

*Nastavni plan i program zdravstvenog odgoja
za osnovne i srednje škole*

Nastavni plan i program zdravstvenog odgoja za osnovne i srednje škole

Svrha zdravstvenog odgoja je uspješan razvoj djece i mladih da bi stasali u zdrave, zadovoljne, uspješne, samosvjesne i odgovorne osobe. Opći cilj zdravstvenog odgoja, temeljen na holističkom poimanju zdravlja, jest promicanje zdravlja, zdravih stilova života i usvajanje zdravih životnih navika kroz interdisciplinarni rad i provedbu odgojno-obrazovnih sadržaja u okviru obveznih i izbornih predmeta, školskih preventivnih programa, projekata i sadržaja pripremljenih za provedbu na satu razrednika.

Nastavni plan i program zdravstvenog odgoja planiran za provedbu na satu razrednika sastoji se od četiri modula: *Živjeti zdravo*, *Prevenција ovisnosti*, *Prevenција nasilničkog ponašanja* i *Spolno/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje*. Osposobljavanje za kritičko prosuđivanje životnih situacija i vlastitih postupaka za odgovorno donošenje odluka temeljni je cilj svih modula. Također, jednako važan cilj svih modula je razvoj tolerancije, pri čemu je važno pomoći svim učenicima razviti pozitivnu sliku o sebi, ali i usvojiti uvažavanje različitosti među ljudima kao temeljnu vrednotu. Zdravstveni odgoj treba pomoći razvoju sustava vrijednosti kod mladih osoba, potaknuti razvoj empatije i osjetljivosti za potrebe drugih, no istodobno treba ukazati na neprihvatljiva ponašanja i devijantne pojave koje se ne smiju tolerirati ili ignorirati. U raspoređivanju sadržaja Zdravstvenog odgoja u module i razrede vodilo se računa o specifičnostima učeničke razvojne dobi te o interesima koji se u određenoj dobi pojavljuju kod većine učenika i o problemima koji ih zaokupljaju

Modul *Živjeti zdravo* u kojem će djeca učiti o pravilnoj prehrani, osobnoj higijeni, tjelesnoj aktivnosti i mentalnom zdravlju najviše je zastupljen u razrednoj nastavi, ali se njegovi sadržaji protežu i u svim ostalim razredima do četvrtog razreda srednje škole. Sadržajima koje obuhvaća ovaj modul učenicima se želi ukazati na važnost zdrave prehrane i stjecanje pozitivnih navika osobne higijene. Budući da je kod mladih u Hrvatskoj i svijetu očit porast prekomjerne tjelesne mase i pretilosti, nužno je edukacijom djelovati preventivno kroz sve razine odgoja i obrazovanja djece i mladih. Nastavno na dio u kojemu se govori o zdravoj i uravnoteženoj prehrani nastoji se povezati dostupnost znanstveno utemeljenih informacija o prehranbenim namirnicama te djecu i mlade uputiti na preporučene prehranbene namirnice i na važnost provođenja redovite i umjerene tjelesne aktivnosti. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) podsjeća da je zdravlje više od tjelesnog, da ima mentalne i socijalne dimenzije koje je nemoguće odvojiti. U osiguravanju zaštite mentalnog zdravlja važno je pomoći učenicima prepoznati vrijednost njihovih osjećaja i mišljenja jer jedino tako mogu razviti osjećaj vlastite vrijednosti. Rezultat provedbe zdravstvenog odgoja za promociju mentalnog zdravlja uključuje poticanje i razvoj samopouzdanja i razvijanje životnih vještina od komunikacije do donošenja odluka.

Prevenција ovisnosti je, kao i prevenција nasilničkog ponašanja, zastupljena kroz sve dobne skupine školske djece i mladih. Modul prevenција ovisnosti pripremljen je u cilju unapređivanja univerzalnog modela prevencije ovisnosti u školskom okruženju, kojim se kod djece i mladih pridonosi usvajanju poželjnih

društvenih stavova i ponašanja u odnosu na određene oblike rizičnih ponašanja. Uz tradicionalno prisutne teme vezane za prevenciju pušenja, korištenja alkoholnih pića i zlouporabe droga modul Prevencija ovisnosti posebnu pozornost posvećuje i naglašava potrebu za intenziviranjem preventivnih aktivnosti na „novijim“ oblicima rizičnih ponašanja prisutnih kod mladih, kao što su kockanje i klađenje adolescenata i problem stradavanja mladih u prometu – prometne nesreće povezane s konzumiranjem alkohola (problem prisutan s tragičnim posljedicama u hrvatskom društvu i prepoznat na međunarodnoj razini kao jedan od prioriteta zdravstvenog odgoja).

Modul *Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje* sadrži znanstveno provjerene informacije o spolnosti, a naglasak na razvijanju vještina potrebnih za odgovorno ponašanje rezultat je teorijskih i iskustvenih modela prevencije rizika zaraze HIV-om i drugim spolno prenosivim bolestima. Upravo znanstveni pristup razvoju vještina nalaže da se neki sadržaji uvedu u nastavu prije no što postanu stvarnost, odnosno osobno iskustvo većeg broja mladih ljudi. Kada je pak riječ o pedagoškim i metodičkim načelima na kojima se četvrti modul zasniva, nužno je spomenuti: (1) dobnu prilagođenost sadržaja i metoda poučavanja, (2) naglasak na interaktivnim metodama poučavanja i poticanju učenika na diskusiju i kritičko razmišljanje te (3) vrijednosnu otvorenost (program pruža informacije i omogućuje diskusiju o različitim vrijednosnim perspektivama). Potonje obilježje potiče aktivnu ulogu roditelja koji će sa svojom djecom razgovarati o obrađenim sadržajima, unoseći svoju perspektivu i životno iskustvo.

Rukovodeći se spoznajom da u aktualnim nastavnim programima već postoje sadržaji, a u školskoj praksi uvriježene brojne aktivnosti u funkciji Zdravstvenog odgoja, program je oblikovan na način koji uvažava sve ono što već postoji i pokazalo se dobrim, a kao dodatne sadržaje ističe ono čemu valja posvetiti više vremena. To dodatno vrijeme pronađeno je u satima razrednika – do 12 sati godišnje. Dio predviđenih tema ostvarit će razrednici, a u njihovoj pripremi planirano je da im pomognu stručni suradnici, pedagozi, psiholozi, stručnjaci edukacijsko-rehabilitacijskog profila i socijalni pedagozi. U nastavnom planu naveden je broj nastavnih sati sata razrednika na kojima će se ostvarivati dodatne teme zdravstvenoga odgoja. Redoslijed provedbe sadržaja odredit će razrednik u dogovoru s ostalim odgojno-obrazovnim radnicima u školi i vanjskim suradnicima (školska medicina). Navedeni ishodi u okviru svakog modula, omogućit će procjenu kvalitete programa samovrednovanjem škola i vanjskim vrednovanjem.

Nastavni plan za provedbu zdravstvenog odgoja 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

Nastavni plan i program zdravstvenog odgoja – osnovna škola (razredna nastava)

Sadržaji i ishodi učenja zdravstvenoga odgoja integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata

<i>Osnovna škola – 1. razred</i>			
<i>Modul – Živjeti zdravo</i>			
<i>Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<p><i>Pravilna prehrana</i> <i>Tjelesna aktivnost</i> <i>Osobna higijena</i> Svakodnevne zdrave navike i briga za zdravlje Osnovne prehrambene namirnice – oblik, boja, veličina, okus miris Higijena ruku Higijena zubi i usne šupljine</p>	<p><i>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</i> <i>razlikovati osnovne prehrambene namirnice po obliku, veličini, okusu, mirisu</i> <i>definirati pojam osobna higijena</i> <i>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</i> <i>prati zube nakon obroka (produženi boravak/ cjelodnevna nastava)</i></p>	<p><i>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</i></p>	<p><i>Nastavni plan i program – Priroda i društvo i Tjelesna i zdravstvena kultura</i></p>

Osnovna škola – 1. razred

Modul – Živjeti zdravo

<i>Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<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>	<p><i>opisati sebe i druge, imenovati učenike u razredu,</i></p> <p><i>predstaviti sebe (čime se učenik bavi u slobodno vrijeme; sport, kućni ljubimac, hobi...)</i> <i>izraditi grb/ znak/ plakat svoga razreda/ razrednog odjela</i> <i>predstaviti svoj razred/ razredni odjel/ obitelj</i> <i>tražiti pomoć za sebe i druge</i></p> <p><i>primijeniti načine učenja na zadanim primjerima</i></p>	<p><i>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</i></p>	<p><i>Nastavni plan i program – Priroda i društvo</i></p>

Osnovna škola – 2. razred

Modul – Živjeti zdravo

<i>Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<p>PRAVILNA PREHRANA Obroci – veličina, broj i raznolikost porcija</p>	<p>definirati obrok, primjeren broj obroka i međuobroka opisati posljedice neredovitih obroka razlikovati poželjne od nepoželjnih namirnica</p>	<p>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</p>	<p>Nastavni plan i program – Priroda i društvo</p>
<p>OSOBNNA HIGIJENA Higijena odijevanja</p>	<p>preuzeti odgovornost za higijenu odijevanja</p>	<p>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</p>	<p>Nastavni plan i program – Priroda i društvo</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>	<p>poštovati različitosti (dječak, djevojčica; slobodno vrijeme, sport...)</p> <p>opisati svoje osjećaje dati prijedloge i podržati prijedloge izraditi plakat uvažavati druge (različito mišljenje, ideju...)</p> <p>usporediti sebe s drugim učenicima poštovati tuđe osjećaje</p>	<p>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</p>	<p>Nastavni plan i program – Priroda i društvo</p>

