuju pozitivne stavove prema zdravlju te odabiru zdrave stilove života. Razvoj zdravstvene pismenosti djece i mladih odgovornost je i izazov koji se postavlja pred odgojno-obrazovne i zdravstvene djelatnike.

Odgoj i obrazovanje za zdravlje učenicima pomažu prepoznati rizike te posljedice rizičnih ponašanja. Istodobno im nude izbor zaštitnih ponašanja u kojima oni jačaju svoje potencijale, samopouzdanje i samokontrolu te svjesno preuzimaju odgovornost za vlastite odluke. Znanstvena i stručna istraživanja pokazuju povezanost nezdravih stilova života s razvojem danas vodećih bolesti u društvu. Provođenjem ove međupredmetne teme doprinosi se očuvanju zdravlja i sprječavanju brojnih oboljenja.

Integriranjem zdravstvenih sadržaja u odgojno-obrazovne ishode svih predmeta te međupredmetnih tema i područja kurikuluma, postiže se viša razina usvojenih znanja, vrijednosti, vještina i stavova prema zdravlju.

Pristup je temi holistički te obuhvaća očuvanje zdravlja i kvalitete života, humane odnose među ljudima, prihvaćanje i uvažavanje različitosti, pomaganje potrebitima, prevenciju rizičnih i nasilničkih ponašanja te kulturu društvene komunikacije.

Domene (organizacijska područja/tematske cjeline) u organizaciji kurikuluma međupredmetne teme Zdravlje su:

- **TJELESNO ZDRAVLJE**
- **MENTALNO I SOCIJALNO ZDRAVLJE**
- **POMOĆ I SAMOPOMOĆ**

8



TJELESNO ZDRAVLJE

Ova je domena usmjerena na promicanje i usvajanje osnovnih znanja i vještina o rastu i razvoju ljudskoga tijela te čimbenicima očuvanja tjelesnoga zdravlja. Njome se potiče stjecanje znanja i vještina o pravilnoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti sukladno mogućnostima, sklonostima i zdravstvenom stanju. Naglašava se važnost osobne higijene i higijene okoline. Sastavnica je domene i očuvanje reproduktivnoga i spolnoga zdravlja s naglaskom na razvoj svijesti o pozitivnom pristupu spolnosti i važnosti osobne odgovornosti u sprječavanju spolno prenosivih bolesti i neplanirane trudnoće. Usvajanjem znanstveno priznatih činjenica, znanja i vještina, utječe se na razvoj pozitivnoga stava o vrednovanju ponašanja i uključivanju u aktivnosti usmjerenih očuvanju vlastita zdravlja. Sve usvojeno utječe na prepoznavanje zdravstvenih rizika te na uravnoteženi rast, razvoj i tjelesno zdravlje djece i mladih.

Očekivanja za ovu domenu obuhvaćaju sljedeće cjeline:

- Rast i razvoj
- Prehrana i kretanje
- Higijena

MENTALNO I SOCIJALNO ZDRAVLJE

Mentalno i socijalno zdravlje sastavnice su zdravlja svake osobe, pa tako i učenika, prepoznate i u definiciji Svjetske zdravstvene organizacije.

Domenom mentalno i socijalno zdravlje obuhvaćen je učenik – pojedinac, kao dio zajednice, koji ostvaruje svoje potencijale, nosi se sa stresom, ima pravo na rad i školovanje te je sposoban stvarati i pridonositi zajednici. Zajednica treba biti poticajna okolina, koja svojim senzibilitetom te pravilima stvara preduvjete za jačanje osobnih kompetencija svakoga tko u njoj živi, a osobito djece i mladih osoba. Na taj način pojedinac živi harmonično u okolini koja mu pruža osjećaj zadovoljstva i sigurnosti.

Temeljna je vrijednost osnaživanje učenika za aktivno sudjelovanje u planiranju i provedbi aktivnosti u području zaštite mentalnoga i socijalnoga zdravlja. Danas je neosporna uloga medija i novih informacijsko-komunikacijskih alata prvenstveno u promjeni percepcije mentalnoga zdravlja. Dostupnost sve većeg broja rizičnih čimbenika, te posljedica neodgovarajućega ponašanja prema oboljelima, čimbenici su koji ukazuju i na sve veću potrebu za informiranjem javnosti o potrebi promocije mentalnoga i socijalnoga zdravlja te edukacije o potrebi traženja pomoći.

Ovom su domenom obuhvaćeni svi razvojni ciklusi u sljedećim cjelinama:

- Pravila primjerenoga ponašanja
- Jačanje osobnih i socijalnih potencijala
- Doprinos vlastitom mentalnome i socijalnome zdravlju
- Prepoznavanje ovisničkih ponašanja i odupiranje njima

U detaljno opisanim znanjima, vještinama i pozitivnim stavovima uzete su u obzir osobine i potrebe učenika u određenoj razvojnoj dobi koje su pod utjecajem različitih čimbenika iz okoline, a koji bitno utječu na razvoj i ponašanje učenika.

POMOĆ I SAMOPOMOĆ

Ova domena usmjerena je na razvijanje zdravstvene pismenosti učenika u cilju osposobljavanja učenika o brizi za vlastito zdravlje, ali i zdravlje i bolesti bližnjih. Zdravstvena pismenost podrazumijeva usvajanje osnovnih znanja o najčešćim bolestima, poremećajima i ozljedama, o ulozi i načinu rada zdravstvenih službi te usvajanje vještina samopomoći i prve pomoći. Time ova domena daje smjernice i preporuke o tome pri kojim je zdravstvenim smetnjama moguća pomoć i samopomoć, kakva ona može biti te kada je nužno zatražiti stručnu pomoć. Osim na prava, posebna pozornost usmjerena je na obveze iz zdravstvene zaštite radi razvoja svijesti o važnosti sudjelovanja i odazivanja na aktivnosti koje zdravstveni sustav nudi građanima, poput cijepljenja i preventivnih pregleda. Djecu je važno usmjeravati na razvijanje pozitivnoga stava o važnosti očuvanja osobnoga zdravlja te pomaganje drugima, uključujući poznavanje i primjenu mjere prve pomoći kao i svijest o humanosti darivanja krvi, tkiva i organa. Zaštita od ozljeda i štetnih čimbenika u okolišu te prva pomoć pri ozljeđivanju sastavni su dio ove domene.

Očekivanja za ovu domenu obuhvaćaju sljedeće cjeline:

- Oprez u svakodnevnome životu
- Prva pomoć i samopomoć uključujući znanje o vodećim uzrocima pobola i smrtnosti
- Prava i obaveze iz zdravstvene zaštite





Odgojno-obrazovna očekivanja po odgojno-obrazovnim ciklusima i domenama

1. CIKLUS

TJELESNO ZDRAVLJE

1., 2. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE

ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA

zdr A.1.1 / A.

Opisuje tjelesne osobine i zamjećuje razlike i sličnosti između dječaka i djevojčica.

zdr A.1.1 / B.

Opisuje važnost redovite tjelesne aktivnosti za rast i razvoj.

ZNANJE

- opisuje tjelesne razlike između dječaka i djevojčica
- opisuje važnost redovite tjelesne aktivnosti
- razlikuje vrste gibanja i vrste vježbanja u svakodnevnome životu
- nabraja nekoliko vrsta tjelesnih aktivnosti
- opisuje način i važnost pravilnoga držanja tijela (pri sjedenju, stajanju, hodanju) i nošenja torbe za zdravlje
- nabraja osnovne rizike sjedilačkoga načina provođenja vremena, posebno vremena provedenoga pred ekranom

VJEŠTINE

- primjenjuje svakodnevnu tjelesnu aktivnost
- pravilno drži tijelo u različitim vrstama kretanja i pri sjedenju
- pravilno diže i nosi teret, pravilno nosi školsku torbu
- drži primjerenu udaljenost očiju od ekrana, knjige, pisanke i sl.

STAVOVI

- usvaja važnost redovite tjelesne aktivnosti i kretanja za tjelesno zdravlje
- prihvaća umjereno i ograničeno provođenje vremena pred ekranom

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i Prirodu i društvo
- u školskim slobodnim aktivnostima
- u aktivnostima školskoga sportskoga kluba

**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr A.1.2**

Razlikuje osnove pravilne od nepravilne prehrane i opisuje važnost tjelesne aktivnosti.

ZNANJE

- opisuje osnove pravilne prehrane uključujući važnost vode za život i zdravlje svih živih bića (i čovjeka)
- razlikuje poželjne (preporučene) od nepoželjnih namirnica

VJEŠTINE

- odabire poželjne/preporučene namirnice/hranu za međuobrok (užinu)

STAVOVI

- usvaja važnost utjecaja pravilne prehrane na normalan rast i razvoj

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u sadržaje svih predmeta
- u izvannastavnim i projektnim aktivnostima
- roditeljski sastanci
- suradnja s timom školske medicine

**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr A.1.3**

Opisuje načine održavanja i primjenu osobne higijene i higijene okoline.

ZNANJE

- razlikuje različite sastavnice higijene
- opisuje postupke koje uključuje osobna higijena
- razlikuje prednosti redovitoga održavanja higijene i posljedice nedostatnoga održavanja higijene
- opisuje postupke brige za održavanje higijene okoline

VJEŠTINE

- pravilno pere ruke
- pravilno se koristiti sanitarnim čvorom (nužnik)
- pravilno pere zube po modelu
- pravilno održava higijenu nosa, kašljanja i kihanja
- pravilno postupa u pripremi, čuvanju, posluživanju i konzumiranju namirnica i hrane
- pravilno odlaže otpad
- brine se o čistoći radne i životne okoline

STAVOVI

- usvaja pravilne postupke održavanja osobne higijene i higijene okoline radi očuvanja zdravlja

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Prirodu i društvo i u sat razredne zajednice
- povezano s međupredmetnom temom Održivi razvoj
- u izvannastavnim i projektnim aktivnostima
- suradnja s timom školske medicine

KLJUČNI SADRŽAJI

- **ZDRAV TANJUR** – osnovne skupine prehrambenih namirnica (oblik, boja, veličina, okus, miris), poželjne (zdrave) i nepoželjne namirnice
 - **PRVI JUTARNJI OBROK** – obroci i međuobroci u danu (veličina porcije, broj obroka, raznolikost namirnica), važnost prvoga jutarnjega obroka
 - **VODA** kao najzdravije i najvažnije piće, zdravstveno ispravna voda
 - **TJELESNA AKTIVNOST U SVAKODNEVNOME ŽIVOTU** – različite vrste sportova, dinamika, redovitost, važnost redovite tjelesne aktivnosti i vježbanja, rizici sjedilačkoga načina provođenja slobodnoga vremena, vrijeme pred ekranima (najviše dva sata dnevno)
 - **PRAVILNO DRŽANJE TIJELA** – pravilno hodanje i stajanje, sjedenje, dizanje i nošenje tereta (školska torba)
 - **OSOBNA HIGIJENA I HIGIJENA OKOLINE** – osobna higijena (higijena ruku, nogu, tijela, nosa, kašljanja i kihanja, higijena usta i zubi), higijena odjeće i obuće primjereno okolnostima, higijena odmora i rekreacije, higijena hrane, higijena okoline, higijena stanovanja (doma i škole)
-



**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr A.2.1**

Objašnjava što je pubertet
i koje promjene donosi.

ZNANJE

- opisuje razvoj ljudskoga tijela od začeca do puberteta, prepoznaje fiziološke varijacije u rastu i razvoju
- razlikuje pravilna pojašnjenja od pogrešnih tumačenja promjena i situacija koje prate pubertet

VJEŠTINE

- usklađuje ponašanje s promjenama u pubertetu i traži objašnjenje i podršku kada je to potrebno

STAVOVI

- prihvaća da su promjene koje prate pubertet dio odrastanja

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Prirodu i društvo, Hrvatski jezik, Vjeronauk, Likovnu kulturu i u sat razredne zajednice
- suradnja s timom školske medicine
- u izvannastavnim i projektnim aktivnostima
- roditeljski sastanci

**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr A.2.2 / A.**

Razlikuje pravilnu od
nepravilne prehrane
i razumije važnost pravilne
prehrane za zdravlje.

zdr A.2.2 / B.

