

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>	<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)
<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>	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 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
<p>OSOBNA HIGIJENA Higijena tijela Čistoća je pola zdravlja</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☐ opisati provođenje pravilne higijene tijela ☐ nabrojiti posljedice nepravilne njege tijela i neprovođenja higijene
<p>MENTALNO ZDRAVLJE Izvori učenja</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☐ razvrstati izvore učenja

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

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

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

Osnovna škola (IV. razred)

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

Prevenција nasilničkog ponašanja	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>PRIMJERENO PONAŠANJE Poželjna ponašanja (1 sat) Životne vještine (1 sat)</p> <p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>PRIMJERENO PONAŠANJE Kako se ponašamo prema drugima (djeci, odraslima i životinjama) Ponašanje u školi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▫ promišljati o načinima mirnog rješavanja sukoba ▫ primijeniti naučene vještine (komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, uvažavanje osjećaja) ▫ primijeniti vještinu reći "ne" u problematičnoj situaciji ▫ 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 ▫ prosuditi o štetnosti 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) ▫ izraditi stablo/ plakati 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 ▫ 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 ▫ 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 neprimjerenog ponašanja s kažnjivim radnjama ▫ prepoznati neprimjerenog 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, zbunjenost 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 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, trihinelna</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 jer 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>	<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)
<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"> □ 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 tjelovježbe

<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 ▣ izraditi stablo/ plakat za pokazivanje odnosa i ponašanja ▣ odrediti cilj, napraviti izbor ▣ planirati budućnost ▣ riješiti problem ▣ organizirati tribinu/ debatu (trgovanje ljudima, zlouporaba droga, ovisnosti, nasilja...) ▣ primijeniti vještine učenja ▣ preuzeti rizik za uspjeh u školi ▣ primijeniti znanja u novim situacijama ▣ poznavati vještine, tehnike i metode izbora ▣ 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 Nesporno 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 nespornog razmnožavanja □ opisati značajke spolnog razmnožavanja (oba roditelja – žena/ženka i muškarac/ mužjak, odnosno ženska jajna stanica i muška spolna stanica – spermij, raznolikost potomaka) □ obrazložiti važnost genske raznolikosti za opstanak života □ opisati kako muške spolne stanice (spolni kromozomi X i Y) određuju spol □ povezati građu i ulogu spolnih organa □ opisati menstruacijski ciklus □ opisati pojavu menstruacije i polucije kao znak spolne zrelosti organizma i mogućnosti oplodnje □ obrazložiti zašto spolnu zrelost treba pratiti odgovorno spolno ponašanje □ povezati menstruacijski ciklus s plodnim i neplodnim danima □ navesti osnovne načine kontracepcije □ obrazložiti ulogu kontracepcije □ opisati razvoj ploda prije rođenja □ razlikovati pojmove trudnoća i porođaj □ nabrojiti znakove trudnoće: izostanak mjesečnice, tjelesne promjene □ opisati ulogu posteljice i pupčane vrpce □ razlikovati pojmove zametak i plod □ obrazložiti potrebu odgovornoga ponašanja u trudnoći □ opisati značenje pojedinih razdoblja u životu čovjeka □ opisati promjene na članovima obitelji i znancima tijekom različitih životnih razdoblja □ usporediti tjelesno i spolno sazrijevanje □ navesti sličnosti i razlike među spolovima □ navesti spolno prenosive bolesti i njihove uzročnike □ navesti načine prevencije prenošenja spolno prenosivih bolesti □ istaknuti značenje spolnoga odnosa sa zaštitnim sredstvima