Osnovna škola – 3. razred

Modul – Živjeti zdravo

<i>Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<p>PRAVILNA PREHRANA Podrijetlo i proizvodnja hrane Piramida zdrave prehrane za djevojčice i dječake u dobi od 9 do 12 godina</p>	<p>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>	<p>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</p>	<p>Nastavni plan i program – Priroda i društvo</p>
<p>OSOBNA HIGIJENA Higijena tijela Čistoća je pola zdravlja</p>	<p>opisati provođenje pravilne higijene tijela nabrojiti posljedice nepravilne njege tijela i neprovođenja higijene</p>	<p>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</p>	<p>Nastavni plan i program – Priroda i društvo</p>
<p>MENTALNO ZDRAVLJE Izvori učenja</p>	<p>razvrstati izvore učenja</p>		

Osnovna škola – 3. razred

Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja

<i>Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<p>PRIMJERENO PONAŠANJE Navike i ponašanja</p>	<p>nabrojiti rizike neprimjerenih ponašanja (u školi, prometu...) prepoznati rizike neprimjerenih ponašanja primijeniti mjere sigurnosti (promet, vatra...)</p>	<p>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.), ključni pojmovi definirani u okviru školskog preventivnog programa</p>	<p>Nastavni plan i program – Priroda i društvo</p>

Osnovna škola – 4. razred

Modul – Živjeti zdravo

Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<p>PRAVILNA PREHRANA Ljudsko tijelo Redovita tjelesna aktivnost, odmor Svakodnevne zdrave navike i briga za svoje zdravlje</p>	<p>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</p>	<p>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</p>	<p>Nastavni plan i program – Priroda i društvo i Tjelesna i zdravstvena kultura</p>
<p>OSOBNJA HIGIJENA Važnost osobne čistoće/ higijene</p>	<p>objasniti važnost osobne čistoće (čuvanje zdravlja od bolesti/zaraznih bolesti) nabrojiti zarazne bolesti koje se prenose nečistim rukama (kihanjem, kašljanjem, dodirom) odgovorno se odnositi prema vlastitom zdravlju</p>	<p>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</p>	<p>Nastavni plan i program – Priroda i društvo</p>
<p>MENTALNO ZDRAVLJE KAKO RASTI I ODRASTI Uvažavanje različitosti Osobnost pojedinca Pubertet</p>	<p>iskazati suosjećanje kontrolirati negativne emocije uskладiti ponašanje u različitim životnim situacijama</p>	<p>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</p>	<p>Nastavni plan i program – Priroda i društvo</p>
<p>UČITI KAKO UČITI Samostalno učenje Učenje s prijateljem Kako lakše učiti Duševno i opće zdravlje</p>	<p>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</p>		

Osnovna škola – 4. razred

Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja

<i>Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
PRIMJERENO PONAŠANJE <i>Kako se ponašamo prema drugima (djeci, odraslima i životinjama)</i> <i>Ponašanje u školi</i>	<i>ponašati se odgovorno prema prijateljima u razredu</i> <i>pokazati sposobnost preuzimanja odgovornosti</i> <i>raspravljati o prijateljstvu i značaju prijateljstva</i>	<i>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</i>	<i>Nastavni plan i program – Priroda i društvo</i>

Osnovna škola – 4. razred

Modul – Prevencija ovisnosti

<i>Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<i>Moje tijelo</i>	<i>prosuditi o štetnost ovisnosti</i> <i>slijediti upute odraslih o postupanju u problematičnim situacijama</i> <i>tražiti pomoć u slučaju potrebe i/ ili problema</i>	<i>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</i>	<i>Nastavni plan i program – Priroda i društvo</i>

Nastavni program zdravstvenog odgoja – osnovna škola (razredna nastava)

Sadržaji zdravstvenog odgoja u okviru sata razrednika

<i>Osnovna škola – 1. razred</i>			
<i>Modul – Živjeti zdravo</i>			
<i>Teme planirane za provedbu na satu razrednika</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<i>PRAVILNA PREHRANA (1 sat)</i> <i>Piramida pravilne prehrane (za djevojčice i dječake u dobi od 7 do 9 godina) i higijena jela</i>	<i>imenovati namirnice s piramide pravilne prehrane za dječake i djevojčice u dobi od 7 do 9 godina</i> <i>pravilno postupati u pripremi, serviranju i konzumiranju jela poštujući pravila lijepog ponašanja (bonton)</i>	<i>pravilna prehrana</i> <i>higijena jela</i>	
<i>TJELESNA AKTIVNOST (2 sata)</i> <i>Važnost redovitoga tjelesnog vježbanja</i> <i>Pravilno držanje tijela</i>	<i>opisati važnost svakodnevnoga tjelesnog vježbanja</i> <i>razlikovati zdrave od nezdravih aktivnosti</i> <i>pravilno držati tijelo prilikom sjedenja u školi i kod kuće</i> <i>pravilno nositi školsku torbu</i>	<i>svakodnevno tjelesno vježbanje</i> <i>pravilno držanje tijela</i> <i>pravilno nošenje školske torbe</i>	
<i>OSOBNNA HIGIJENA (2 sata)</i> <i>Uporaba sanitarnog čvora</i> <i>Pravilno pranje zubi po modelu*</i>	<i>opisati pravilnu uporabu sanitarnog čvora</i> <i>primjenjivati stečeno znanje o pravilnoj uporabi nužnika</i> <i>nabrojiti neželjene posljedice nepravilne uporabe nužnika</i> <i>pokazati pravilno pranje zubi i njegu usne šupljine</i>	<i>uporaba sanitarnog čvora</i> <i>pranje zubi,</i> <i>njega usne šupljine</i>	<i>* provedba planirana u suradnji s liječnikom školske medicine</i>
<i>PRVA POMOĆ (1 sat)</i> <i>Krvarenje iz nosa</i>	<i>pokazati kako zaustaviti krvarenje iz nosa</i>	<i>krvarenje iz nosa</i>	

Osnovna škola – 1. razred

Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja

<i>Teme planirane za provedbu na satu razrednika</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<i>Kako se ponašamo prema djeci i odraslima (1 sat)</i> <i>Kako se ponašamo prema životinjama (1 sat)</i>	<i>uljudno se ponašati u različitim školskim situacijama</i> <i>primjereno se ponašati prema životinjama</i>	<i>primjereno ponašanje</i>	

Osnovna škola – 1. razred

Modul – Prevencija ovisnosti

<i>Teme planirane za provedbu na satu razrednika</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<i>Opasnosti/ rizici koji nas svakodnevno okružuju – lijekovi u našem okruženju (1 sat)</i>	<i>prepoznati opasnost od kemikalija i lijekova dostupnih u domaćinstvima te rizike koji se pojavljuju zbog njihove dostupnosti neprimjerene upotrebe</i> <i>prepoznati važnost čitanja uputa o korištenju kemikalija i lijekova u kući</i>	<i>lijekovi i kemikalije opasnosti, rizici</i>	
<i>Oprez u svakodnevnom životu – računalne igrice (1 sat)</i>	<i>prepoznati važnost opreza u svakodnevnom životu</i> <i>prepoznati ulogu i važnost odraslih u životu i brizi za razvoj djece</i> <i>prepoznati učinak računalnih igrica na (slobodno) vrijeme učenika</i>	<i>računalne igrice slobodno vrijeme</i>	

Osnovna škola – 2. razred

Modul – Živjeti zdravo

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<p>PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Važnost prvoga jutarnjeg obroka i međuobroka</p>	<p>opisati važnost prvoga jutarnjeg obroka odabrati preporučene namirnice za međuobrok</p>	<p>jutarnji obrok međuobrok</p>	
<p>TJELESNA AKTIVNOST (2 sata) Vrste tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu Osnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja) u svakodnevnom životu</p>	<p>nabrojiti tjelesne aktivnosti koje se mogu primijeniti u slobodno vrijeme primijeniti određene aktivnosti u svakodnevnom vježbanju opisati osnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja) u svakodnevnom životu primijeniti prirodne oblike kretanja u svakodnevnoj tjelesnoj aktivnosti</p>	<p>svakodnevna tjelesna aktivnost slobodno vrijeme prirodni oblici kretanja</p>	
<p>MENTALNO ZDRAVLJE (3 sata) Naša prava i dužnosti (obveze) Zdravlje i bolest Kako sačuvati zdravlje</p>	<p>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</p>	<p>prava i dužnosti odgovornost zdravlje čimbenici zdravlja bolest</p>	

Osnovna škola – 2. razred

Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<i>Ponašanje u školi (1 sat)</i> <i>Ponašanje prema djeci i odraslima (1 sat)</i> <i>Ponašanje prema životinjama (1 sat)</i>	<i>opisati neprihvatljivo ponašanje</i> <i>razlikovati primjereno od neprimjerenog ponašanja</i> <i>poštovati različitosti</i> <i>uljudno se ponašati u različitim školskim situacijama</i> <i>odgovorno se ponašati prema životinjama</i>	<i>primjereno ponašanje</i> <i>neprimjereno ponašanje</i> <i>odgovornost</i>	

Osnovna škola – 2. razred

Modul – Prevencija ovisnosti

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<i>Odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje (2 sata)</i>	<i>prepoznati važnost odgovornosti za brigu o zdravlju i povezanost osobne odgovornosti s odgovornim ponašanjem</i> <i>objasniti važnost i potrebu zaštite zdravlja i primjene zdravih stilova življenja</i> <i>pripremiti osobni program zdravog ponašanja</i>	<i>odgovorno ponašanje</i> <i>zaštita zdravlja</i> <i>program zdravog ponašanja</i>	