Primjenjuje pravilnu tjelesnu
aktivnost sukladno svojim
sposobnostima, afinitetima
i zdravstvenom stanju.

ZNANJE

- opisuje važnost i značenje pravilne prehrane i unosa dovoljne količine zdravstveno ispravne vode za rast i razvoj
- prepoznaje nutritivno siromašnu, a visokoenergetsku i nepoželjnu hranu i piće
- razlikuje svježu od procesuirane hrane
- prepoznaje opis prehrambenoga procesuiranoga proizvoda (deklaracija) te opisuje i nabraja dodatke prehrani
- nabraja i opisuje vrste tjelesnih aktivnosti, nabraja gdje se može baviti odabranom (željenom) tjelesnom aktivnošću i gdje može pronaći te informacije
- nabraja rizike sjedilačkoga načina provođenja vremena, posebno vremena provedenoga pred ekranom

VJEŠTINE

- pravilno tumači deklaracije prehrambenih proizvoda, priprema samostalno i/ili uz pomoć odrasle osobe jednostavni međuobrok, izrađuje jelovnik pravilne prehrane (obroci u jednom danu)
- odabire primjerene željene tjelesne aktivnosti/sportove i uključuje se u njih te se pravilno drži pred ekranima

STAVOVI

- prihvaća primjenu pravilne prehrane u svakodnevnome životu kao preduvjet zdravlja
- prihvaća važnost redovite tjelesne aktivnosti za zdravlje
- usvaja stav da pred ekranom treba boraviti ograničeno vrijeme



PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Prirodu i društvo, Likovnu kulturu, Hrvatski jezik, Matematiku
- suradnja s timom školske medicine
- u izvannastavnim i projektnim aktivnostima
- integrirano u Tjelesnu i zdravstvenu kulturu
- u izvannastavnim i projektnim aktivnostima

ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA

zdr A.2.3

Opisuje važnost održavanja pravilne osobne higijene za očuvanje zdravlja s naglaskom na pojačanu potrebu osobne higijene tijekom puberteta.

ZNANJE

- obrazlaže važnost održavanja pravilne osobne higijene kože i tijela
- opisuje načine prijenosa zaraznih bolesti (dodirom, slinom, krvlju)
- određuje koliko je sna potrebno za zdravlje

VJEŠTINE

- održava pravilnu higijenu tijela te pravilno održava higijenu sna i odmora

STAVOVI

- usvaja pozitivan stav prema primjeni higijene tijela i odmora

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i u sat razredne zajednice
- u izvannastavnim i projektnim aktivnostima

KLJUČNI SADRŽAJI

- **VAŽNOST I ZNAČENJE PRAVILNE PREHRANE:** namirnice koje treba izbjegavati, namirnice bogate skrivenim kalorijama (sokovi, energetska napitci i druge namirnice), razlikovanje svježe od obrađene hrane, čitanje i razumijevanje značenja deklaracije procesuiranih prehrambenih proizvoda
- odabir primjerene redovite tjelesne aktivnosti u svakodnevnom životu
- spolnost kao sastavni dio ljudskog života / rast i razvoj od začeca do puberteta
- higijena tijela, lica i spolovila tijekom puberteta (važnost higijene djevojaka/žena za vrijeme menstruacije, postupak pravilne primjene uključujući redovitu zamjenu higijenskih uložaka za vrijeme menstruacije)
- važnost sna i odmora u svladavanju svakodnevnih obveza kod kuće i u školi

**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr A.3.1 / A.**

Pravilno organizira vrijeme za rad i odmor tijekom dana.

ZNANJE

- opisuje posljedice nedovoljnog sna i umora i raspravlja o njima
- prepoznaje znakove osobnoga umora i nedostatka sna
- prepoznaje znakove pretjeranoga boravka pred ekranom

VJEŠTINE

- spava i odmara se u skladu s potrebama razvojne dobi
- odabire poželjne (preporučene) metode oporavka
- izbjegava prekomjernu izloženost ekranu

STAVOVI

- poštuje dnevni ritam rada i odmora i ograničenje vremena za boravak ispred ekrana

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Biologiju i u sat razredne zajednice

**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr A.3.1 / B.**

Prepoznaje važnost brige o reproduktivnome zdravlju.

ZNANJE

- opisuje važnost očuvanja reproduktivnoga zdravlja i razgovora o reproduktivnom zdravlju s roditeljima, učiteljima i stručnjacima
- opisuje gdje i kako zatražiti stručnu pomoć
- spolno zdravlje

VJEŠTINE

- razgovora o reproduktivnom zdravlju sa stručnim osobama kako bi dobio potrebne odgovore i traži stručnu pomoć
- razgovara i savjetuje se s roditeljima ili drugim članovima obitelji u koje ima povjerenje

STAVOVI

- usvaja pozitivan stav o razgovoru s roditeljima, učiteljima i stručnjacima o reproduktivnom zdravlju

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Biologiju
- suradnja sa stručnom službom škole
- suradnja s timom školske medicine

**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA**

zdr A.3.2 / A.

Opisuje pravilnu prehranu i prepoznaje neprimjerenost redukcijske dijeta za dob i razvoj.

ZNANJE

- opisuje pravilnu prehranu
- razlikuje zdravstvenu od redukcijske dijeta
- raspravlja o neprimjerenosti redukcijske dijeta za dob i razvoj

VJEŠTINE

- pravilno se hrani i ne primjenjuje redukcijske dijeta koje štetno utječu na rast i razvoj

STAVOVI

- usvaja stav o prehrani primjerenoj dobi i razvoju
- prihvaća stav o neprimjerenosti redukcijske dijeta u razvojnoj dobi

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Prirodu/Biologiju (dijeta i opasnosti), Kemiju i Fiziku – suradnja sa stručnom službom škole
- suradnja s timom školske medicine

**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA**

zdr A.3.2 / B.

Opisuje nutritivni sastav procesuiranih namirnica i pravilno čita njihove deklaracije.

ZNANJE

- objašnjava deklaracije prehrambenih namirnica te kritički interpretira opise proizvoda na deklaracijama i različite oznake povezane s njihovom trajnošću

VJEŠTINE

- koristi se namirnicama koje imaju odgovarajući nutritivni sastav u skladu s deklaracijom na proizvodu

STAVOVI

- usvaja stav da je čitanje deklaracije neophodno za pravilan odabir prehrambenih proizvoda i dodataka prehrani

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Hrvatski jezik, strane jezike, Biologiju i Likovnu kulturu
-



**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA**

zdr A.3.2 / C.

Opisuje važnost i način prilagođavanja prehrane godišnjem dobu i podneblju.

zdr A.3.2 / D.

Opisuje važnost redovitoga tjelesnoga vježbanja kao važnog čimbenika tjelesnoga vježbanja kao važnog čimbenika regulacije tjelesne mase. regulacije tjelesne mase.

ZNANJE

- opisuje važnost i način prilagođavanja prehrane godišnjem dobu ili podneblju kraja u kojemu živi
- opisuje tjelesne aktivnosti koje pridonose zdravlju

VJEŠTINE

- sastavlja vlastiti jelovnik ovisno o godišnjem dobu i tradiciji kraja u kojemu živi
- izračunava indeks tjelesne mase

STAVOVI

- prihvaća da su sezonska hrana, namirnice podneblja i tradicionalna jela najzdravija vrsta prehrane
- usvaja stav da kretanje doprinosi održavanju i očuvanju zdravlja te da utječe na tjelesnu masu

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Prirodu, Hrvatski jezik, strane jezike, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i u sat razredne zajednice
- u izvannastavnim i projektnim aktivnostima

**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA**

zdr A.3.3

Održava pojačanu pravilnu osobnu higijenu kože lica i tijela.

ZNANJE

- opisuje važnost i način pravilnoga održavanja higijene lica i tijela, osobito područja s pojačanim lučenjem te spolovila tijekom puberteta
- prepoznaje situacije kada je potrebna specifična higijena i njega

VJEŠTINE

- pravilno održava higijenu tijela i spolovila u pubertetu

STAVOVI

- prihvaća važnost primjenjivanja pravilne higijene lica i tijek u razdoblju puberteta

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i u sat razredne zajednice – suradnja sa stručnom službom škole
- suradnja s timom školske medicine

KLJUČNI SADRŽAJI

- potreba za snom, prepoznavanje znakova umora i načini oporavka
 - važnost i prihvaćanje razgovora o reproduktivnom zdravlju osobito s bliskim osobama, odgovorno spolno ponašanje (mogućnosti koje su na raspolaganju za očuvanje spolnoga i reproduktivnog zdravlja), prepoznati kada se i komu javiti za stručnu pomoć
 - spolno zdravlje
 - dijeta – kada se upotrebljava, vrste dijete, svrha, potencijalne opasnosti, jo-jo efekt
 - nutritivna vrijednost namirnica, deklaracije na proizvodima
 - jelovnici (sezonski jelovnici)
 - higijena tijela (higijena pri sportskim aktivnostima, higijena spolovila, higijena za vrijeme menstruacije i suzbijanje predrasuda, vođenje menstrualnog kalendara)
-



**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr A.4.1**

Objašnjava važnost brige o reproduktivnom zdravlju i važnost odgovornoga spolnoga ponašanja.

ZNANJE

- objašnjava i razumije važnost odgovornoga spolnoga ponašanja, uporabe zaštite uključujući specifičnu zaštitu cijepljenjem
- prepoznaje važnost redovitih liječničkih pregleda
- spolno zdravlje

VJEŠTINE

- iskazuje i zastupa osobne granice i potrebe povezane s reproduktivnim zdravljem
- primjenjuje odgovorno spolno ponašanje
- traži pomoć i savjet liječnika/ginekologa kada je to potrebno
- razgovara i savjetuje se s roditeljima ili drugim članovima obitelji u koje ima povjerenje

STAVOVI

- prihvaća odgovorno spolno ponašanje i važnost preventivnih postupaka

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u učenje i poučavanje Biologije, Hrvatskog jezika i stranih jezika, Informatike i Vjeronauka
- uporaba mobilnih aplikacija o zdravlju npr. menstrualni kalendar, aplikacija za šećernu bolest
- u izvannastavnim i projektnim aktivnostima
- u suradnji s timom školske medicine (spolno prenosive bolesti i planiranje obitelji)

ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA

zdr A.4.2 / A.

Razlikuje različite prehrambene stilove te prepoznaje znakove poremećaja ravnoteže u organizmu.

zdr A.4.2 / B.

Prepoznaje važnost primjerene uporabe dodataka prehrani.

zdr A.4.2 / C.

Primjenjuje prehranu prilagođenu godišnjem dobu i podneblju u svakodnevnome životu.

zdr A.4.2 / D.

Prepoznaje važnost održavanja tjelesnih potencijala na optimalnoj razini.

ZNANJE

- opisuje prednosti i rizike različitih prehrambenih stilova te posljedice poremećaja ravnoteže u organizmu i raspravlja o njima
- prepoznaje čimbenike utjecaja dodataka prehrani na zdravlje, rast i razvoj
- objašnjava važnost sezonske i značenje tradicijske prehrane
- prepoznaje zakonitosti razvoja i održavanja funkcionalnih sposobnosti i snage
- opisuje metode oporavka nakon pojačanih tjelesnih i umnih napora
- opisuje različite načine aktivnoga provođenja slobodnoga vremena

VJEŠTINE

- primjereno se koristi dodatcima prehrani sukladno dobi i razvoju
- priprema i konzumira jednostavne, sezonske i tradicijske obroke
- primjenjuje pravilne prehrambene stilove
- primjenjuje metode oporavka nakon pojačanih tjelesnih i umnih napora
- aktivno provodi slobodno vrijeme

STAVOVI

- poštuje sezonsku i tradicijsku prehranu
- prihvaća redovitu tjelesnu aktivnost kao važan čimbenik očuvanja zdravlja

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u učenje i poučavanje Biologije, Kemije, Tjelesne i zdravstvene kulture, stručne predmete i u sat razrednika
 - u izvannastavnim i projektnim aktivnostima
-



E

J

L

V

A

R

D

Z

**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr A.4.3**

Objašnjava utjecaj pravilne osobne higijene i higijene okoline na očuvanje zdravlja.