Osnovna škola – 3. razred

Modul – Živjeti zdravo

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<p>PRAVILNA PREHRANA (2 sata) Voda – najzdravije piće (1 sat)</p> <p>Skrivene kalorije* (1 sat)</p>	<p>opisati važnost pijenja zdravstveno ispravne vode</p> <p>prepoznati namirnice bogate skrivenim kalorijama</p>	<p>zdravstveno ispravna voda</p> <p>skrивene kalorije</p>	<p>* provedba planirana u suradnji s liječnikom školske medicine</p>
<p>TJELESNA AKTIVNOST (1 sat)</p> <p>Jednostavna motorička gibanja</p>	<p>pravilno izvoditi jednostavna motorička gibanja</p>	<p>jednostavna motorička gibanja</p>	
<p>MENTALNO ZDRAVLJE (3 sata)</p> <p>Postignuća i odgovornost za učenje</p> <p>Razvoj ljudskog tijela</p> <p>Duševno i opće zdravlje</p>	<p>usporediti svoja i tuđa postignuća</p> <p>pokazati uvažavanje tuđeg talenta i postignuća</p> <p>odrediti ciljeve učenja</p> <p>procijeniti vrijednost učenja</p> <p>navesti primjer kako se razvija ljudsko tijelo</p> <p>opisati kako zaštititi duševno i opće zdravlje pokazati vještinu primjerene komunikacije (brižnost, otvorenost, iskrenost, empatija)</p>	<p>postignuća</p> <p>odgovornost</p> <p>ciljevi učenja</p> <p>razvoj tijela</p> <p>duševno zdravlje</p> <p>opće zdravlje</p> <p>primjerena komunikacija</p>	

Osnovna škola – 3. razred

Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja

<i>Teme planirane za provedbu na satu razrednika</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<i>Poštivanje pravila i autoriteta (1 sat)</i> <i>Humano ponašanje (1 sat)</i>	<i>poštovati dogovorena pravila</i> <i>preuzeti odgovornost za neprimjereno ponašanje</i> <i>prepoznati nasilničke oblike ponašanja</i> <i>reagirati (potražiti pomoć odraslih) na nanošenje štete ili</i> <i>povrede osoba</i> <i>činiti dobra djela</i>	<i>pravila, odgovornost,</i> <i>autoritet, nasilničko</i> <i>ponašanje,</i> <i>solidarnost, dobra djela</i>	

Osnovna škola – 3. razred

Modul – Prevencija ovisnosti

<i>Teme planirane za provedbu na satu razrednika</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<i>Ponašanje i naše zdravlje (1 sat)</i>	<i>prepoznati kako sredstva koja uzrokuju ovisnost utječu na</i> <i>osjećaj zdravlja</i> <i>opisati kako ovisničko ponašanje utječe na zdravlje</i>	<i>posljedice ovisničkog</i> <i>ponašanja</i>	

Osnovna škola – 3. razred

Modul – Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
Odgovornost i poštovanje prema vlastitom tijelu (2 sata)	prepoznati potrebu brige o vlastitom tijelu i važnost pozitivnog odnosa prema njemu iskazati što je prihvatljiv, a što neprihvatljiv tjelesni dodir	briga o svom tijelu, prihvatljiv tjelesni dodir, neprihvatljiv tjelesni dodir	

Osnovna škola – 4. razred

Modul – Živjeti zdravo

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
TJELESNA AKTIVNOST (1 sat) Pravilan odabir tjelovježbenih aktivnosti za samostalno vježbanje u slobodnom vremenu	odabrati tjelovježbenu aktivnost za samostalno vježbanje u slobodnom vremenu	redovita tjelovježbena aktivnost slobodno vrijeme	
MENTALNO ZDRAVLJE (3 sata) Sudjelujemo u životu škole Rješavanje problema i donošenje odluka Razvoj samopouzdanja	izraziti mišljenje o „svome mjestu u školi“ uvažavati međusobne osjećaje osjećati se dobro iskazati suosjećanje uvažavati međusobne osjećaje definirati problem objasniti kako možemo riješiti problem pokazati samopouzdanje	život škole osjećaji suosjećanje rješavanje problema donošenje odluka samopouzdanje	
Rast i razvoj ljudskog tijela od začeca do puberteta* (1 sat)	objasniti razvoj ljudskog tijela od začeca do puberteta	rast i razvoj, začecé, pubertet	* provedba planirana u suradnji s liječnikom školske medicine

Osnovna škola – 4. razred

Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
Poželjna ponašanja (1 sat) Životne vještine (1 sat)	promišljati o načinima mirnog rješavanja sukoba primijeniti naučene vještine (komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, uvažavanje osjećaja) primijeniti vještinu reći "ne" u problematičnoj situaciji	poželjna ponašanja komunikacijske vještine	

Osnovna škola – 4. razred

Modul – Prevencija ovisnosti

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
Osobna odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje (1 sat)	navesti prednosti zdravih životnih navika	odgovornost odgovorno ponašanje zdrave životne navike	
Mediji i sredstva ovisnosti (2 sata)	prepoznati izvore vjerodostojnih informacija prepoznati utjecaj medija i reklama na rizično ponašanje	mediji utjecaj medija na ponašanje	

Osnovna škola – 4. razred

Modul – Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

<i>Teme planirane za provedbu na satu razrednika</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<i>Rodne uloge u obitelji (1 sat)</i>	<i>prepoznati i raspraviti spolne/ rodne uloge u obitelji</i>	<i>spolne/ rodne uloge u obitelji</i>	
<i>Razlika između spola i roda u društvu i školi - među vršnjacima (1 sat)</i>	<i>opisati razliku između spola i roda, odnosno bioloških karakteristika te društvenih očekivanja i normi raspraviti spolne/ rodne uloge u razredu i obitelji</i>	<i>razlikovanje spola i roda</i>	

Nastavni plan i program zdravstvenog odgoja – osnovna škola (predmetna nastava)

Sadržaji i ishodi učenja zdravstvenoga odgoja integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata

<i>Osnovna škola – 5. razred</i>			
<i>Modul – Živjeti zdravo</i>			
<i>Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<p><i>PRAVILNA PREHRANA</i> <i>Izvori hrane u prirodi</i> <i>Uzgoj biljnih vrsta za ljudsku prehranu</i> <i>Podrijetlo i proizvodnja hrane, proizvodi iz vrta</i> <i>Uzgoj domaćih životinja</i> <i>Izrada jelovnika – pravilna prehrana</i></p>	<p><i>objasniti podrijetlo osnovnih prehrambenih namirnica</i> <i>nabrojiti izvore hrane u prirodi</i> <i>razlikovati glad od sitosti</i> <i>navesti važnost jedenja ribe</i> <i>dati primjer vlastitog jelovnika pravilne prehrane</i></p>	<p><i>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</i></p>	<p><i>Nastavni plan i program - Priroda</i></p>
<p><i>OSOBNNA HIGIJENA</i> <i>Čovjek kao biološko biće (građa ljudskog tijela)</i> <i>Pubertet – promjene i teškoće u sazrijevanju</i> <i>IZBORNA TEMA: Kućni ljubimci (i održavanje higijene)</i></p>	<p><i>opisati osnovnu građu ljudskog organizma</i> <i>objasniti važnost održavanja osobne higijene</i> <i>navesti promjene koje se događaju tijekom puberteta</i> <i>povezati potrebu pojačane higijene tijekom puberteta s pojačanim lučenjem žlijezda znojnica i lojnica</i> <i>raspraviti o važnosti pojačane higijene djevojčica za vrijeme mjesečnice</i> <i>opisati postupke pravilnog održavanja higijene tijela</i> <i>raspraviti o mogućim posljedicama neredovite higijene zuba i usne šupljine</i> <i>povezati redovito održavanje higijene kućnih ljubimaca (pranje, čišćenje nastambi, uklanjanje nametnika...)</i> <i>veterinarske preglede i cijepljenje (ptičja gripa, bjesnoća...) s očuvanjem našega i zdravlja kućnih ljubimaca</i> <i>raspraviti o važnosti pravilnog odabira kućnog ljubimca (alergije)</i></p>	<p><i>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</i></p>	<p><i>Nastavni plan i program - Priroda</i></p>

Osnovna škola – 5. razred

Modul – Živjeti zdravo

<i>Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<p>TJELESNA AKTIVNOST <i>Kinantropološka obilježja</i> <i>Motorička znanja i motorička postignuća</i> <i>Poštivanje i zaštita svojega tijela pomoću tjelovježbenih aktivnosti; tjelesne aktivnosti koje unapređuju ili štete zdravom rastu i razvoju</i> <i>Tjelesne aktivnosti i spolne razlike</i> <i>Značaj redovitoga tjelesnog vježbanja kao važan čimbenik regulacije tjelesne mase</i></p>	<p><i>razlikovati kinantropološka obilježja, motorička znanja i motorička postignuća</i> <i>razlikovati tjelesne aktivnosti koje unapređuju ljudsko zdravlje od onih koje štete ljudskom zdravlju</i> <i>razlikovati promjene u pubertetu između dječaka i djevojčica i njihov utjecaj na tjelesne sposobnosti te dati osobne primjere tih promjena</i> <i>pratiti promjene u organizmu povezane s osobnim rastom i razvojem pod utjecajem tjelesnih aktivnosti</i> <i>izračunati indeks tjelesne mase (ITM)</i></p>	<p><i>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</i></p>	<p><i>Nastavni plan i program – Tjelesna i zdravstvena kultura</i></p>
<p>MENTALNO ZDRAVLJE ŠKOLA, JA I MOJA OKOLINA <i>Pravila razreda – naš ugovor/dogovor</i> <i>Sudjelujemo u životu škole</i></p> <p>KAKO RASTI I ODRASTI <i>Pojedinac i zajednica</i> <i>Životne vještine</i> <i>Rješavanje problema</i> <i>Donošenje odluka</i> <i>Nasilje</i></p> <p>UČITI KAKO UČITI <i>Učenje i odrastanje</i> <i>Socijalne vještine</i></p>	<p><i>izraditi stablo/ plakat za dobre odnose u razredu/ razrednom odjelu</i> <i>napisati posljedice neprimjerenog ponašanja na osobno zdravlje i zdravlje pojedinca u okolini</i> <i>preuzeti odgovornost za svoje zdravlje</i></p> <p><i>ponašati se sukladno s pravilima škole</i> <i>opisati rast i razvoj tijela i ponašanja (pubertet)</i> <i>imenovati funkcije tijela</i> <i>imenovati kome se može obratiti za pomoć</i> <i>imenovati opće stereotipe</i> <i>pojasniti prednosti i opasnosti stereotipa</i></p> <p><i>primijeniti različite tehnike učenja</i> <i>procijeniti vjerodostojnost informacija</i> <i>usporediti najmanje dva izvora informacija</i> <i>planirati vrijeme i mjesto učenja</i></p>	<p><i>ključni pojmovi definirani u okviru školskog preventivnog programa</i></p>	