ZNANJE

- objašnjava čimbenike rizika za zdravlje s obzirom na higijenu

VJEŠTINE

- održava osobnu higijenu
- brine se o higijeni okoliša

STAVOVI

- prihvaća odgovornost za osobnu higijenu i higijenu okoline

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Biologiju, Hrvatski jezik, Likovnu kulturu, Glazbenu kulturu, Povijest, Geografiju, Matematiku i u ostale predmete u koje je moguće integrirati navedena očekivanja te u sat razredne zajednice
- u izvannastavnim i projektnim aktivnostima

KLJUČNI SADRŽAJI

- spolnost, mladi i spolno ponašanje (odgovorno, neodgovorno, rizici)
- spolno prenosive bolesti, HIV/AIDS, neplanirana trudnoća, maloljetnička trudnoća, pobačaj, utvrđivanje rane trudnoće te gdje i kako zatražiti pomoć, kontracepcija, vođenje menstrualnoga kalendara i određivanje plodnih dana pri ciklusu različitoga trajanja
- odgovorno spolno ponašanje, strategija ABCeda zaštite spolnoga i reproduktivnoga zdravlja (apstinencija – izbjegavanje ranih odnosa i uporabe alkohola i psihoaktivnih sredstava, obostrano vjerna veza, uporaba zaštite)
- spolno zdravlje - razraditi kroz kategoriju znanje, stavovi, vještine i očekivanja u okviru koje bi se opisalo što uključuje spolno zdravlje
- prehrambeni stilovi (zdravi/nezdravi, mediteranska/kontinentalna prehrana, urbana/ruralna prehrana, socijalna određenost, brza hrana...)
- dodatci prehrani (proteini, sredstva za mršavljenje, energetska napitci...)
- jelovnici (sezonski, tradicijski...)

22



TJELESNO ZDRAVLJE

3. I 4. RAZRED ČETVEROGODIŠNJIH

2. I 3. RAZRED TROGODIŠNJIH SREDNJOŠKOLSKIH PROGRAMA

ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA

zdr A.5.1

Preuzima brigu i odgovornost za reproduktivno zdravlje i razumije važnost redovitih liječničkih pregleda..

ZNANJE

- opisuje način brige o reproduktivnom zdravlju kao i moguće rizike od spolno prenosivih bolesti
- opisuje odgovorno roditeljstvo (razlikuje planiranu od neplanirane trudnoće, opisuje načine sprječavanja trudnoće, pripremu za trudnoću, dojenje, redovite liječničke preglede i cijepljenja)
- spolno zdravlje

VJEŠTINE

- primjenjuje stečena znanja radi sprječavanja neplanirane trudnoće, planiranja i pripreme za planiranu trudnoću te radi sprječavanja spolno prenosivih bolesti

STAVOVI

- prihvaća odgovornost za spolno ponašanje i reproduktivno zdravlje

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Biologiju, sat razredne zajednice i Vjeronauk
- u izvannastavnim i projektnim aktivnostima
- suradnja s timom školske medicine (spolno prenosive bolesti i planiranje obitelji)

ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA

zdr A.5.2

Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju pravilnu prehranu i odgovarajuću tjelesnu aktivnost..

ZNANJE

- objašnjava povezanost prehrane s razvojem debljine kao rizičnoga čimbenika danas vodećih kroničnih bolesti
- pravilno odabire namirnice koje pomažu pri pojačanim tjelesnim i umnim naporima te raspravlja o tome gdje i kako zatražiti pomoć i podršku

VJEŠTINE

- uravnoteženom prehranom prevenira debljinu te odabire i upotrebljava preporučene namirnice pri pojačanim tjelesnim i umnim naporima

STAVOVI

- usvaja zdrave stilove života

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Psihologiju, Biologiju, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i u ostale predmete u koje je moguće integrirati navedena očekivanja te u sat razredne zajednice
- u izvannastavnim i projektnim aktivnostima

**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr A.5.3**

Razumije važnost
višedimenzionalnoga
modela zdravlja.

ZNANJE

- analizira višedimenzionalni model zdravlja u području tjelesnoga, emocionalnoga, socijalnoga, osobnoga i duhovnoga zdravlja/rasta i razvoja i prevencije bolesti
- objašnjava važnost redovitih sistematskih pregleda u očuvanju zdravlja

VJEŠTINE

- redovito se odaziva na sistematske preglede radi očuvanja tjelesnoga zdravlja
- primjenjuje životne stilove koji doprinose očuvanju zdravlja

STAVOVI

- usvaja stav o važnosti višedimenzionalnoga modela zdravlja
-

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u sve predmete, a osobito u Biologiju te Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i u sat razredne zajednice
 - moguća suradnja s timom školske medicine i psihologom
-

KLJUČNI SADRŽAJI

- mogućnosti zaštite spolnoga i reproduktivnoga zdravlja i upravljanje sprječavanjem spolno prenosivih bolesti (SPB) i planiranjem obitelji (sprječavanje maloljetničke/neplanirane trudnoće), maloljetničko roditeljstvo, pobačaj
 - punoljetnost, roditeljstvo, prehrana i lijekovi u trudnoći, zdravi stilovi života u trudnoći (prevencija debljine, oštećenja zdravlja djeteta), dojenje
 - analiza prehrane, energetske potrebe sukladno zahtjevima organizma, namirnice bogate skrivenim kalorijama
 - višedimenzionalni model zdravlja (odrednice, zahtjevi, prevencija)
 - spolno zdravlje - razraditi kroz kategoriju znanje, stavovi, vještine i očekivanja u okviru koje bi se opisalo što uključuje spolno zdravlje
-



**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr B.1.1 / A.**

Razlikuje primjereno od neprimjerenoga ponašanja.

zdr B.1.1 / B.

Prepoznaje nasilje u stvarnome i virtualnome svijetu.

ZNANJE

- opisuje dogovorena pravila ponašanja
- razlikuje prijateljske odnose od onih koji to nisu
- prepoznaje nasilničke oblike ponašanja u stvarnome i virtualnome svijetu
- razlikuje vrste nasilja i postupke nenasilnoga rješavanja sukoba
- opisuje različitosti u ljudima

VJEŠTINE

- primjenjuje dogovorena pravila ponašanja
- razvija i održava prijateljske odnose
- izbjegava nasilje, rješava sukobe na primjeren način i traži pomoć
- prihvaća svoje osobine i osobine drugih
- solidaran je i pruža pomoć potrebitima

STAVOVI

- usvaja lijepo i pristojno ponašanje kao model života u zajednici
- prihvaća stav da za nasilje nema opravdanja
- razvija stav da je svaka osoba vrijedna

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u sve nastavne predmete, a osobito u Prirodu i društvo, Hrvatski jezik, Likovnu kulturu i Vjeronauk
- povezano s međupredmetnim temama Građanski odgoj i Osobni i socijalni razvoj
- projektno u aktivnostima u školi i izvan nje
- suradnja sa stručnom službom škole i vanjskim stručnjacima

**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr B.1.2 / A.**

Prilagođava se novome okružju i opisuje svoje obaveze i uloge.

zdr B.1.2 / B.

Razlikuje osnovne emocije i razvija empatiju.

zdr B.1.2 / C.

Prepoznaje i uvažava različitosti.

ZNANJE

- navodi obveze koje ima kao učenik. Imenuje zaposlenike škole i navodi njihove obveze i zaduženja
- razlikuje pozitivne od negativnih emocija
- prepoznaje tuđe emocije

VJEŠTINE

- prihvaća i izvršava obveze (u školi i kod kuće)
- prilagođava se okružju
- pokazuje svoje emocije na primjeren način
- suosjeća s potrebama drugih i pruža podršku

STAVOVI

- prihvaća da je proces školovanja, uključujući i obveze, važan dio odrastanja
- oblikuje stav o prihvatljivosti svih emocija
- poštuje različitosti

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Prirodu i društvo,
- Hrvatski jezik, Glazbenu kulturu, Likovnu kulturu i u sat razredne zajednice
- povezano s međupredmetnom temom Osobni i socijalni razvoj – suradnja sastručnom službom škole

ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA

zdr B.1.3 / A.

Prepoznaje igru kao važnu razvojnu i društvenu aktivnost.

zdr B.1.3 / B.

Opisuje i nabraja aktivnosti koje doprinose osobnome razvoju.

ZNANJE

- prepoznaje igru i druženje kao poželjnu i važnu aktivnost
- opisuje pojam slobodno vrijeme.
- prepoznaje važnost tjelesne aktivnosti i sporta
- opisuje važnost kreativnih aktivnosti

VJEŠTINE

- kvalitetno se koristi slobodnim vremenom
- primjenjuje tjelesne aktivnosti
- provodi vrijeme u društvu vršnjaka sa zajedničkim interesima

STAVOVI

- usvaja stav o važnosti kvalitetnog provođenja slobodnog vremena

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Likovnu kulturu, Glazbenu kulturu, Hrvatski jezik i Tjelesnu i zdravstvenu kulturu
- projektno u stvaralačkim i kreativnim radionicama
- suradnja sa stručnim suradnicima škole
- u aktivnostima školskih sportskih klubova

KLJUČNI SADRŽAJI

- pristojno ophođenje (pozdravljanje, oslovljavanje)
 - primjeren odnos prema odraslima (učiteljima, roditeljima, znancima, nepoznatima)
 - primjeren odnos odraslih (učitelja, roditelja, poznatih, nepoznatih) prema djetetu/učeniku
 - osjećaji – osnovne vrste (sreća, veselje, nada, ljutnja, strah, bijes...)
 - poštovanje vlastitih i tuđih osjećaja, samokontrola osjećaja
 - prepoznavanje osnovnih vrsta nasilja u stvarnome i virtualnome svijetu, naučiti potražiti pomoć (ružne riječi, vrijeđanje, potezanje za kosu, udaranje, štibanje, guranje...)
 - seksualno nasilje – prihvatljiv i neprihvatljiv dodir (ukoliko nastavnik utvrdi da je to za specifičan razred i okruženje (relevantno))
 - raznolikost i različitost među ljudima i u prirodi (spol, fizičke razlike, zanimanja, djeca s teškoćama u razvoju...)
 - solidarnost (pomoć bolesnim prijateljima, roditeljima, starijima, nemoćnima, djeci s teškoćama u razvoju...)
 - prilagodba na školu (učitelji, učenici, prostor...)
 - igra, slobodno vrijeme (strukturirano, nestrukturirano)
 - samoaktivnost u očuvanju zdravlja
 - važnost tjelesne aktivnosti, kreativnosti i umjetnosti
-

**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr B.2.1 / A.**

Razlikuje vrste komunikacije.

zdr B.2.1 / B.

Prepoznaje i procjenjuje
vršnjačke odnose.

zdr B.2.1 / C.

Razlikuje vrste nasilja
i načine nenasilnoga
rješavanja sukoba.

ZNANJE

- razlikuje verbalnu od neverbalne komunikacije
- opisuje neprimjerena vršnjačka ponašanja
- razlikuje vrste nasilja i postupke nenasilnoga rješavanja sukoba
- opisuje načine kako pomoći žrtvi nasilja

VJEŠTINE

- primjereno verbalno i neverbalno komunicira
- surađuje, prihvaća i uvažava druge
- primjenjuje medijaciju kao način rješavanja sukoba
- pomaže vršnjacima i traži pomoć u slučaju nasilja
- izražava svoje osjećaje i potrebe na primjeren način

STAVOVI

- prihvaća promjene raspoloženja kao sastavni dio odrastanja
- poštuje i uvažava druge u komunikaciji i međusobnim odnosima
- razvija stav o pravu na izbor

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u sat razredne zajednice (asertivnost, samopouzdanje, samopoštovanje, odlučivanje), Prirodu i društvo (čovjek) i Hrvatski jezik
- povezano s međupredmetnom temom Osobni i socijalni razvoj – suradnja sa stručnim suradnicima škole
- suradnja s timom školske medicine

**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr B.2.2 / A.**

Prepoznaje i opisuje razvojne
promjene u sebi i drugima.

zdr B.2.2 / B.

Objašnjava pravo na izbor.

zdr B.2.2 / C.

Uspoređuje i podržava
različitosti.

ZNANJE

- objašnjava razvojne promjene koje se zbivaju prije ulaska i ulaskom u pubertet
- objašnjava razlike u individualnom razvoju
- razlikuje pojmove samopoštovanje i samopouzdanje
- objašnjava pojam asertivnost
- procjenjuje situacije i moguće izbore

VJEŠTINE

- prihvaća promjene na svom tijelu
- zauzima se za sebe ne ugrožavajući druge
- donosi odluke u skladu sa svojim izborom
- preuzima odgovornost za svoje izbore i odluke

STAVOVI

- prihvaća važnost vršnjačkih odnosa za mentalno i socijalno zdravlje
- usvaja stav da za nasilje nema opravdanja i da se svako nasilje mora prijaviti



PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u sve predmete, osobito u Hrvatski jezik i u sat razredne zajednice
- suradnja sa stručnim suradnicima škole
- provođenje školskih preventivnih programa
- povezano s međupredmetnom temom Građanski odgoj
- projektno u debatnim radionicama

ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA

zdr B.2.3 / A.

Opisuje zdrave životne navike.

zdr B.2.3 / B.

Nabraja i opisuje rizike koji dovode do razvoja ovisničkih ponašanja.

ZNANJE

- nabraja zdrave životne navike i objašnjava njihove prednosti
- nabraja situacije i ponašanja koja povećavaju rizike i koja mogu dovesti do zlouporabe ili ovisničkoga ponašanja
- prepoznaje utjecaj medija i reklama na ponašanje

VJEŠTINE

- organizirano, aktivno i kreativno provodi slobodno vrijeme te potiče druge na to
- primjenjuje zdrave stilove života
- izbjegava rizična ponašanja
- prikuplja informacije iz različitih izvora

STAVOVI

- usvaja zdrave stilove života kao preduvjet za razvoj mentalnoga i socijalnoga zdravlja
- usvaja stav o neprihvatljivosti ovisničkoga ponašanja bilo kojega oblika

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u sve nastavne predmete, a osobito u Prirodu i društvo, Prirodu, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu, Glazbenu kulturu, Likovnu kulturu, Hrvatski jezik i strani jezik
- integrirano u slobodne aktivnosti
- u aktivnostima školskih preventivnih programa
- tijekom sistematskih pregleda
- u aktivnostima nacionalnoga programa Živjeti zdravo

KLJUČNI SADRŽAJI

- promjene u predpubertetu i pubertetu (rast u visinu – adolescentski zamah rasta, razvoj sekundarnih spolnih obilježja, simpatije)
- samopoštovanje i samopouzdanje (pozitivna slika o sebi)
- suradnički odnos, tolerancija, prihvaćanje i uvažavanje
- asertivnost – zauzeti se za sebe, ne naškoditi drugima
- pravo izbora → pravi izbor
- pravo na vlastito mišljenje
- vrste komunikacije, pojam aktivno slušanje
- vršnjački odnosi (vršnjački pritisak), neprimjerena vršnjačka ponašanja (nagovaranje, drskost, ismijavanje, podmetanja, isključivanje, agresivnost i drugi oblici neprimjerenoga ponašanja)
- nasilje (verbalno, tjelesno, emocionalno, seksualno, kibernasilje...)
- uloga obitelji u načinu nošenja s problemom nasilja
- seksualno nasilje – prihvatljiv i neprihvatljiv dodir
- načini suočavanja s nasilničkim ponašanjem i reagiranje na njega
- okružje, utjecaj na zdravlje, posebno na mentalno i socijalno zdravlje
- suživot sa živom i neživom prirodom (boravak na svježemu zraku, šetnja, planinarenje, plivanje...)
- mogućnosti odabira i djelovanje na mentalno zdravlje učenika (tjelesna aktivnost, glazba, ples, čitanje, slikanje...)
- tjelesno → mentalno i socijalno zdravlje
- moguće posljedice ovisničkoga ponašanja na mentalno zdravlje te njegovo odražavanje na društvene odnose
- vrste ovisnosti (internet, cigarete – duhan, alkohol, psihoaktivne droge, mobitel, računalne igrice...)
- rizični i zaštitni čimbenici
- uloga medija (pravila ponašanja na internetu)
- prednost zdravih životnih navika

E

J

L

V

A

R

D

Z

29



**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr B.3.1 / A.**

Opisuje i procjenjuje
vršnjački pritisak.

zdr B.3.1 / B.

Razlikuje i vrednuje različite
načine komunikacije
i ponašanja.

ZNANJE

- navodi i objašnjava vrste pritiska u prijateljskim/partnerskim odnosima i načine kako im se oduprijeti
- razlikuje svoje od tuđih potreba, ponašanja, osobina i osjećaja
- povezuje vrste ponašanja s mogućim posljedicama
- objašnjava razlike između asertivnoga, pasivnoga i agresivnoga ponašanja
- obrazlaže svoju ulogu i doprinos u osnaživanju zajednice

VJEŠTINE

- primjenjuje komunikacijske vještine i vještine pregovaranja i suradnje
- odupire se vršnjačkim pritiscima i rizičnim situacijama u stvarnome i virtualnome svijetu
- traži pomoć i dolazi do informacije

STAVOVI

- prihvaća odgovornost za vlastite odluke i posljedice svojega ponašanja

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u sve nastavne predmete, a osobito u Prirodu, Biologiju, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu, Hrvatski jezik, Glazbenu kulturu i u sat razredne zajednice
- povezano s međupredmetnom temom Osobni i socijalni razvoj
- integrirano u slobodne aktivnosti
- u projektnim aktivnostima
- roditeljski sastanci u suradnji s timom školske medicine



**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA**

zdr B.3.2 / A.

Prepoznaje utjecaj razvojnih promjena na emocije.

zdr B.3.2 / B.

Prepoznaje stres kao važan čimbenik u narušavanju mentalnoga zdravlja.

zdr B.3.2 / C.

Prepoznaje i objašnjava svoje osobne i socijalne potencijale.

zdr B.3.2 / D.

Prepoznaje utjecaj odgovornoga spolnoga ponašanja na mentalno zdravlje.

ZNANJE

- prepoznaje izvore i znakove stresa
- obrazlaže važnost razvoja samopoštovanja i samopouzdanja za jačanje osobnih potencijala
- opisuje razlike stečene rođenjem
- usvaja i prihvaća da su pubertet i adolescencija praćeni intenzivnim emocijama
- raspravlja o utjecaju odgovornoga spolnoga ponašanja na mentalno zdravlje

VJEŠTINE

- primjenjuje tehnike oslobađanja od stresa
- odabire vještine i tehnike kojima jača samopouzdanje i samopoštovanje
- kontrolira emocije
- prihvaća svoju osobnost i gradi svoj identitet
- stvara zdrave socijalne odnose te postiže dobru socijalnu integraciju

STAVOVI

- usvaja stav o važnosti razvijanja osobnih potencijala
 - poštuje različitosti jer one obogaćuju zajednicu
 - prihvaća da je za zdravlje važno odgovorno spolno ponašanje
 - usvaja stav da su promjene u pubertetu i adolescenciji prirodno razvojno razdoblje
-

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u sve nastavne predmete, a osobitu u Prirodu, Biologiju, Kemiju, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu, Hrvatski jezik, Tehničku kulturu i u sat razredne zajednice
 - integrirano u izborni predmet Informatika
 - provođenje školskih preventivnih programa
 - provođenje programa vršnjačke edukacije u 7. i 8. razredu
 - provođenje projektnih aktivnosti - radionice u suradnji sa stručnim suradnicima
 - tijekom sistematskih pregleda i edukacijom u suradnji s timom školske medicine
-

**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr B.3.3 / A.**

Povezuje samopoštovanje
s rizičnim ponašanjima.

zdr B.3.3 / B.

Opisuje opasnosti uporabe
sredstava ovisnosti
te opasnosti drugih
rizičnih ponašanja.

ZNANJE

- opisuje kratkoročne i dugoročne posljedice ovisničkoga ponašanja na pojedinca i zajednicu
- informira se gdje i kada potražiti pomoć

VJEŠTINE

- donosi odgovorne odluke. Izabire zdravi stil života
- aktivno i kreativno provodi slobodno vrijeme te time pozitivno utječe i na svoje vršnjake

STAVOVI

- prihvaća stav da svaki pojedinac doprinosi zajednici i društvu
 - usvaja stav da ovisničko ponašanje narušava zdravlje i međuljudske odnose
-

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u sve nastavne predmete, a osobito u Prirodu, Biologiju, Kemiju, Hrvatski jezik, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i u sat razredne zajednice
-

KLJUČNI SADRŽAJI

- različitosti stečene rođenjem (nacionalnost, vjera, spol, nasljedne osobine...) i izborom (vjera, zanimanje, partnerstvo...)
 - stres – uzroci, znakovi, posljedice, tehnike oslobađanja od stresa
 - izgradnja vlastite osobnosti usvajanjem znanja i vještina (doživljaj zadovoljstva i uspješnosti)
 - pozitivna slika o sebi (graditi samopouzdanje, samopoštovanje)
 - povezanost niskoga samopouzdanja i rizičnih ponašanja
 - uloga obitelji u izgradnji samopouzdanja
 - vrste nasilja i pritisaka
 - vještine pregovaranja i suradnje
 - promjene u pubertetu i adolescenciji (melankolija, tuga i depresivno raspoloženje kao moguće posljedice sazrijevanja)
 - asertivno, pasivno i agresivno ponašanje – promjene u pubertetu i adolescenciji vještine samokontrole emocija
 - prijateljstvo, ljubav, zaljubljenost i tjelesna privlačnost
 - uloga obitelji u pubertetu i promjenama
 - spolni odnosi → mentalno i socijalno zdravlje
 - rizici i posljedice preranoga stupanja u spolne odnose
 - sredstva ovisnosti i opasnosti (alkohol, cigarete – duhan, psihoaktivne droge, lijekovi, pornografija), uzroci i posljedice
 - ovisničko ponašanje (internet, društvene mreže, računalne igrice, kocka, klađenje, igre na sreću), uzroci i posljedice
 - prepoznavanje delinkventnoga ponašanja
 - odabir zdravoga stila života
 - uloga obitelji u prevenciji rizičnih vrsta ponašanja i odabiru zdravoga stila života
 - doprinos u osnaživanju zajednice i društva
 - timski rad
-

**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr B.4.1 / A.**

Odabire primjerene odnose i komunikaciju.

zdr B.4.1 / B.

Razvija tolerantan odnos prema drugima.

zdr B.4.1 / C.

Analizira vrste nasilja, mogućnosti izbjegavanja sukoba i načine njihova nenasilnoga rješavanja.

ZNANJE

- razlikuje i procjenjuje dobronamjernost komunikacije i ponašanja u stvarnome i virtualnome svijetu
- analizira vrste i uzroke nasilja.
- obrazlaže načine nenasilnoga rješavanja sukoba

VJEŠTINE

- primjereno komunicira s vršnjacima i odraslima
- poštuje integritet druge osobe
- surađuje s vršnjacima i ostalima
- uključuje se u društvene i humanitarne akcije

STAVOVI

- usvaja stav da je kvalitetna komunikacija preduvjet za dobru društvenu integraciju
- razvija stav da pomaganje drugima oplemenjuje

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u sve predmete, a osobito u Hrvatski jezik, Psihologiju i u sat razredne zajednice
- povezano s međupredmetnim temama Građanski odgoj i Osobni i socijalni razvoj
- suradnja sa stručnom službom škole

**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr B.4.2 / A.**

Procjenjuje situacije koje mogu izazvati stres i odabire primjerene načine oslobađanja od stresa.

zdr B.4.2 / B.