Osnovna škola – 5. razred

Modul – Prevencija ovisnosti

<i>Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<i>Pubertet – promjene i teškoće u sazrijevanju</i>	<i>navesti primjere opasnosti za zdravlje od pušenja, alkohola, zlorabe lijekova i droga</i>	<i>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</i>	<i>Nastavni plan i program - Priroda</i>

Osnovna škola – 5. razred

Modul – Spolna rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

<i>Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<i>Pubertet – promjene i teškoće u sazrijevanju</i>	<i>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 (sjemenici, sjemenovodi, mokraćna cijev) i žena (jajnici, jajovodi, maternica, rodnica)</i>	<i>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</i>	<i>Nastavni plan i program - Priroda</i>

Osnovna škola – 6. razred

Modul – Živjeti zdravo

<i>Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<p>PRAVILNA PREHRANA</p> <p><i>Usklađenost prehrane ovisno o godišnjem dobu i životnoj zajednici</i> <i>Ljekovite biljke u ljudskoj prehrani</i> <i>Otrovne biljke i gljive</i> <i>Zastupljenost morskih i slatkovodnih organizama u ljudskoj prehrani</i></p>	<p><i>izraditi jelovnik od sezonskog voća i povrća, uz korištenje lokalno uzgojenog i samoniklog bilja</i> <i>prepoznati najpoznatije ljekovite biljke i navesti mogućnost korištenja u prehrani ljudi</i> <i>prepoznati otrovne biljke u okruženju</i> <i>objasniti važnost razlikovanja otrovnih i neotrovnih gljiva</i> <i>istražiti zastupljenost morskih i slatkovodnih organizama u prehrani vlastite obitelji i obiteljima prijatelja</i> <i>objasniti važnost jedenja ribe</i></p>	<p><i>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</i></p>	<p><i>Nastavni plan i program - Priroda</i></p>
<p>TJELESNA AKTIVNOST</p> <p><i>Promjene kinantropoloških obilježja pod utjecajem tjelovježbenih aktivnosti</i> <i>Sigurnost izvođenja motoričkih gibanja</i></p>	<p><i>razlikovati potrebnu razinu fiziološkog opterećenja organizma prilikom tjelovježbenih aktivnosti u svrhu učinkovite promjene kinantropoloških obilježja</i> <i>opisati i pokazati načine čuvanja i pomaganja sebe i drugih za vrijeme tjelovježbenih aktivnosti</i></p>	<p><i>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</i></p>	<p><i>Nastavni plan i program – Tjelesna i zdravstvena kultura</i></p>
<p>OSOBNNA HIGIJENA</p> <p><i>Okoliš i zdravlje</i> <i>Higijena životnih prostora i okoliša (škola, dom, okoliš)</i></p>	<p><i>povezati poremećaje u okolišu s rizicima za zdravlje ljudi</i> <i>održavati higijenu životnih prostora</i></p>	<p><i>ključni pojmovi definirani u okviru školskog preventivnog programa</i></p>	
<p>MENTALNO ZDRAVLJE</p> <p>UČITI KAKO UČITI <i>Osobna postignuća i školski uspjeh</i></p>	<p><i>analizirati svoja postignuća</i> <i>primijeniti različita mjesta i načine učenja</i> <i>pružati podršku i pomoć vršnjacima</i> <i>planirati razvoj vještina i novih postignuća</i> <i>usporediti različite načine učenja</i> <i>usvojiti sigurnosna pravila u kući, školi i okruženju</i></p>	<p><i>ključni pojmovi definirani u okviru školskog preventivnog programa</i></p>	

Osnovna škola – 7. razred

Modul – Živjeti zdravo

<i>Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<p>TJELESNA AKTIVNOST Temeljne zakonitosti transformacijskih procesa</p>	<p>opisati temeljne zakonitosti transformacijskih procesa</p>	<p>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</p>	<p>Nastavni plan i program – Tjelesna i zdravstvena kultura</p>
<p>OSOBNA HIGIJENA Virusi i bakterije – uzročnici bolesti/ HIV Praživotinje – nametničke praživotinje Žarnjaci – meduze, vlasulje Plošnjaci – metilji i trakavice Oblici – dječja glista, trihinela</p>	<p>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 posjeta 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</p>	<p>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</p>	<p>Nastavni plan i program - Biologija</p>
<p>PRVA POMOĆ Prva pomoć kod ugriza i uboda životinja (zmije pauka, krpelja, kukaca) Postupci pružanja prve pomoći</p>	<p>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</p>	<p>ključni pojmovi definirani u okviru školskoga preventivnog programa</p>	
<p>MENTALNO ZDRAVLJE ŠKOLA, JA I OKOLINA Pravila lijepog ponašanja i uljudnog ophođenja</p>	<p>opisati temeljne životne (ljudske) vrijednosti kritički razmišljati o (negativnim) pojavnostima preuzeti odgovornost za sebe</p>	<p>ključni pojmovi definirani u okviru školskoga preventivnog</p>	

<p><i>Pomoć i međusobna suradnja</i> <i>Vrijednosti</i></p>	<p><i>anketirati učenike u razredu (o nekoj temi)</i> <i>analizirati rezultate</i></p>	<p><i>programa</i></p>	
<p><i>RASTEM I ODRASTAM</i> <i>Mogućnosti i opasnosti svijeta u kojem živimo</i> <i>Vještine komunikacije</i></p>	<p><i>izraziti želje i potrebe, prepoznati osobne načine rješavanja problema i sukoba</i> <i>nazvati zakonskim imenima ključne probleme</i> <i>kloniti se problematičnih situacija</i> <i>zauzeti se za sebe</i> <i>suprotstaviti se kršenju naših prava i prava prijatelja</i> <i>pokazati empatiju i razumijevanje</i></p>	<p><i>ključni pojmovi</i> <i>definirani u okviru</i> <i>školskoga preventivnog</i> <i>programa</i></p>	
<p><i>ŽIVIM ZDRAVO</i> <i>Kultura zdravog življenja</i> <i>Zaštita sigurnosti</i></p>	<p><i>objasniti utjecaj i korištenje droga na život osobe i zajednice</i> <i>donositi odluke u složenim i visokorizičnim situacijama</i> <i>zauzeti se za sebe i svoje zdravlje</i> <i>reagirati u neprimjerenim okolnostima (nasilje, neprimjereno ponašanje vršnjaka...)</i></p>	<p><i>ključni pojmovi</i> <i>definirani u okviru</i> <i>školskoga preventivnog</i> <i>programa</i></p>	

Osnovna škola – 8. razred

Modul – Živjeti zdravo

Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<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>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</p>	<p>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</p>	<p>Nastavni plan i program - Biologija</p>
<p>TJELESNA AKTIVNOST Doziranje, distribucija i kontrola opterećenja tjelovježbe Ozljede pri tjelesnim aktivnostima i prva pomoć</p>	<p>opisati temeljne zakonitosti regulacije opterećenja pri tjelovježbi znati pružiti jednostavnu prvu pomoć pri ozljedama za vrijeme bavljenja tjelesnim aktivnostima</p>	<p>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</p>	<p>Nastavni plan i program – Tjelesna i zdravstvena kultura</p>

Osnovna škola – 8. razred

Modul – Živjeti zdravo

Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<p>OSOBNNA HIGIJENA Građa i uloga spolnih organa Začeće i razvitak djeteta prije rođenja Odgovorno spolno ponašanje Kost i veze među kostima 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 Krvotok; zdravlje krvi, krvnih žila i srca Zaštita organizma od bolesti; Limfa; Tjelesne zaštitne tvari; AIDS Organi za disanje i glas; zdravlje dišnog sustava; gripa, angina, upala pluća, TBC, rak pluća Sustav organa za izlučivanje, koža; zdravlje bubrega i kože; kožni pigment, žlijezde znojnice i lojnice, zaštitna uloga kože, regulacija tjelesne temperature, akne</p>	<p>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 zbog ozljede kostiju (lom, uganuće, iščašenje) objasniti važnost pravilnog sjedenja te korištenja ortopedskih uložaka (npr. spuštenu stopala) opisati postupke zaštite osjetila vida (sprečavanje 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</p>	<p>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</p>	<p>Nastavni plan i program - Biologija</p>

<p>MENTALNO ZDRAVLJE RASTEM I ODRASTAM Donošenje odluka u visokorizičnim situacijama</p>	<p>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...)</p>	<p>ključni pojmovi definirani u okviru školskoga preventivnog programa</p>	
---	--	--	--

Osnovna škola – 8. razred

Modul – Živjeti zdravo

<p>Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p>	<p>Očekivani ishodi</p>	<p>Ključni pojmovi</p>	<p>Napomena</p>
<p>UČIM Preuzimanje rizika za uspjeh u školi</p>	<p>primijeniti vještine učenja preuzeti rizik za uspjeh u školi primijeniti znanja u novim situacijama poznavati vještine, tehnike i metode izbora</p>	<p>ključni pojmovi definirani u okviru školskoga preventivnog programa</p>	
<p>ŽIVIM ZDRAVO Preuzimanje odgovornosti za sebe i svoje zdravlje</p>	<p>komunicirati humano preuzeti odgovornost za sebe i svoje zdravlje</p>	<p>ključni pojmovi definirani u okviru školskoga preventivnog programa</p>	

Osnovna škola – 8. razred

Modul – Prevencija ovisnosti

<i>Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<i>Ovisnosti</i>	<i>obrazložiti pojam ovisnost</i>	<i>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine 102/2006.)</i>	<i>Nastavni plan i program - Biologija</i>

Osnovna škola – 8. razred

Modul – Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

<i>Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<i>Roditelji i potomci Srodnost i raznolikost Nespolno i spolno razmnožavanje Biološko nasljeđivanje – nasljeđivanje spola Građa i uloge spolnih organa muški i ženski spolni organi Sporedna spolna obilježja Menstruacijski ciklus - računanje ciklusa; plodni i neplodni dani Začeće i razvitak djeteta prije rođenja Blizanačka trudnoća Od rođenja do smrti Životna razdoblja čovjeka Odgovorno spolno ponašanje</i>	<i>opisati gene kao nositelje nasljednih osobina razlikovati spolno od nespolnog razmnožavanja opisati značajke spolnog razmnožavanja (oba roditelja – žena/ženka i muškarac/ mušjak, odnosno ženska jajna stanica i muška spolna stanica – spermij, raznolikost potomaka) obrazložiti važnost genske raznolikosti za opstanak života opisati kako muške spolne stanice (spolni kromozomi X i Y) određuju spol povezati građu i ulogu spolnih organa opisati menstruacijski ciklus opisati pojavu menstruacije i polucije kao znak spolne zrelosti organizma i mogućnosti oplodnje obrazložiti zašto spolnu zrelost treba pratiti odgovorno spolno ponašanje povezati menstruacijski ciklus s plodnim i neplodnim danima navesti osnovne načine kontracepcije</i>	<i>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (Narodne novine, 102/2006.)</i>	<i>Nastavni plan i program - Biologija</i>

	<p><i>obrazložiti ulogu kontracepcije</i> <i>opisati razvoj ploda prije rođenja</i> <i>razlikovati pojmove trudnoća i porođaj</i> <i>nabrojiti znakove trudnoće: izostanak mjesečnice, tjelesne promjene</i> <i>opisati ulogu posteljice i pupčane vrpce</i> <i>razlikovati pojmove zametak i plod</i> <i>obrazložiti potrebu odgovornoga ponašanja u trudnoći</i> <i>opisati značenje pojedinih razdoblja u životu čovjeka</i> <i>opisati promjene na članovima obitelji i znancima tijekom različitih životnih razdoblja</i> <i>usporediti tjelesno i spolno sazrijevanje</i> <i>navesti sličnosti i razlike među spolovima</i> <i>navesti spolno prenosive bolesti i njihove uzročnike</i> <i>navesti načine prevencije prenošenja spolno prenosivih bolesti</i> <i>istaknuti značenje spolnoga odnosa sa zaštitnim sredstvima</i></p>		
--	---	--	--

Nastavni program zdravstvenog odgoja – osnovna škola (predmetna nastava)

Sadržaji zdravstvenog odgoja u okviru sata razrednika

Osnovna škola – 5. razred			
Modul – Živjeti zdravo			
Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Samostalna priprema jednostavnijih međuobroka/ obroka za mlade/ npr. voćna užina	pripremiti samostalno ili uz pomoć učitelja jednostavni međuobrok/ obrok prema prehrambenim smjericama	preporučene namirnice jednostavni međuobrok	
MENTALNO ZDRAVLJE (1 sat) Temelji razvoja mozga Duševno i opće zdravlje	opisati kako mozak interpretira osjećaje, proizvodi misli, rješava probleme, planira, stvara i pohranjuje uspomene opisati pozitivan način dokazivanja sebe preuzeti odgovornost za vlastiti uspjeh	mozak, funkcije mozga, pozitivan način dokazivanja	
OSOBNA HIGIJENA (2 sata) Promjene vezane uz pubertet i higijena	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	pubertet, osobna higijena	provedba planirana u suradnji s liječnikom školske medicine

Osnovna škola – 5. razred

Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<p>ŽIVOTNE VJEŠTINE Temeljni pojmovi komunikacije (1 sat)</p>	<p>objasniti osnovne pojmove komunikacije razlikovati nasilno od nenasilnog ponašanja</p>	<p>komunikacija elementi komunikacije</p>	
<p>ŽIVOTNE VJEŠTINE Emocionalnost - brižnost, otvorenost, empatija, iskrenost (1 sat)</p>	<p>reagirati na nasilno ponašanje (potražiti pomoć odrasle osobe) prepoznati različite oblike zlostavljanja primijeniti socijalnu vještinu kritičkog promišljanja</p>	<p>emocionalnost oblici zlostavljanja kritičko promišljanje</p>	
<p>ŽIVOTNE VJEŠTINE Nenasilno ponašanje/ Problematične situacije (1 sat)</p>	<p>primijeniti socijalnu vještinu rješavanja problema i donošenje odluka objasniti kako možemo riješiti moguća nasilja i sukobe usvojiti pravila ponašanja u opasnim situacijama</p>	<p>socijalne vještine problematične situacije</p>	
<p>ŽIVOTNE VJEŠTINE (Ne) primjerena vršnjačka ponašanja u pubertetu (1 sat)</p>	<p>opisati povezanost neprimjerenog ponašanja s kažnjivim radnjama prepoznati neprimjerena ponašanja vršnjaka u vrijeme puberteta na konkretnim primjerima (od neželjenih dodira do verbalnog maltretiranja)</p>	<p>nenasilno ponašanje ponašanje u pubertetu</p>	

Osnovna škola – 5. razred

Modul – Prevencija ovisnosti

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<i>Alkohol i droge – utjecaj na pojedinca, obitelj i zajednicu (1 sat)</i>	<i>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</i>	<i>posljedice vršnjaci obitelj zajednica</i>	
<i>Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje (1 sat)</i>	<i>prepoznati na konkretnim primjerima rizike povezane s uporabom sredstava ovisnosti i ovisničkim ponašanjima tijekom obrazovanja i školovanja</i>	<i>rizična ponašanja ovisničko ponašanje ovisnost životne vještine</i>	

Osnovna škola – 5. razred

Modul – Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<i>Uloga i pritisak medija u pubertetu (1 sat)</i>	<i>prepoznati kako mediji i internet stvaraju norme izgleda i ponašanja prepoznati kakve emocije stvaraju medijski pritisci vezani uz određeni tjelesni izgled i ponašanje</i>	<i>medijski utjecaj na mlade medijski prikaz ljepote osobne kvalitete</i>	
<i>Vlastito tijelo u promjenama (1 sat)</i>	<i>prepoznati spolnost kao sastavni dio cjelokupnog čovjekova života objasniti masturbaciju kao sastavni dio ljudske spolnosti (objasniti pogrešnost nekad raširenih vjerovanja o njezinoj štetnosti)</i>	<i>promjene na tijelu u razvoju</i>	<i>provedba planirana u suradnji s liječnikom školske medicine</i>

Osnovna škola – 6. razred

Modul – Živjeti zdravo

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<p>PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Izrada jelovnika prema godišnjim dobima – pravilna prehrana i tradicijska jela kraja</p>	<p>objasniti važnost prilagođavanja prehrane godišnjem dobu i podneblju dati primjer vlastitog jelovnika ovisno o godišnjem dobu i tradiciji kraja u kojem učenici žive</p>	<p>jelovnik, tradicijska jela</p>	
<p>MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata) Zdravlje – najveća dragocjenost Komunikacijske vještine</p>	<p>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</p>	<p>raspoloženje, osjećaji, ponašanje</p>	

Osnovna škola – 6. razred

Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<p>ŽIVOTNE VJEŠTINE Vrijednosti (1 sat)</p>	<p>usporediti posljedice i utjecaje iz okoline vezane za društveno neprihvatljiva ponašanja postupiti sukladno pozitivnim vrijednostima kontrolirati ljutnju</p>	<p>sustav vrijednosti, prava i odgovornosti</p>	
<p>ŽIVOTNE VJEŠTINE Promocija odgovornog ponašanja (1 sat)</p>	<p>dolaziti redovito na nastavu poštivati autoritet</p>	<p>odgovorno ponašanje</p>	

Osnovna škola – 6. razred

Modul – Prevencija ovisnosti

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<i>Utjecaj medija i vršnjaka prema sredstvima ovisnosti (2 sata)</i>	<i>prepoznati i raspraviti osnovne marketinške pristupe 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</i>	<i>mediji, reklamne strategije, utjecaj vršnjaka, donošenje odluka</i>	
<i>Odolijevanje pritisku vršnjaka – zauzimanje za sebe (1 sat)</i>	<i>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...)</i>	<i>pritisak vršnjaka, kritičko mišljenje, asertivnost, vještine odolijevanju pritisku vršnjaka</i>	

Osnovna škola – 6. razred

Modul – Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<i>Emocije u vršnjačkim odnosima (2 sata)</i>	<p><i>razlikovati pojmove prijateljstvo, zaljubljenost, ljubav, bliskost, tjelesna privlačnost</i></p> <p><i>prepoznati osobine i ponašanja koje trebaju (traže) u prijatelju</i></p> <p><i>uočiti sličnosti između vlastitih osobina i ponašanja i osobina i ponašanja prijatelja</i></p> <p><i>uočiti neugodne emocije koje doživljavaju ako u odnosu ne dobivaju ono što trebaju</i></p> <p><i>prepoznati razloge neizražavanja vlastitih osjećaja i potreba</i></p> <p><i>primijeniti konstruktivne načine izražavanja vlastitih osjećaja i potreba (u formi "ja – poruke)</i></p>	<p><i>emocije, ljubav, prijateljstvo, zaljubljenost, „ja-poruke“</i></p>	
<i>Uloga medija u vršnjačkim odnosima (2 sata)</i>	<p><i>prepoznati i raspraviti spolne/rodne stereotipe u popularnim medijima</i></p> <p><i>navesti i raspraviti pozitivne i negativne primjere napisa o spolnosti mladih u medijima</i></p> <p><i>prepoznati raširenu seksualizaciju medijskih sadržaja vezanih uz popularnu kulturu mladih - (video-spotovi, tekstovi popularnih pjesama, ...)</i></p> <p><i>prepoznati moguće negativne aspekte uporabe društvenih mreža (facebook i slične) i njihov utjecaj na samopoštovanje i odnose među vršnjacima</i></p>	<p><i>spolnost mladih u medijima, neprimjereni sadržaji u medijima, zlouporaba društvenih mreža</i></p>	