Obrazlaže utjecaj zaštitnih i rizičnih čimbenika na mentalno zdravlje.

ZNANJE

- objašnjava razne socijalne uloge i važnost razvoja socijalnih vještina
- prepoznaje stresne situacije i reakcije na stres, tehnike opuštanja, moguća rješenja
- objašnjava što znači sagledati problem iz druge perspektive
- analizira zaštitne i rizične čimbenike koji utječu na stvaranje slike o sebi i raspravlja o njima

VJEŠTINE

- prihvaća obveze koje proizlaze iz socijalnih uloga
- primjenjuje tehnike rješavanja stresa
- brine se o mentalnome zdravlju
- odgovorno donosi odluke povezane sa spolnošću i prevencijom mogućih negativnih posljedica spolnih veza na zdravlje
- traži liječnički savjet i pomoć

STAVOVI

- prihvaća važnost osobne odgovornosti
- usvaja stav da se stres može rješavati na primjeren način
- razvija stav o važnosti spolno odgovornoga ponašanja

E

D

L

V

A

R

D

Z

33



PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i u sat razredne zajednice
- u radionicama o tehnikama opuštanja
- suradnji sa stručnom službom škole

ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA

zdr B.4.2 / C.

Razvija osobne potencijale i socijalne uloge.

zdr B.4.2 / D.

Razlikuje spolno odgovorno od neodgovornoga ponašanja.

ZNANJE

- objašnjava važnost prevencije spolno prenosivih bolesti
- objašnjava važnost planiranja obitelji i odgovornoga roditeljstva

ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA

zdr B.4.3

Analizira uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti.

ZNANJE

- opisuje rizična ponašanja, prepoznaje kriznu situaciju i prosuđuje gdje i kada tražiti pomoć
- objašnjava utjecaj ovisničkoga ponašanja na mentalno zdravlje
- objašnjava utjecaj ovisničkoga ponašanja na obitelj i zajednicu
- nabroja zakonske propise koji reguliraju zlouporabu sredstava ovisnosti

VJEŠTINE

- odupire se vršnjačkim i drugim pritiscima
- traži pomoć u kriznoj situaciji
- izbjegava rizike
- potiče stvaranje zdravih odnosa

STAVOVI

- usvaja stav da je svaka ovisnost štetna za pojedinca i širu zajednicu
- prihvaća stav da su svi oblici ovisnosti i rizičnih ponašanja neprihvatljivi

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Biologiju, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu, Psihologiju i u sat razredne zajednice
 - suradnja s timom školske medicine i stručnom službom škole
 - provođenjem projekta vršnjačke edukacije povezano s međupredmetnom temom Osobni i socijalni razvoj
 - suradnja s timom školske medicine
 - suradnja s Hrvatskim Crvenim križem
 - suradnja s lokalnom zajednicom
-

KLJUČNI SADRŽAJI

- zdravi partnerski, prijateljski odnosi i obiteljski odnosi
- partnerski odnosi (očekivanja, uloge, odgovornost, kompromisi...)
- primjerena i dobronamjerna komunikacija (tolerancija, empatija, humanost, uvažavanje, solidarnost prema svima, a osobito potrebitima)
- socijalne uloge (prijatelji, partner, član zajednice...)
- razvoj osobnih kompetencija
- slika o sebi – zaštitni čimbenici (prilagodba na novu sredinu – školu, učenike, nastavnike; uspjeh u školi, u sportu, društvena prihvaćenost...) i rizični čimbenici (neuspjeh u školi, društvena izoliranost, obiteljski problemi, nasilje...)
- prilagodba na nove društvene okolnosti
- uloga obitelji u društvenoj i socijalnog prilagodbi
- uključivanje u društvene i humanitarne akcije
- osjećaj zadovoljstva i ispunjenosti
- utjecaj ovisničkoga ponašanja na mentalno zdravlje i emocije pojedinca te na njegovo okruženje, a u najširem smislu i na zajednicu
- utjecaj različitih vrsta opojnih sredstava (alkohol, droga) i drugih ovisničkih ponašanja (kockanje, klađenje, neprimjerena uporaba internetskih sadržaja, igrice...) na prosuđivanje i procjenu (agresivnost, vožnja pod utjecajem alkohola ili droga...)
- krizne situacije (opterećenost školom, ocjene, društveni odnosi...) i potreba za traženjem pomoći krizna stanja (anksioznost, panika, depresivnost, suicidalnost...) i protokoli postupanja u njima
- suicid kao moguća posljedica bolesti ovisnosti
- uloga obitelji u prevladavanju kriznih stanja
- tehnike za prevladavanje stresa te emocionalne i mentalne iscrpljenosti
- spolno ponašanje (rizični i zaštitni čimbenici, postavljanje osobnih granica, odgovornost...)
- spolno prenosive bolesti, spolno odgovorno ponašanje
- planiranje obitelji, preuranjeno roditeljstvo
- pravo na izbor → pravi izbor



**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr B.5.1 / A.**

Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnome životu.

zdr B.5.1 / B.

Odabire ponašanje sukladno pravilima i normama zajednice.

zdr B.5.1 / C.

Odabire ponašanja koja isključuju bilo kakav oblik nasilja.

ZNANJE

- obrazlaže važnost razvijanja komunikacijskih vještina
- procjenjuje važnost suradnje i timskoga rada
- analizira svrhu postojanja pravila i normi unutar neke zajednice
- vrednuje različite oblike ponašanja

VJEŠTINE

- primjenjuje komunikacijske vještine
- ostvaruje suradnju u različitim situacijama
- izbjegava nasilne oblike ponašanja
- odlučuje na temelju prethodno usvojenih znanja (izbor zanimanja, studij, posao, obitelj)
- odgovoran je član zajednice

STAVOVI

- prihvaća stav da je svaki čovjek odgovoran sam za sebe
- usvaja stav da svaki pojedinac ima pravo biti aktivan član zajednice

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Psihologiju, Sociologiju, Etiku, Vjeronauk i u sat razredne zajednice (razgovori i radionice)
- suradnja sa stručnom službom škole
- povezano s međupredmetnom temom Osobni i socijalni razvoj
- suradnja sa Službom za profesionalno usmjeravanje (HZZ)

**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr B.5.2 / A.**

Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje.

zdr B.5.2 / B.

Obrazlaže važnost odgovornoga donošenja životnih odluka.

zdr B.5.2 / C.

Odabire višedimenzionalni model zdravlja.

ZNANJE

- obrazlaže i zaključuje što pomaže razvoju pozitivne slike o sebi
- zaključuje što donosi punoljetnost
- analizira utjecaj mentalnoga zdravlja na ostale odrednice zdravlja
- povezuje međusobni utjecaj mentalnoga zdravlja i životnoga stila pojedinca i zajednice
- analizira kakvu ulogu ostvaruje u zajednici i koje su mu mogućnosti djelovanja

VJEŠTINE

- primjenjuje usvojena znanja, navike i vještine u očuvanju mentalnoga i cjelokupnoga zdravlja
- koristi se mogućnostima koje pruža zajednica te doprinosi životu zajednice

STAVOVI

- prihvaća da punoljetnost donosi obvezu osobne odgovornosti za učinjene postupke
- prihvaća stav o međusobnoj povezanosti zdravlja pojedinca i društva
- poštuje važnost uloge zajednice u životu čovjeka

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Biologiju, Psihologiju, Etiku, Vjeronauk i u sat razredne zajednice (razgovori i radionice)
- suradnja sa stručnom službom škole
- suradnja s timom školske medicine

ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA

zdr B.5.3 / A.

Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti.

zdr B.5.3 / B.

Analizira opasnosti kockanja, klađenja i igara na sreću.

ZNANJE

- procjenjuje utjecaj uporabe sredstava ovisnosti na ljudski organizam
- prepoznaje štetnost pasivnoga pušenja
- analizira probleme kockanja, klađenja i igara na sreću, ovisnosti o internetu, računalnim igricama i druge suvremene ovisnosti

VJEŠTINE

- odupire se rizičnim situacijama
- prepoznaje rizične situacije i pronalazi gdje i kada potražiti pomoć
- izbjegava igre u kojima se potražuju financijska sredstva
- kontrolira vrijeme koje provodi pred ekranima

STAVOVI

- usvaja stav da su opojna sredstva štetna i smanjuju sposobnost racionalnoga rasuđivanja
- usvaja stav da je važno potražiti pomoć u rizičnoj situaciji
- usvaja stav o neprihvatljivosti igara uz materijalno sudjelovanje

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Biologiju, Psihologiju i Sociologiju (razgovori i radionice) i u sat razredne zajednice
 - u suradnji sa stručnom službom škole
 - suradnja s timom školske medicine
 - suradnja s Hrvatskim Crvenim križem
 - projektni dan za cijelu školu
-



KLJUČNI SADRŽAJI

- zdravstveni rizici pri uporabi droga, alkohola i cigareta
 - pasivno pušenje
 - akumuliranje rizičnih ponašanja (jedno često potiče drugo i nadovezuje se na njega)
 - način života ima izravan utjecaj na mentalno i socijalno zdravlje pojedinca, ali utječe i na zajednicu
 - višedimenzionalni model zdravlja
 - utjecaj odabranoga životnoga stila na sve odrednice zdravlja
 - odrednice zdravlja utječu jedna na drugu i isprepletene su
 - briga o zdravlju u preventivno-odgojnim aktivnostima (važnost preventivnih sistematskih pregleda)
 - zdravstvena pismenost
 - punoljetnost (prava, odgovornosti, obveze...)
 - važne životne odluke (nastavak školovanja, izbor zanimanja, planiranje obitelji...)
 - uloga obitelji u planiranju budućega samostalnoga života
 - zadovoljstvo vlastitim odabirom
 - rad na sebi
 - doprinos društvenoj zajednici (prava i obveze, aktivan doprinos)
 - planovi za budućnost
-



**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr C.1.1 / A.**

Opisuje kako se oprezno i sigurno kretati od kuće do škole.

zdr C.1.1 / B.

Prepoznaje i izbjegava opasnosti kojima je izložen u kućanstvu i okolini.

ZNANJE

- nabraja osnovna pravila pravilnoga ponašanja u prometu
- nabraja najčešće opasnosti u svakodnevnome životu

VJEŠTINE

- naučena pravila poštuje i primjenjuje
- izbjegava opasnosti u kućanstvu i okolini

STAVOVI

- prihvaća stav da poštivanje sigurnosnih mjera pomaže dok smo u prometu
- usvaja stav da je poznavanje i izbjegavanje opasnosti u kućanstvu i okolini važno za naše zdravlje i sigurnost

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Prirodu i društvo, Hrvatski jezik, Likovnu kulturu, Glazbenu kulturu, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu, Matematiku, strane jezike i u sat razredne zajednice
- suradnja s prometnim policajcem

**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr C.1.2**

Opisuje osnovne korake postupanja pri krvarenju iz nosa, pri padovima i površinskim ozljedama.

ZNANJE

- navodi kada zatražiti pomoć učitelja ili odrasle osobe
- opisuje osnovne korake postupanja pri krvarenju iz nosa, pri padovima i površinskim ozljedama
- opisuje kako biti oprezan s oštrim predmetima i tjelesnim tekućinama

VJEŠTINE

- poziva pomoć (odrasli, služba Hitne pomoći)
- primjenjuje osnovne postupke prve pomoći pri krvarenju iz nosa, pri padovima i površinskim ozljedama

STAVOVI

- razvija pozitivan stav prema pomaganju drugima u nevolji

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Prirodu i društvo i u sat razredne zajednice - suradnja s timom školske medicine
- suradnja s Hrvatskim Crvenim križem

E

D

L

V

A

R

D

Z

**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr C.1.3**

Objašnjava kada ima pravo i obvezu izostati iz škole radi liječenja.