Osnovna škola – 7. razred

Modul – Živjeti zdravo

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<p>TJELESNA AKTIVNOST (1 sat) Umor i oporavak (radne vještine u službi zdravlja)</p>	<p>prepoznati promjene uzrokovane umorom primijeniti metode oporavka</p>	<p>umor, oporavak</p>	
<p>MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata) Kvaliteta učenja – prevencija izbjegavanja (obveza, neopravdanog izostajanja) Vršnjački pritisak i samopoštovanje</p>	<p>analizirati svoja postignuća planirati nova postignuća provoditi vrijeme u školi (markiranje) odbiti neprimjerene vršnjačke pritiske zauzeti se za sebe</p>	<p>učenje, načini učenja, vršnjački pritisak, samopoštovanje</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>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</p>	<p>vitalne funkcije, prva pomoć</p>	<p>provedba planirana u suradnji s liječnikom školske medicine</p>

Osnovna škola – 7. razred

Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<p>ŽIVOTNE VJEŠTINE Promocija odgovornog ponašanja (1 sat)</p>	<p>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...)</p>	<p>ponašanje odgovorno ponašanje rizično ponašanje</p>	
<p>ŽIVOTNE VJEŠTINE Samokontrola (1 sat)</p>	<p>usporediti ponašanja učenika u razredu opisati povezanost nasilničkog ponašanja s kriminalom, nasiljem i drugim oblicima agresije</p>	<p>samopouzdanje samokontrola agresija</p>	

Osnovna škola – 7. razred

Modul – Prevencija ovisnosti

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<p>Rizične situacije/ rizična ponašanja (2 sata)</p>	<p>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</p>	<p>vršnjački odnosi osobne snage i potencijali odgovorno ponašanje</p>	

Osnovna škola – 7. razred

Modul – Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

<i>Teme planirane za provedbu na satu razrednika</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<p><i>Važnost samopoštovanja, asertivnosti i osobnog integriteta za odgovorno odlučivanje (2 sata)</i></p>	<p><i>prepoznati koje znanje o sebi imaju učenici procijeniti vlastito samopoštovanje prepoznati razliku između visokog i niskog samopoštovanja prepoznati i razmijeniti s drugima svoje pozitivne osobine prepoznati i razmijeniti s drugima pozitivne osobine drugih objasniti asertivno ponašanje prepoznati i objasniti razliku između asertivnog, pasivnog i agresivnog ponašanja primijeniti asertivnu poruku prepoznati i objasniti ulogu samopoštovanja u različitim vrstama ponašanja u odnosu s drugima (asertivno, pasivno i agresivno)</i></p>	<p><i>samopoštovanje asertivno ponašanje</i></p>	
<p><i>Komunikacija o spolnosti (1 sat)</i></p>	<p><i>objasniti važnost razgovora o spolnosti s bliskim osobama primijeniti u komunikaciji „ja – poruke“ raspravljati o vrijednostima i međusobnim odnosima</i></p>	<p><i>komunikacija povjerenje</i></p>	

Osnovna škola – 8. razred

Modul – Živjeti zdravo

<i>Teme planirane za provedbu na satu razrednika</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<p>PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Poremećaji hranjenja Društveno okruženje i prehrambene navike</p>	<p>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</p>	<p>prehrambene navike stavovi o prehrani</p>	
<p>MENTALNO ZDRAVLJE (1 sat) Osobni cilj/ Planiranje novih postignuća</p>	<p>analizirati posljedice i utjecaje iz svoje okoline (vršnjaci, mediji...) na zdravlje (višedimenzionalni model) izraditi plan svoga daljnjega napredovanja (školovanja...) provoditi analizu SWOT (SPOT)</p>	<p>osobni cilj, analiza postignuća planiranje budućnosti</p>	
<p>OSOBNA HIGIJENA (2 sata) Spolno prenosive bolesti i najčešće infekcije spolnih organa*</p>	<p>opisati zarazu spolno prenosivim bolestima na modelu HIV infekcije obrazložiti važnost prevencije u prenošenju spolno prenosivih bolesti uporabom zaštitnih sredstava (uporaba prezervativa)</p>	<p>spolno prenosive bolesti, prevencija spolno prenosivih bolesti</p>	<p><i>provedba planirana u suradnji s liječnikom školske medicine</i></p>

Osnovna škola – 8. razred

Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<p>ŽIVOTNE VJEŠTINE Emocionalnost, komunikacija, rješavanje problema, donošenje odluka i timski rad (1 sat)</p>	<p>koristiti pozitivne snage i resurse ponašati se u skladu s pozitivnom kulturom škole</p>	<p>ponašanje životne vještine pozitivna kultura škole</p>	
<p>ŽIVOTNE VJEŠTINE Promocija odgovornog ponašanja, samokontrola (1 sat)</p>	<p>preuzeti odgovornost za neprimjereno ponašanje iskazati smisao i spremnost za dijeljenje zajedničkog cilja i vrijednosti</p>	<p>samokontrola preuzimanje odgovornosti</p>	

Osnovna škola – 8. razred

Modul – Prevencija ovisnosti

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<p>Osobna odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje (1 sat)</p>	<p>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</p>	<p>zdravi stilovi života osobna odgovornost</p>	
<p>Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje (1 sat)</p>	<p>prepoznati rizike povezane s korištenjem sredstava ovisnosti tijekom obrazovanja i profesionalne karijere</p>	<p>obrazovanje profesionalni izbor</p>	

Osnovna škola – 8. razred

Modul – Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<i>Vršnjački pritisak, samopoštovanje i rizična ponašanja (1 sat)</i>	<p>primijeniti vještinu donošenja odluka</p> <p>prepoznati pritiske i rizične situacije u prijateljskim/ partnerskim odnosima</p> <p>prepoznati i odbiti vršnjačke pritiske i neželjena ponašanja vezana uz spolnost</p> <p>dati primjer i diskutirati o rizičnim spolnim ponašanjima</p> <p>prepoznati i protumačiti ulogu niskog samopoštovanja u rizičnim spolnim ponašanjima</p>	<p>donošenje odluke</p> <p>vršnjački pritisak</p> <p>rizična situacija</p> <p>rizično ponašanje</p> <p>Samopoštovanje</p>	
<i>Odgađanje spolne aktivnosti i rizici preranih spolnih odnosa (1 sat)</i>	<p>opisati što je odgovorno spolno ponašanje</p> <p>raspraviti pitanje odgađanja spolnih odnosa i pojam apstinencije</p> <p>raspraviti rizike preranog stupanja u spolne odnose</p>	<p>odgovorno spolno ponašanje</p> <p>apstinencija</p> <p>prerana spolna aktivnost</p>	
<i>Odgovorno spolno ponašanje (2 sata)</i>	<p>vježbati korake donošenja odgovornih odluka</p> <p>primijeniti „ne - poruku“ u komunikaciji o spolnosti</p> <p>pokazati važnost komunikacije s partnerom za odgovorno spolno ponašanje</p> <p>raspraviti rizike vezane uz spolno ponašanje</p> <p>navesti najčešće spolno prenosive bolesti</p> <p>navesti načine zaštite od spolno prenosivih bolesti i neželjene trudnoće</p>	<p>asertivno ponašanje</p> <p>odgovorno spolno ponašanje</p> <p>spolno prenosive bolesti</p>	

Nastavni plan i program zdravstvenog odgoja – srednja škola

Sadržaji i ishodi učenja zdravstvenoga odgoja integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata

Srednja škola – 1. razred			
Modul – Živjeti zdravo			
<i>Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<p>TJELESNA AKTIVNOST Individualni program tjelesnog vježbanja Suvremene tjelovježbene aktivnosti (ekstremni sportovi)</p>	<p>sastaviti individualni program jedne tjelovježbene aktivnosti opisati dobrobiti, osobne tjelesne mogućnosti i moguće opasnosti pri bavljenju suvremenim tjelovježbenim aktivnostima (ekstremnim sportovima)</p>	<p>Nastavni plan i program</p>	<p>Tjelesna i zdravstvena kultura</p>
<p>MENTALNO ZDRAVLJE ŠKOLA, JA I OKOLINA Sudjelujemo u životu (nove) škole Dobri odnosi u novoj zajednici Donošenje odgovornih odluka</p>	<p>vrednovati osobni izbor iz perspektive zdravlja procijeniti vrijednost izbora svoga životnog stila s obzirom na zdravlje i osobnu dobrobit</p>	<p>ključni pojmovi definirani u okviru školskoga preventivnog programa</p>	
<p>ŽIVIM ZDRAVO</p>	<p>procijeniti opasnosti za zdravlje vezane uz specifičnost zanimanja za koje se školuje</p>	<p>ključni pojmovi definirani u okviru školskoga preventivnog programa</p>	
<p>PRVA POMOĆ Osnovni zahvati prve pomoći</p>	<p>primijeniti mjere sigurnosti na/ pri (praktičnom) radu demonstrirati osnovne zahvate prve pomoći koji mogu spasiti život ugroženoj osobi</p>	<p>ključni pojmovi definirani u okviru školskoga preventivnog programa</p>	

Srednja škola – 2. razred

Modul – Živjeti zdravo

<i>Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<p>TJELESNA AKTIVNOST</p> <p><i>Zakovitosti razvoja i održavanja funkcionalnih sposobnosti i snage</i> <i>Temelji fiziologije mišićnih napora</i> <i>Metode oporavka nakon pojačanih tjelesnih i umnih napora</i> <i>Aktivno provođenje slobodnog vremena</i></p>	<p><i>opisati važnost razvoja i održavanja funkcionalnih sposobnosti i snage i fiziološke procese prilikom mišićnih napora</i> <i>primijeniti metode oporavka nakon pojačanih tjelesnih i umnih napora</i> <i>usporediti različite načine provođenja slobodnog vremena</i> <i>napisati plan provođenja slobodnog vremena</i> <i>primijeniti zdravi stil življenja</i></p>	<p><i>Nastavni plan i program</i></p>	<p><i>Tjelesna i zdravstvena kultura</i></p>
<p>MENTALNO ZDRAVLJE</p> <p><i>Živčana stanica i sinapsa</i> <i>Moždano deblo i mali mozak</i> <i>Pojam i metode učenja</i></p>	<p><i>objasniti utjecaj alkohola i droga na živčano tkivo</i> <i>objasniti djelovanje alkohola na stanice malog mozga</i> <i>nabrojati vrste socijalnog učenja</i> <i>objasniti na primjerima učenje po modelu</i></p>	<p><i>Nastavni plan i program i ključni pojmovi definirani u okviru školskoga preventivnog programa</i></p>	<p><i>Biologija</i></p>

Srednja škola – 3. razred

Modul – Živjeti zdravo

<i>Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<p><i>TJELESNA AKTIVNOST</i> <i>Očuvanje tjelesnih potencijala u depresijama i krizama</i> <i>Korištenje tjelesnih potencijala u urgentnim životnim situacijama</i></p>	<p><i>opisati potrebu održavanja tjelesnih potencijala na optimalnoj razini</i> <i>opisati primjenu različitih motoričkih gibanja u urgentnim životnim situacijama</i></p>	<p><i>Nastavni plan i program</i></p>	<p><i>Tjelesna i zdravstvena kultura i biologija</i></p>
<p><i>MENTALNO ZDRAVLJE</i> <i>Pojam i vrste čuvstava</i> <i>Suočavanje sa stresom</i> <i>Živčana stanica i sinapsa</i> <i>Moždano deblo i mali mozak</i> <i>Pojam i metode učenja</i></p>	<p><i>objasniti važnost pozitivnih čuvstava za mentalno zdravlje pojedinca</i> <i>objasniti reagiranje na stres s konzumacijom sredstva ovisnosti</i> <i>navesti primjer konstruktivnih ponašanja na stres</i> <i>objasniti utjecaj alkohola i droga na živčano tkivo</i> <i>objasniti djelovanje alkohola na stanice malog mozga</i> <i>nabrojati vrste socijalnog učenja</i> <i>objasniti na primjerima učenje po modelu</i></p>	<p><i>Nastavni plan i program</i></p>	<p><i>Psihologija – za gimnazije i strukovne programe u okviru kojih je planirana provedba nastavnog plana i programa iz psihologije</i></p>

Srednja škola – 3. razred

Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja

<i>Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<i>Sukobi motiva – frustracija</i>	<i>objasniti nastanak agresije kao posljedice frustracije objasniti načine konstruktivnog rješavanja sukoba na primjeru objasniti etiologiju agresivnog ponašanja primjerima individualnih razlika u toleranciji na frustraciju te učenju po modelu</i>	<i>Nastavni plan i program</i>	<i>Psihologija – za gimnazije i strukovne programe u okviru kojih je planirana provedba nastavnog plana i programa iz psihologije</i>
<i>Agresivno i prosocijalno ponašanje</i>	<i>objasniti povezanost empatija i prosocijalnog, altruističkog ponašanja</i>	<i>Nastavni plan i program</i>	<i>Psihologija – za gimnazije i strukovne programe u okviru kojih je planirana provedba nastavnog plana i programa iz psihologije i sociologije</i>

Srednja škola – 4. razred

Modul – Živjeti zdravo

<i>Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<i>Istraživanja u području zdravstveno odgovornog ponašanja i percepciji zdravlja: mjerenje tjelesne aktivnosti i funkcionalnih sposobnosti</i>	<i>istražiti povezanost pravilne prehrane i redovite tjelesne aktivnosti</i>	<i>Nastavni plan i program</i>	<i>Tjelesna i zdravstvena kultura</i>

Nastavni program zdravstvenog odgoja – srednja škola

Sadržaji zdravstvenog odgoja u okviru sata razrednika

<i>Srednja škola – 1. razred</i>			
<i>Modul – Živjeti zdravo</i>			
<i>Teme planirane za provedbu na satu razrednika</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<i>PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Prehrambeni stilovi</i>	<i>obrazložiti važnost preuzimanja odgovornosti za vlastito zdravlje procijeniti posljedice poremećaja ravnoteže u organizmu</i>	<i>odgovornost za vlastito zdravlje prehrambeni stilovi</i>	
<i>MENTALNO ZDRAVLJE (2 sat) Nova škola – izazovi i odluke koje donosimo Vrijednosti izbora životnog stila</i>	<i>sastaviti pravila za dobre odnose u razredu/ razrednom odjelu uvažavati različitosti donositi odgovorne odluke (prehrana, pušenje, spolno ponašanje) reorganizirati korištenje sna i odmora (po potrebi) zauzeti se za sebe</i>	<i>životni stilovi donošenje odluka uvažavanje različitosti</i>	
<i>OSOBNA HIGIJENA (1 sat) Utjecaj spolno prenosivih bolesti na reproduktivno zdravlje*</i>	<i>objasniti čimbenike rizika za reproduktivno zdravlje zaštita od spolno prenosivih bolesti (pravilna uporaba prezervativa)</i>	<i>reproduktivno zdravlje prevencija bolesti zaštita zdravlja</i>	<i>provedba planirana u suradnji s liječnikom školske medicine</i>

Srednja škola – 1. razred

Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
PRIMJERENO PONAŠANJE Prevencija nasilja u različitim okolnostima – u vezi, sportu... (1 sat)	primijeniti nenasilne metode u rješavanju problema odoljeti pritisku vršnjaka povezati sadržaje odgovornog ponašanja	problem rješavanje problema	
PRIMJERENO PONAŠANJE Neprijemljive pojavnosti u školi i okolini (1 sat)	analizirati neprijemljive pojavnosti (nekvalitetna/ neprijemljiva komunikacija, stigmatizacija, diskriminacija, omalovažavanje, vrijeđanja...) iskazati empatiju prema vršnjacima i odraslima promovirati odgovorno ponašanje	ponašanje rizična ponašanja	

Srednja škola – 1. razred

Modul – Prevencija ovisnosti

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
Alkohol i droge – utjecaj na pojedinca, obitelj i zajednicu (1 sat)	prepoznati i povezati utjecaj alkohola i ostalih sredstava ovisnosti na pojedinca, obitelj i zajednicu prepoznati rizike i posljedice sredstava ovisnosti na reproduktivno zdravlje i njihovo korištenje tijekom trudnoće povezati osobnu odgovornost s odgovornim ponašanjem i brigom o zdravlju	rizično ponašanje osobna odgovornost odgovorno ponašanje	
Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje te profesionalni razvoj i karijeru (1 sat)	prepoznati rizike povezane s korištenjem sredstava ovisnosti tijekom obrazovanja i profesionalne karijere izabrati strategije suočavanja s problemima	obrazovanje profesionalna karijera suočavanje s problemima	

Srednja škola – 1. razred

Modul – Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<p><i>Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno spolno ponašanje (2 sata)</i></p>	<p><i>raspraviti važnost donošenja autonomne i odgovorne odluke o stupanju u spolne odnose (što znači biti spreman/na?)</i></p> <p><i>usporediti različite stavove o spolnosti i uporabi zaštite</i></p> <p><i>raspraviti prednosti i nedostatke različitih odluka o spolnoj aktivnosti</i></p> <p><i>objasniti rizike rane spolne aktivnosti s obzirom na zarazu spolno prenosivim bolestima i neželjenu trudnoću</i></p> <p><i>opisati djelovanje, prednosti i nedostatke različitih kontracepcijskih metoda</i></p> <p><i>predložiti načine odupiranja vršnjačkim pritiscima</i></p> <p><i>obrazložiti važnost asertivnosti za odgovorno spolno ponašanje</i></p> <p><i>prepoznati, izreći i zastupati osobne granice i potrebe u vezi</i></p>	<p><i>odgovorno spolno ponašanje</i></p> <p><i>spolno prenosive infekcije (bolesti)</i></p> <p><i>kontracepcijske metode i sredstva</i></p> <p><i>odupiranje</i></p> <p><i>vršnjačkom pritisku</i></p>	
<p><i>Komuniciranje u vezi (1 sat)</i></p>	<p><i>raspraviti važnost ravnopravnog komuniciranja u partnerskom/prijateljskom odnosu</i></p> <p><i>protumačiti pojam i važnost intimnosti u vezi</i></p>	<p><i>komuniciranje u vezi</i></p> <p><i>intimnost u vezi</i></p> <p><i>komunikacijske vještine</i></p>	
<p><i>Medijski prikaz spolnosti (1 sat)</i></p>	<p><i>prepoznati važnost kritičkog promišljanja medijskih poruka o spolnosti</i></p> <p><i>prepoznati negativni utjecaj pornografije na viđenje ljudske spolnosti</i></p>	<p><i>medijski prikaz spolnosti</i></p> <p><i>negativan utjecaj pornografije</i></p>	