ZNANJE

- nabraja zdravstvene razloge zbog kojih je neophodno izostati iz škole

VJEŠTINE

- štiti druge od zaraznih bolesti ostankom kod kuće

STAVOVI

- razvija pozitivan stav prema zaštiti vlastitoga i tuđega zdravlja
-

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Prirodu i društvo i u sat razredne zajednice
-

KLJUČNI SADRŽAJI

- sigurnost u prometu na putu do škole, pravila ponašanja u prometu pješaka, biciklista, skejtera i rolera
 - pravilno i sigurno ponašanje u prometu (prelazak preko ceste, nošenje kacige, vožnja u automobilu)
 - opasnosti u svakodnevnom životu: kemikalije, lijekovi, elektronički uređaji i instalacije, vatra, plin, oštri predmeti, igla, grom, sunce, hladnoća, biljke, gljive, životinje, pasivno pušenje, vodene površine, elementarne nepogode, buka, pirotehnička sredstva i sl. – rizici i zaštita
 - pravilno i pretjerano korištenje ekranom
 - prva pomoć pri krvarenju (nos, lakše površinske ozljede), padovima (bez gubitka svijesti) i površinskim ozljedama koje uključuju i lakše stupnjeve opekotina i smrzotina (*u nastavku teksta: površinske ozljede)
 - postupanje s tjelesnim tekućinama, oštrim predmetima.
-



**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr C.2.1 / A.**

Objašnjava opasnosti u prometu.

zdr C.2.1 / B.

Opisuje najčešće opasnosti u kućanstvu i okolini te osnovne postupke zaštite.

zdr C.2.1 / C.

Prepoznaje opasnosti od pretjeranoga korištenja ekranom.

ZNANJE

- nabraja pravila ponašanja u prometu
- opisuje najčešće opasnosti u svakodnevnome životu i osnovne postupke zaštite s naglaskom na opasnosti povezane s plivanjem i vodenim površinama
- nabraja opasnosti pretjeranoga korištenja ekranom

VJEŠTINE

- primjenjuje pravilno i sigurno ponašanje u prometu
- oprezan je u svakodnevnmim situacijama koje mogu biti opasne
- oprezan je u blizini vodenih površina
- pred ekranom provodi vrijeme sukladno preporukama za očuvanje zdravlja (do dva sata dnevno)

STAVOVI

- prihvaća važnost poštivanja pravila ponašanja u prometu zbog osobne sigurnosti
- usvaja stav da je poznavanje, izbjegavanje i zaštita od opasnosti u kućanstvu i okolini važno za naše zdravlje
- poštuje upute za korištenje ekranom

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- Integrirano u Prirodu i društvo, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i Tehničku kulturu
- integrirano u izborni predmet Informatika
- roditeljski sastanci (informativno predavanje o opasnostima pretjeranoga korištenja elektroničkih uređaja i ekranom)

**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr C.2.2 / A.**

Opisuje kako postupiti pri najčešćim akutnim zdravstvenim smetnjama u školskoj dobi.

zdr C.2.2 / B.

Usvaja pravila pružanja prve pomoći i pomaganja učenicima sa zdravstvenim teškoćama.

ZNANJE

- opisuje najčešće zdravstvene smetnje u mlađoj školskoj dobi i nabraja postupke pomoći i samopomoći

VJEŠTINE

- primjenjuje osnove osobne higijene radi očuvanja zdravlja (pranje ruku i sl.)
- pravilno mjeri tjelesnu temperaturu
- provodi osnovne fizikalne mjere spuštanja temperature i postupanja pri visokoj temperaturi
- pravilno postupi pri proljevu i povraćanju
- provodi mjere sprječavanja širenja zaraze na druge osobe
- pruža prvu pomoći i pomaže učenicima kojima je pomoć potrebna

STAVOVI

- usvaja stav da je održavanje osobne higijene važno za zdravlje
- usvaja stav o važnosti pridržavanja uputa i pravila za sprječavanje širenja zaraznih bolesti
- razvija stav o važnosti pomaganja drugima kojima je pomoć potrebna

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Prirodu i društvo, Prirodu, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu, Vjeronauk i u sat razredne zajednice - suradnja s timom školske medicine
- suradnja s udrugama i društvima koja zastupaju osobe sa senzoričkim i motoričkim teškoćama
- suradnja s Hrvatskim Crvenim križem

ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA

zdr C.2.3

Procjenjuje kada je potrebno javiti se liječniku pri najčešćim akutnim zdravstvenim smetnjama u školskoj dobi.

ZNANJE

- nabraja razloge za traženje liječničke pomoći pri najčešćim zdravstvenim smetnjama u školskoj dobi

VJEŠTINE

- prepoznaje znakove najčešćih zdravstvenih smetnji

STAVOVI

- prihvaća stav o važnosti traženja liječničke pomoći
-

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Prirodu i društvo i u sat razredne zajednice
-

KLJUČNI SADRŽAJI

- prometna pravila i opasnosti
 - opasnosti u svakodnevnom životu (kemikalije, lijekovi, elektronički uređaji i instalacije, vatra, plin, oštri predmeti, igla, grom, sunce, hladnoća, elementarne nepogode, pasivno pušenje, vodene površine, buka, pirotehnička sredstva i sl.) s naglaskom na plivanje i vodene površine – rizici i zaštita
 - najčešće akutne i zarazne zdravstvene smetnje u školskoj dobi (prehlada i visoka tjelesna temperatura, proljev i povraćanje, ušljivost vlasišta i dječje glistice)
 - pravilno i pretjerano korištenje ekranom
 - kako zaštititi sebe i druge (pravilno postupanje pri prehladi i febrilnim stanjima, proljevu i povraćanju, ušljivosti vlasišta i dječjim glisticama)
 - postupci prve pomoći i pomaganja učenicima kojima je pomoć potrebna – specifično povezano s potrebama učenika s teškoćama u razvoju i kroničnim bolestima koji polaze određeni razredni odjel
 - kada i kako zatražiti liječničku pomoć (krvarenje iz nosa, ozljede/padovi, akutne dišne bolesti, akutne crijevne infekcije, povišena tjelesna temperatura)
-

**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr C.3.1 / A.**

Kao sudionik prometa poštuje prometna pravila i propise kako bi izbjegao opasnosti.

zdr C.3.1 / B.

Obrazlaže potencijalne opasnosti u kućanstvu i okolini.

zdr C.3.1 / C.

Nabraja zakonska ograničenja važna za zdravlje i sigurnost maloljetnika.

ZNANJE

- razlikuje prometna pravila i propise s obzirom na uloge u prometu (pješač, biciklist) i prepoznaje opasnosti u prometu
- opisuje opasnosti u svakodnevnome životu kojima je uzrok konzumacija sredstava ovisnosti
- opisuje osnovne postupke zaštite i prve pomoći
- nabraja zakonska ograničenja važna za zdravlje i sigurnost maloljetnika

VJEŠTINE

- prepoznaje i izbjegava potencijalne opasnosti i primjereno se ponaša u tim situacijama
- primjenjuje osnovne postupke zaštite i prve pomoći
- ponaša se u skladu sa zakonskim propisima

STAVOVI

- prihvaća važnost opreza u situacijama rizičnima za ozljeđivanje
- usvaja stav da je konzumiranje alkohola i droga neprihvatljivo i ugrožava zdravlje
- usvaja stav da je poznavanje, izbjegavanje i zaštita od opasnosti u kućanstvu i okolini važno za naše zdravlje i sigurnost
- usvaja stav da se zakonske norme trebaju poštovati

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Biologiju, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i u sat razredne zajednice
- suradnja s MUP-om
- provođenje školskih preventivnih programa
- suradnja i posjet područnom Hrvatskom Crvenom križu uz demonstraciju prve pomoći pri utapanju i interaktivni razgovor o mjerama sprječavanja nesreća u vodi



**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr C.3.2 / A.**

Objašnjava primjenu osnovnih postupaka oživljavanja.

zdr C.3.2 / B.

Objašnjava način pružanja prve pomoći učenicima sa zdravstvenim teškoćama.

zdr C.3.2 / C.

Nabraja vodeće uzroke obolijevanja i smrtnosti odraslih.

zdr C.3.2 / D.

Razumije važnost pronalaženja vjerodostojnih i pouzdanih informacija o zdravlju.

ZNANJE

- opisuje pružanje prve pomoći u situacijama kada je ugrožen život
- opisuje postupke prve pomoći i pomaganja učenicima kojima je pomoć potrebna
- nabraja značajke pouzdanih izvora informacija o zdravlju
- opisuje postupke prve pomoći i pomaganja učenicima kojima je pomoć potrebna
- nabraja značajke pouzdanih izvora informacija o zdravlju

VJEŠTINE

- pretražuje internet radi pronalaska relevantnih informacija o zdravlju
- pruža prvu pomoć i pomaže učenicima kojima je pomoć potrebna

STAVOVI

- usvaja pozitivan stav prema zaštitnim mjerama i prvoj pomoći
- razvija pozitivan stav o pomaganju drugima

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Biologiju, Vjeronauk i u sat razredne zajednice
- u suradnji sa službom hitne medicinske pomoći
- posjet područnome Hrvatskom Crvenom križu uz demonstraciju prve pomoći i postupaka oživljavanja
- suradnja s timom školske medicine

**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr C.3.3 / A.**

Objašnjava važnost cijepljenja i sistematskih i preventivnih pregleda u školskoj dobi.

zdr C.3.3 / B.

Prepoznaje važnost darivanja krvi.

ZNANJE

- objašnjava važnosti cijepljenja, sistematskih i preventivnih pregleda
- prepoznaje osnovne značajke darivanja krvi

VJEŠTINE

- odaziva se na cijepljenje i sistematske preglede i brine se o svojem zdravlju i zdravlju drugih

STAVOVI

- razvija pozitivan stav o brizi za svoje zdravlje i zdravlje drugih te o pomaganju drugima

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Biologiju (cijepljenje), Vjeronauk
 - suradnja s timom školske medicine
 - suradnja s Hrvatskim Crvenim križem
-

KLJUČNI SADRŽAJI

- ozljeđivanje pod utjecajem alkohola i droga
 - zakonska ograničenja povezana sa zdravljem i sigurnošću maloljetnika (zabrana prodaje i konzumacije alkohola, pušenje, kockanje i klađenje, zabrana noćnih izlazaka bez pratnje, medicinski postupci)
 - opasnosti u svakodnevnome životu: ubod krpelja, komaraca i ugriz životinja, kemikalije, lijekovi, zaraze, elektronički uređaji i instalacije, vatra, plin, oštri predmeti, igla, grom, sunce / prevencija i prva pomoć pri vrućini, hladnoća / prevencija i prva pomoć pri ozeblinama, elementarne nepogode, pasivno pušenje, vodene površine, buka, pirotehnička sredstva i sl.
 - rizici i zaštita
 - upoznavanje s vjerodostojnim izvorima zdravstvenih informacija, osnovno o zdravstvenom sustavu i vodećim uzrocima obolijevanja i smrtnosti u odrasloj dobi: srčanožilne (moždani udar, srčani udar itd.), dišne i maligne bolesti te objašnjavanje osnovnoga o tim bolestima i sl.
 - učenici kojima je potrebna pomoć – potrebe učenika s teškoćama u razvoju i kroničnim bolestima koji polaze određeni razredni odjel
 - cijepljenje – individualna i kolektivna zaštita
 - sistematski i preventivni pregledi u školskoj dobi
 - darivanje krvi
-

E

J

L

V

A

R

D

Z

45



POMOĆ I SAMOPOMOĆ

1. I 2. RAZRED ČETVEROGODIŠNJIH

1. RAZRED TROGODIŠNJIH SREDNJOŠKOLSKIH PROGRAMA

ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA

zdr C.4.1 / A.

Objašnjava opasnosti konzumacije alkohola i drugih psihoaktivnih tvari i akutnih trovanja alkoholom i drugim psihoaktivnim tvarima.

zdr C.4.1 / B.

Procjenjuje i predviđa opasnosti kojima je izložen s naglaskom na opasnosti koje su karakteristične za mlade.

zdr C.4.1 / C.

Pravilno tumači upute o lijeku i procjenjuje relevantnost zdravstvene informacije.

ZNANJE

- opisuje opasnosti akutnih trovanja alkoholom i drugim psihoaktivnim tvarima te načine kako se zaštititi
- opisuje opasnosti u svakodnevnome životu i osnovne postupke zaštite i prve pomoći s naglaskom na opasnosti koje su karakteristične za mlade
- prepoznaje važnost pridržavanja uputa o lijeku
- procjenjuje valjanost izvora informacija o bolesti

VJEŠTINE

- izbjegava konzumaciju alkohola i drugih psihoaktivnih tvari
- izbjegava opasnosti u kućanstvu i okolini te primjenjuje osnovne postupke zaštite i prve pomoći s naglaskom na opasnosti koje su karakteristične za mlade
- primjenjuje stečena znanja o načinu reagiranja u potencijalno opasnim situacijama
- čita upute o primjeni lijeka i mogućim nuspojavama
- informira se o zdravstvenim činjenicama iz relevantnih izvora

STAVOVI

- prihvaća stav da je konzumacija alkohola i drugih psihoaktivnih tvari neprihvatljiva
- usvaja stav o važnosti opreza zaštitnih postupaka i pružanja prve pomoći i samopomoći

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u sat razredne zajednice
- suradnja s MUP-om u aktivnostima školskih preventivnih programa
- suradnja s Hrvatskim Crvenim križem



**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA**

zdr C.4.2 / A.

Primjenjuje postupke pružanja prve pomoći pri najčešćim hitnim zdravstvenim stanjima.

zdr C.4.2 / B.

Opisuje vodeće uzroke obolijevanja i smrtnosti i povezuje određena oboljenja s rizikom za pojavu tih bolesti.

zdr C.4.2 / C.

Opisuje kako i kada pružiti prvu pomoć učenicima sa zdravstvenim teškoćama.

ZNANJE

- opisuje zdravstvena stanja i rizične čimbenike za obolijevanje
- objašnjava postupke pružanja prve pomoći uključujući primjenu defibrilatora
- opisuje potrebe učenika s teškoćama u razvoju i kroničnim bolestima koji polaze određenu školu
- opisuje značenje uputa o lijeku i izvora informacija o bolesti

VJEŠTINE

- pruža prvu pomoć
- primjenjuje samopomoć pri akutnim zdravstvenim smetnjama
- pridržava se ključnih informacija u uputi o lijeku
- pretražuje različite izvore informacija

STAVOVI

- prihvaća stav da su briga o zdravlju i prevencija važni za zdravlje
- prihvaća stav o važnosti pružanju prve pomoći sebi i drugima

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Biologiju, Hrvatski jezik i strani jezik, Vjeronauk
- suradnja s timom školske medicine
- radionice u organizaciji Hrvatskoga Crvenog križa,
- projektno

ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA

zdr C.4.3 / A.

Obrazlaže važnost odaziva na sistematske preglede i preventivne preglede u odrasloj dobi.

zdr C.4.3 / B.

Opisuje usluge e-zdravstva.

zdr C.4.3 / C.

Obrazlaže pravo na izdavanje zdravstvene iskaznice EU-a.

ZNANJE

- opisuje mogućnosti i važnost ranog otkrivanja bolesti u muškaraca i žena
- nabraja usluge e-zdravstva
- prepoznaje prava iz zdravstvene zaštite uključujući zdravstvenu iskaznicu EU-a

VJEŠTINE

- sudjeluje u programima i mogućnostima ranog otkrivanja bolesti u svojoj okolini
- koristi se uslugama e-zdravstva
- koristi se pravima iz zdravstvene zaštite

STAVOVI

- prihvaća stav o važnosti preventivnih pregleda zbog ranog otkrivanja bolesti i uspješnijega liječenja
- prihvaća prednosti usluga e-zdravstva

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- integrirano u Biologiju i u sat razredne zajednice
- u debatnim radionicama (uživo i internetom)

KLJUČNI SADRŽAJI

- opasnosti u svakodnevnom životu karakteristične za mlade: kemikalije, lijekovi, oštri predmeti, igla, sunce, elementarne nepogode, solarij, vodene površine, buka, pirotehnička sredstva i sl. – rizici i zaštita; tetoviranje i piercing
- čitanje upute o lijeku
- najčešće akutne zdravstvene smetnje (epileptični napad, hipoglikemija, astmatični napad, anafilaksija i druge alergijske reakcije, srčani i moždani udar), relevantne zdravstvene informacije; pružanje prve pomoći; krvne grupe
- osnovne informacije o najčešćim kroničnim nezaraznim bolestima koje su globalni javnozdravstveni problem jer se velik broj ljudi i djece nosi s njima (srčanožilne bolesti – moždani udar, srčani udar itd., dišne i maligne bolesti), oboljenja u obitelji kao rizični čimbenici
- važnost ranog otkrivanja bolesti (srčanožilne bolesti, zloćudne bolesti, ginekološki pregled, visoki krvni tlak, poremećaji masti u krvi, debljina, šećerna bolest)
- uporaba defibrilatora
- rizici – pretilost, smanjena tjelesna aktivnost i pušenje rizici su na koje možemo djelovati promjenom ponašanja. Npr. pretilost djece vodi u pretilost odrasle dobi te može dovesti do različitih stanja, kao što su smetnje disanja, kardiovaskularne bolesti (ateroskleroza, povišen krvni tlak, moždani i srčani udar), rezistencija na inzulin, potencijalni razvoj šećerne bolesti, psihološke tegobe, premaligna stanja i maligne bolesti
- učenici kojima je potrebna pomoć
- e-zdravstvo (e-uputnica, e-naručivanje, e-recept, e-građani); zdravstvena iskaznica EU-a

**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr C.5.1 / A.**

Prepoznaje rizike s kojima se susreću mladi vozači automobila i motocikla.

zdr C.5.1 / B.

Analizira opasnosti iz okoline, prepoznaje rizične situacije i izbjegava ih.

zdr C.5.1 / C.

Opisuje profesionalne rizike pojedinih zanimanja.

ZNANJE

- objašnjava rizike s kojim se susreću mladi vozači
- objašnjava nastanak i negativne posljedice rizičnih ponašanja u svakodnevnome životu
- opisuje zanimanja s kojima se povezuju profesionalni rizici

VJEŠTINE

- primjenjuje znanja o postupanju u rizičnim situacijama (sunčanica, kolaps, toplinski grčevi...)
- traži liječničku pomoć

STAVOVI

- usvaja stav o štetnosti pretjeranog izlaganja suncu i vrućinama
- prihvaća i poštuje ponašanje u skladu s pravilima za sprječavanje rizika u prometu

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- suradnja s MUP-om
- suradnja sa stručnom službom škole
- suradnja s timom školske medicine

**ODGOJNO-OBRAZOVNA
OČEKIVANJA****zdr C.5.2 / A.**

Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešće kronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupke samopomoći/pomoći.

zdr C.5.2 / B.

Navodi kada i gdje potražiti liječničku pomoć pri najčešćim zdravstvenim smetnjama i problemima.

ZNANJE

- raspravlja o različitim rizicima za zdravlje, nabraja najčešće kronične zdravstvene smetnje
- objašnjava postupke samopomoći
- obrazlaže kada i gdje je potrebno potražiti liječničku pomoć
- navodi izvore informacija o zdravlju i bolesti
- objašnjava važnost odazivanja na preventivne preglede

VJEŠTINE

- primjenjuje postupke samopomoći i pomoći pri najčešćim zdravstvenim smetnjama
- donosi odgovorne i pravilne odluke o preventivnim pregledima i programima te zdravlju

STAVOVI

- učenik pozitivno vrednuje donošenje odgovornih odluka o zdravlju, školovanju, radu, ponašanju i sl.
- prihvaća važnost brige o zdravlju i znanja o bolestima i lijekovima te važnost traženja liječničke pomoći kada je potrebno



PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- tematske debate i parlamentarne
- projektno
- suradnja s Hrvatskim Crvenim križem

ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA

zdr C.5.3 / A.

Povezuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda s očuvanjem zdravlja.

zdr C.5.3 / B.

Opisuje najčešće profesionalne rizike za zdravlje.

zdr C.5.3 / C.

Objašnjava važnost i značenje donatorske kartice i darivanja krvi, tkiva i organa.

ZNANJE

- procjenjuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda
- opisuje postupak izdavanja/dobivanja donatorske kartice te značenje i postupke darivanja krvi, tkiva i organa
- objašnjava i nabraja najčešće profesionalne rizike za zdravlje

VJEŠTINE

- odaziva se na sistematske i preventivne preglede
- pruža samopomoć i pomoć pri ozljedama i nesrećama na radu

STAVOVI

- poštuje pravila zaštite na radu
- razvija stav da je darivanje krvi, tkiva i organa humano i da time pomažemo drugima

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA

- radionice u suradnji s timom školske medicine te s timom medicine rada
- suradnja s Hrvatskim Crvenim križem

KLJUČNI SADRŽAJI

- opasnosti pretjeranog izlaganja suncu i UV zračenju, toplini/vrućini (sunčanica, kolaps, toplinski grčevi, opasnosti solarija, preporuka da ga mlađi od 18 godina ne upotrebljavaju, rak kože)
 - hladnoća/ozeblina, elementarne nepogode, ubod krpelja, komaraca i ugriz životinja, rizici, samopomoć i liječenje najčešćih kroničnih zdravstvenih smetnji (prehrana, tjelesna)
 - neaktivnost, higijena, psihoaktivne tvari, pušenje, spolno prenosive bolesti i najčešći spolni problemi mladih, anksioznost, depresivnost i dr.)
 - kućno mjerenje krvnog tlaka
 - preventivni pregledi (visoki krvni tlak, debljina, šećerna bolest)
 - profesionalni rizici za zdravlje
 - darivanje krvi, tkiva i organa
-





Učenje i poučavanje međupredmetne teme

ORGANIZACIJA UČENJA I POUČAVANJA

Međupredmetna se tema Zdravlje u školi ostvaruje u svim oblicima učenja i poučavanja ovisno o očekivanjima koja su određena kurikulumom. Očekivanja se ove međupredmetne teme integriraju u sve nastavne predmete: obvezne, izborne, fakultativne, u izvannastavne aktivnosti te sat razrednika. Te se aktivnosti provode u različitim oblicima učenja i poučavanja.

Nositelji su provedbe međupredmetne teme Zdravlje učitelji, nastavnici, stručni suradnici, timovi školske medicine i drugi stručnjaci. Suradnici mogu biti stručnjaci različitih profila ovisno o sadržaju edukacije (radnici Zavoda za javno zdravstvo i drugih zdravstvenih ustanova, radnici MUP-a, Hrvatskoga Crvenog križa i društava Crvenoga križa i drugih javnih ustanova).

Teme, način organizacije učenja i poučavanja te nositelji pojedinih aktivnosti planiraju se detaljnije u okviru školskog kurikulumu.

Ostvarivanje očekivanja i njihovo vrednovanje obveza je svih navedenih nositelja.

Za ostvarivanje ciljeva važno je i školsko okruženje u kojemu se aktivnosti provode. Za učenike bi škola trebala biti sigurno i privlačno okruženje koje im omogućava nesmetano učenje, rast i razvoj. Škola u cjelini promiče zdravlje. Stvaranje pozitivnoga školskoga ozračja doprinosi razvijanju odgovornoga ponašanja i zdravlju pojedinca.

ISKUSTVA UČENJA

Većina očekivanja međupredmetne teme Zdravlje sastavni je dio strukture postojećih predmeta te ima svoju primjenu u procesu učenja i poučavanja. Odgojno-obrazovna očekivanja i ishodi učenja međupredmetne teme Zdravlje ostvaruju se kao zasebne teme ili kao dio drugih tematskih cjelina.