Srednja škola – 2. razred

Modul – Živjeti zdravo

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<p>PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Dodaci prehrani</p>	<p>interpretirati prikupljene informacije o zdravlju i bolestima te različitim pristupima zdravstvenoj kulturi procijeniti izbor životnog stila s obzirom na zdravlje i osobnu dobrobit</p>	<p>dodaci prehrani deklaracije prehrambenih proizvoda</p>	
<p>MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata) Posljedice uzimanja lijekova i drugih sredstava na mentalno zdravlje Slobodno vrijeme</p>	<p>objasniti pravilnu uporabu lijekova opisati djelovanje pojedinih supstanci na mozak i druge organe sastaviti listu štetnih posljedica uzimanja lijekova i drugih sredstava ovisnosti (duhan, alkohol, klađenje, kockanje...)</p>	<p>lijekovi, posljedice uzimanja lijekova i/ili sredstava ovisnosti zlouporaba lijekova štetne posljedice ovisnosti slobodno vrijeme</p>	
<p>OSOBNA HIGIJENA (1 sat) Zaštita reproduktivnog zdravlja*</p>	<p>objasniti znanstveni stav o uporabi kontracepcije objasniti potrebu redovitih ginekoloških pregleda obrazložiti potrebu otvorenog komuniciranja o spolnosti sa zdravstvenim radnikom</p>	<p>zaštita reproduktivnog zdravlja</p>	<p>provedba planirana u suradnji s liječnikom školske medicine</p>

Srednja škola – 2. razred

Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
PRIMJERENO PONAŠANJE Neprimjerene pojavnosti u školi i okolini (1 sat)	analizirati neprimjerene pojavnosti (nekvalitetna/ neprimjerena komunikacija, stigmatizacija, diskriminacija, omalovažavanje, vrijeđanja...)	neprimjereno ponašanje modeli (ne)primjerene komunikacije	
Kultura škole (1 sat)	promovirati odgovorno ponašanje ponašati se u skladu s pozitivnom kulturom škole	pozitivna kultura škole	

Srednja škola – 2. razred

Modul – Prevencija ovisnosti

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
Kockanje i klađenje adolescenata mladih (1 sat)	raspraviti mogućnost dobitaka u igrama na sreću, analizirati osnovne marketinške pristupe i strategije u promoviranju kockanja i klađenja opisati štetne posljedice kockanja i klađenja istražiti posljedice kockanja i klađenja na temelju dostupnih informacija prepoznati manipuliranje informacijama tijekom donošenja odluka u rizičnim situacijama	igre na sreću, utjecaj medija na kockanje klađenje i igara na sreću vjerojatnost	
Utjecaj medija i vršnjaka na korištenje sredstava ovisnosti (1 sat)	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...)	posljedice rizičnih ponašanja rješavanje problema donošenje odluka	

Srednja škola –2. razred

Modul – Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<p><i>Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno spolno ponašanje (2 sata)</i></p>	<p><i>raspraviti mitove (netočne predodžbe) i činjenice o spolno prenosivim bolestima obrazložiti važnost odgovornog spolnog ponašanja i uporabe zaštite povećati vještinu komuniciranja o spolnosti i odgovornom spolnom ponašanju asertivno komunicirati odluke vezane uz vlastitu spolnost raspraviti moguće poteškoće u komunikaciji o spolnosti i odgovornom spolnom ponašanju</i></p>	<p><i>mitovi i činjenice o spolno prenosivim infekcijama (bolestima) asertivno komuniciranje</i></p>	
<p><i>Spolno/ rodno nasilje i nasilje u vezama (2 sata)</i></p>	<p><i>prepoznati različite oblike rodno uvjetovanog nasilja naučiti kako pomoći sebi u slučaju izloženosti rodno uvjetovanom nasilju prepoznati načine pomoći drugima koji su izloženi rodno uvjetovanom nasilju prepoznati obilježja nasilne veze definirati različite oblike i moguće posljedice nasilnog spolnog ponašanja prepoznati situacije u kojima postoji rizik spolne viktimizacije objasniti vezu između nedostatka samopoštovanja i rizika spolne viktimizacije navesti moguće posljedice spolnog nasilja potražiti i dobiti pomoć u slučaju izloženosti spolnom nasilju pružiti podršku vršnjacima koji su proživjeli spolno nasilje</i></p>	<p><i>nasilje spolno nasilje rodno uvjetovano nasilje nasilje u mladenačkim vezama</i></p>	

Srednja škola – 3. razred

Modul – Živjeti zdravo

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<p>PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Pravilna prehrana tijekom pojačanih tjelesnih i umnih napora</p>	<p>usporediti različite interpretacije i percepcije zdravlja sa zdravstvenim problemima povezati rizike različitih izvora (prehrana, higijena, pušenje, AIDS...)</p>	<p>prilagodba načina prehrane uvjetima</p>	
<p>MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata) Donošenje životnih odluka u različitim životnim situacijama Planiranje budućnosti</p>	<p>donositi odgovorne odluke o zdravlju, školovanju, radu, ponašanju...) planirati svoju budućnost (obitelj, izbor zanimanja...)</p>	<p>donošenje odluka planiranje</p>	

Srednja škola – 3. razred

Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<p>PRIMJERENO PONAŠANJE Prevencija nasilja i nasilničkih ponašanja u različitim okolnostima – u vezi, sportu... (1 sat)</p>	<p>analizirati pojavnosti u školi i izvan nje ocijeniti stupanj usvojenosti životnih vještina</p>	<p>pojavnosti u školi i izvan nje životne vještine</p>	
<p>PRIMJERENO PONAŠANJE Neprimjerene pojavnosti u školi i okolini (1 sat)</p>	<p>djelovati u skladu s naučenim primijeniti nenasilnu komunikaciju</p>	<p>nasilnička ponašanja</p>	

Srednja škola – 3. razred

Modul – Prevencija ovisnosti

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<i>Alkohol i promet (1 sat)</i>	<i>prepoznati rizike s kojima se suočavaju mladi vozači (motociklizam i automobilizam) navesti rizike i posljedice korištenja alkohola i droga u prometu oduprijeti se pozivu alkoholiziranog vozača na vožnju ponašati se odgovorno u rizičnim situacijama (npr. na maturalnom putovanju)</i>	<i>rizici u prometu mladi vozači sigurnost u prometu</i>	
<i>Utjecaj sredstava ovisnosti na društveni i profesionalni život te karijeru (1 sat)</i>	<i>prepoznati utjecaj i posljedice korištenja sredstava koja izazivaju ovisnost na profesionalnu karijeru obrazložiti važnost osobne odgovornosti u društveno odgovornom ponašanju prema užoj i široj okolini analizirati rizične situacije primijeniti uspješne pregovaračke vještine u rizičnim situacijama zauzeti se za sebe</i>	<i>profesionalna karijera utjecaj rizičnih ponašanja radno mjesto tržište rada</i>	

Srednja škola – 3. razred

Modul – Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<i>Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno spolno ponašanje (1 sat)</i>	<i>raspraviti načine i mogućnosti odgovornog ponašanja u rizičnim situacijama promicati planiranje odgovornog spolnog ponašanja utvrditi temeljna znanja o spolno prenosivim bolestima</i>	<i>rizične situacije odgovorno spolno ponašanje</i>	
<i>Brak, roditeljstvo i obitelj (1 sat)</i>	<i>definirati odgovorno roditeljstvo usporediti medicinska, religijska i feministička stajališta o prekidu trudnoće opisati suvremene promjene vezane uz brak (kasnije stupanje u brak, istospolni brak) i obitelj (različiti tipovi obitelji)</i>	<i>roditeljstvo brak obitelj</i>	
<i>Stereotipi o spolnosti, spolno zdravlje i spolna prava (1 sat)</i>	<i>raspraviti stereotipe i društvena očekivanja vezana u spolnost definirati pojam spolnog zdravlja</i>	<i>stereotipi o spolnosti spolno zdravlje spolna prava</i>	
<i>Stigmatizacija i diskriminacija seksualnih manjina (2 sata)</i>	<i>definirati pojam seksualne orijentacije definirati pojam transseksualnosti izgraditi vrijednosti prihvatanja i tolerancije seksualnih različitosti prepoznati uzroke negativnog odnosa prema homoseksualnim osobama prepoznati različite pristupe homoseksualnosti (religijski, društveni, znanstveni i zakonski) prepoznati različite oblike nasilnog ponašanja prema pripadnicima seksualnih manjina informirati se o pravnom položaju seksualnih manjina u Hrvatskoj izgraditi vrijednosti prihvatanja i tolerancije seksualnih različitosti</i>	<i>diskriminacija stigmatizacija seksualne manjine uvažavanje različitosti</i>	

Srednja škola – 4. razred

Modul – Živjeti zdravo

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Informacije o zdravlju i njihova kritička interpretacija (oglašavanje i marketing)	prikupiti informacije o zdravlju iz različitih izvora analizirati informacije (ogläse i marketinšku ponudu) predložiti mjere za unapređenje zdravlja u školi	informacije o zdravlju unapređenje zdravlja	
MENTALNO ZDRAVLJE (1 sat) Višedimenzionalni model zdravlja (R. Eberts)	primijeniti višedimenzionalni model zdravlja u području tjelesnoga, emocionalnoga, socijalnoga, osobnoga i duhovnog zdravlja	višedimenzionalni model zdravlja zaštita duševnog zdravlja	

Srednja škola – 4. razred

Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
ODGOVORNO PONAŠANJE Na pragu punoljetnosti (1 sat)	koristiti pozitivne snage i resurse	osobne snage i resursi	
ODGOVORNO PONAŠANJE Odgovorno ponašanje (1 sat)	imenovati zakonske propise (prava i obveze) ponašati se u skladu s temeljnim/ općim ljudskim vrijednostima	zakon i drugi pozitivni propisi odgovorno ponašanje	