Pojedini su predmeti izravno povezani s realizacijom ciljeva međupredmetne teme Zdravlje kao što su Priroda i društvo, Priroda, Biologija i Tjelesna i zdravstvena kultura. Međutim, i ostali predmeti imaju obvezu i odgovornost integracije i provedbe zdravstvenih sadržaja i sadržaja od zdravstvene važnosti.

Strukovni i gimnazijski programi sa svojom strukturom predmeta imaju ugrađene određene zdravstvene teme, ali imaju i mogućnost integriranja dodatnih zdravstvenih sadržaja te tako utječu na zdravstveno opismenjavanje učenika.

Odgojno-obrazovna očekivanja najbolje se ostvaruju integracijom iste zdravstvene teme u više predmeta. Svaki predmet s aspekta svoje struke obogaćuje razvoj učenika i može, ostvarujući svoje ishode, ostvarivati i očekivanja međupredmetne teme Zdravlje.

Područje književnosti može imati snažan utjecaj na promociju zdravlja, osobito za ispunjenje očekivanja domene mentalnoga i socijalnoga zdravlja. Čitanjem i analizom književnih djela, učenicima se pruža prilika da kritički promišljaju i zaključuju, emocionalno se angažiraju suosjećajući ili postavljajući se u situaciju u kojoj su likovi iz književnoga djela. Integriramo li takav sadržaj s područjem kreativnog izražavanja u literarnim radovima, Likovnoj i Glazbenoj kulturi, učenici dobivaju mogućnost potpunoga psihičkoga i emocionalnoga doživljaja. Takvim radom svi učenici aktivno sudjeluju u skladu sa svojim sposobnostima i interesima.

Poželjna je organizacija projektnih dana na razini razrednog odjela ili cijele škole (organizacija i obilježavanje međunarodnih dana kojima se promiče zdravlje) na kojima će biti organizirana predavanja, radionice, debate i kulturne i sportske aktivnosti. Također, u organiziranim projektnim danima može se integrirati rad više međupredmetnih tema.

Pozitivna iskustva učenja, usmjerena cilju, stječu se provođenjem školskih preventivnih programa predviđenih školskim kurikulumom. Također, osnivanjem i provođenjem aktivnosti sportskih i zdravstvenih klubova unutar škole izravno se provode ciljevi ove međupredmetne teme.

ULOGA UČITELJA I STRUČNIH SURADNIKA

Učitelj promišlja i odabire najbolje načine, metode, oblike rada, materijale, izvore, vremenski okvir i okružje vodeći računa o predznanjima, iskustvima i potrebama učenika.

Učitelj ima autonomiju pri odabiru načina i pristupa realizaciji pojedinih tema i aktivnosti međupredmetne teme Zdravlje, ali i odgovornost za njihovo provođenje. Odgovornost je svakog učitelja da pronađe prostor unutar svojega predmeta za integraciju ovih tema, osmišljavanje kreativnoga načina provedbe i motiviranja učenika.

Metode i oblici rada kojima se učitelji, stručni suradnici i liječnici mogu koristiti u ostvarivanju očekivanja raznovrsni su. Posebno je važno suradničko učenje i timski rad, rad u malim skupinama, kao i individualan pristup svakome učeniku. Učenicima treba omogućiti praktičan rad i sudjelovanje u svim aktivnostima. Određene je teme najdjelotvornije provesti projektnim radom koji, osim timskoga rada, omogućava samostalnost i kreativnost.

Ostvarivanje očekivanja međupredmetne teme Zdravlje najbolje se ostvaruje radioničkim oblikom rada u kojemu se koriste kreativne tehnike koje omogućavaju razvoj vještina i stavova. Ovo je područje u kojemu se participacija i aktivna uključenost učenika apsolutno treba poticati. Neophodno je razviti načine na koje će se istaknuti, odnosno dati aktivna uloga učenicima koji su slabije prihvaćeni u razrednom okružju.

Pristup učenju i poučavanju međupredmetne teme Zdravlje individualan je, a poseban je naglasak na podršci učenicima s teškoćama i drukčijim potrebama.



Veliku ulogu u ostvarivanju očekivanja međupredmetne teme Zdravlje imaju stručni suradnici u školi: pedagog, psiholog, edukacijski rehabilitator, socijalni pedagog koji bi trebali biti nositelji većine aktivnosti koje se povezuju s unaprjeđivanjem mentalnoga i socijalnoga zdravlja učenika.

MATERIJALI I IZVORI

U učenju i poučavanju međupredmetne teme Zdravlje koriste se razna nastavna sredstva, pomagala i materijali. Poželjna je uporaba različitoga vizualnoga, audiovizualnoga i drugoga materijala kao što su modeli, sheme, fotografije, anatomske atlasi, udžbenici, videoprojekcije, multimedijalne projekcije, filmovi, internetski sadržaji i sl. Određene situacije mogu se simulirati, poput zaustavljanja krvarenja iz nosa, reanimacija, nenasilno rješavanje sukoba i sl.

U učenju i poučavanju važno je aktivno sudjelovanje učenika koji sami izrađuju edukativne materijale: plakate, modele, crteže, slikopriče, slikovnice, pisane radove raznih oblika i slično. Važan je izvor znanja i informacijska tehnologija te uporaba internetskih sadržaja kao izvora znanja. Zadaća je učitelja osposobiti učenike da znaju prepoznati provjerene i sigurne izvore. Za učenje i poučavanje međupredmetne teme Zdravlje koriste se raznovrsni materijali i izvori. Za ispunjenje očekivanja učitelje se potiče na korištenje relevantnom literaturom i na cjeloživotno učenje.

OKRUŽJE

Najveći dio učenja i poučavanja ostvaruje se unutar školskog prostora. Stoga treba iznimno brinuti o uređenju školskoga okružja i interijera škole. Škola mora biti prostor u kojemu su zdravi izbori lako dostupni, poput higijenskih uvjeta, zdrave prehrane, vode za piće i uvjeta za tjelesnu aktivnost te drugih uvjeta koji omogućavaju zdravi rast i razvoj. Škola osigurava uvjete za nesmetano odvijanje procesa učenja i poučavanja.

Pri ostvarivanju određenih očekivanja, provodi se izvanučionička nastava. Jedan od oblika izvanučioničke nastave posjet je zdravstvenim ustanovama i ordinacijama, policijskoj postaji, organizacijama civilnog društva, kulturnim i sportskim manifestacijama. Organizacijom i provođenjem terenske nastave, jednodnevnih i višednevnih školskih izleta, promiču se zdravi izbori i zdravi stilovi života.

PREDVIĐENO VRIJEME

Većina je očekivanja kurikulumom ugrađena u pojedine predmete i odrađuje se tijekom nastavne godine. Neke se teme mogu provoditi u različitim programima, projektima i aktivnostima. Za njihovu je realizaciju potrebno školskim kurikulumom predvidjeti i planirati vrijeme ostvarenja. Za ostvarivanje pojedinih očekivanja poželjno je iskoristiti sat razrednika.

Tijekom prvog ciklusa većem je dijelu očekivanja potrebno svakodnevno posvećivati pozornost s obzirom na to da učenici tek započinju sa školovanjem. Oni stječu svoja prva iskustva i imaju priliku za usvajanje novih znanja i vještina. Pojedina je očekivanja potrebno ostvariti

tijekom više nastavnih sati i u više navrata ponavljati (npr. ponašanje i sigurnost u prometu), dok će se neka očekivanja ostvariti uz svakodnevno ponavljanje kao jedan manji ili veći dio sata (higijena ruku, pristojno ponašanje i sl.). Neka će se povremeno ponavljati tijekom ciklusa (emocije i razvoj empatije ili pomoć pri krvarenju iz nosa itd.). Tijekom kasnijih ciklusa, očekivanja se ponavljaju i produbljuju u skladu s potrebama pojedinca, razrednih odjela i školskog okružja.

GRUPIRANJE DJECE I UČENIKA

S obzirom na cilj koji želimo postići, važno je izabrati primjerene oblike rada. Zdravstvene se teme ostvaruju različitim oblicima rada: individualan rad (npr. osobna higijena, samopomoć, odlučivanje), rad u paru (npr. imobilizacija ruke), rad u skupini ili s cijelim razrednim odjelom (npr. promocija određenih zdravstvenih tema, npr. o zdravoj prehrani, prevenciji pušenja, mentalnome zdravlju, spolnome i reproduktivnome zdravlju i sl.). Za neke je teme (npr. prevencija spolno prenosivih bolesti, prevencija vršnjačkog nasilja) poželjno planirati mentoriranu vršnjačku edukaciju kojom stariji učenici poučavaju mlađe.

Za pojedine je teme moguće organizirati predavanja, izlaganja i demonstracije za više razrednih odjeljenja odjednom.

Za djecu s teškoćama u razvoju trebalo bi planirati raznovrsne aktivnosti kojima će se omogućiti njihovo uključivanje i uspješno sudjelovanje (npr. primjenom kreativnih tehnika u okviru umjetničkoga područja). S druge strane, dobro je razvijati potencijale darovite djece koja mogu oblikovati određene programe, voditi projekte, vršiti mentoriranu vršnjačku edukaciju i sl.

Osim učitelja, stručnih suradnika i timova školske medicine, u ostvarenju pojedinih tema mogu pomoći roditelji i drugi zainteresirani članovi zajednice. Svi zajedno svojim stilom života i njegovanjem svakodnevnih zdravstvenih standarda pružaju učenicima model zdravstvenoga ponašanja.

Učenjem i poučavanjem u međupredmetnoj temi Zdravlje odgajamo i obrazujemo zdravstveno osviještene i pismene učenike, a dugoročno gledano odrasle osobe koji će se znati zauzeti za svoje zdravlje.

F / VREDNOVANJE međupredmetne teme

Osnovna je svrha vrednovanja praćenje napredovanja učenika, primjena znanja i vještina na nove situacije te poticanje na kontinuirano učenje. Procjenjivanje sadržaja međupredmetne teme Zdravlje sastavni je dio procesa učenja i poučavanja.

Učenicima i njihovim roditeljima pruža kontinuirane, pravodobne i kvalitetne povratne informacije o napredovanju djece i mladih, učiteljima daje informacije o njihovoj praksi, a školama podatke za buduće planiranje kurikulumu.

U okviru međupredmetnog kurikulumu Zdravlje za svih pet ciklusa odgojno-obrazovna očekivanja određena su u trima domenama. Kontinuirano se prati učenikova razina usvojenosti znanja, vještina i stavova na osnovi određenih očekivanja. Jasni ishodi učenja, omogućavaju procjenu uspješnosti učenika u postizanju (ostvarivanju) odgojno-obrazovnih očekivanja.

Napredovanje učenika prati se u okviru svih nastavnih predmeta, sata razrednika i izvannastavnih aktivnosti. U procesu praćenja učenja u međupredmetnoj temi Zdravlje koriste se različiti pristupi i metode prilagođene očekivanjima i kontekstu u kojemu se učenje odvija.

Kontinuirano praćenje učenika uvjet je za vrednovanje napredovanja. Na početku svakog razreda djeci i mladima objašnjavaju se odgojno-obrazovna očekivanja. Učitelji i stručni suradnici prate napredak učenika pomoću provjerene liste pripremljene prema očekivanjima, a po potrebi primjenjuju se i drugi načini praćenja i procjene.

UČENIKOVE PROCJENE

Učenikova procjena uključuje samoprocjenu učenika i povratnu informaciju vršnjaka, što učenicima pomaže u razumijevanju sebe, drugih i odnosa s njima, vrijednosti tjelesnoga, mentalnoga i socijalnoga zdravlja.

Tijekom pojedinog razreda učenici i roditelji dobivaju verbalne povratne informacije o postizanju ishoda radi unaprjeđivanja učenja i napredovanja. Povratne su informacije konstruktivne, jasne, usmjerene na ponašanje, ohrabrujuće i poticajne za učenike i roditelje te usmjeravaju djecu i mlade prema postizanju što boljega osobnoga uspjeha.





V ŠKOLA
za život

