

MINISTARSTVO ZNANOSTI I OBRAZOVANJA

NACIONALNI KURIKULUM MEĐUPREDMETNE TEME ZDRAVLJE

PRIJEDLOG NAKON JAVNE RASPRAVE

Prosinac 2017.

NIJE LJEKTORIRANO

Sadržaj

A. OPIS MEĐUPREDMETNE TEME	5
B. ODGOJNO-OBRZOVNI CILJEVI UČENJA I POUČAVANJA MEĐUPREDMETNE TEME	6
C. DOMENE U ORGANIZACIJI KURIKULUMA MEĐUPREDMETNE TEME	6
D. ODGOJNO-OBRZOVNA OČEKIVANJA PO ODGOJNO-OBRZOVnim CIKLUSIMA I DOMENAMA	9
E. UČENJE I POUČAVANJE MEĐUPREDMETNE TEME	42
F. VREDNOVANJE MEĐUPREDMETNE TEME	44

NIJE LEKTORIZIRANO

A. OPIS MEĐUPREDMETNE TEME

Svrha je učenja i poučavanja međupredmetne teme Zdravlje stjecanje znanja i vještina te osposobljavanje učenika da sami preuzmu brigu o svojem zdravlju. Učenička je dob vrijeme relativnog zdravlja u odnosu na ostala životna razdoblja. To je ujedno i ključna dob za usvajanje stavova, navika i ponašanja koje se zadržavaju tijekom cijelog života te snažno utječu na zdravlje i dobrobit pojedinca i društva u cjelini. Vodeći izazovi povezani sa zdravljem učenika ne proizlaze uvijek iz samih bolesti, već su često posljedica neadekvatnih zdravstvenih ponašanja, koja mogu biti štetna za zdravlje te dovesti do prijevremenog obolijevanja i smrti. Zaštitna ponašanja čuvaju i unaprjeđuju zdravlje pojedinca za plodonosan i uspješan život. Naglasak je na sveobuhvatnom pristupu zdravlju uz uvažavanje definicije Svjetske zdravstvene organizacije koja zdravlje definira kao tjelesno, mentalno i socijalno blagostanje, a ne samo kao odsutnost bolesti. Kurikulum međupredmetne teme Zdravlje nadovezuje se na Nacionalni program Živjeti zdravo, točnije na komponentu Zdravstveno obrazovanje, koje se provodi kontinuirano.

Zdravlje je jedna od temeljnih vrijednosti odgoja i obrazovanja. U širem smislu briga o zdravlju, a time i zdravstveno obrazovanje uključuje razumijevanje uloge okolišnih čimbenika te razumijevanje koncepta zdravlja kao preduvjeta, ishodišta i pokazatelja održivog razvoja društva u cjelini, odnosno razumijevanje zdravlja kao vodećeg resursa i ulaganja u budućnost. Briga o zdravlju u užem smislu uključuje prepoznavanje, razumijevanje i usvajanje zdravih životnih navika, a izbjegavanje navika štetnih za zdravlje. Svrha je i cilj motiviranje te pružanje znanja i potpore za usvajanje zdravih stilova života i odgovornog ponašanja. Naglasak je na važnosti brige o zdravlju tijekom cijelog života, na očuvanju i unaprjeđenju zdravlja, sprječavanju bolesti i posljedica bolesti, invaliditeta i prijevremene smrti. Zaštitnim i odgovornim ponašanjem djeca i mlade osobe štite sebe i druge. Vodeći brigu o sebi, pomažu u razvoju zdravijeg i sigurnijeg društva.

Međupredmetna tema uključuje zdravstvenu pismenost koja obuhvaća:

- znanja i vještine o tome kako i kada sami pomoći sebi i drugima, a kada zatražiti liječničku pomoć
- razumijevanje prava iz zdravstvene zaštite i uloge pojedinih pružatelja zdravstvene zaštite
- razumijevanje uloge i važnosti pojedinih mjera zdravstvene zaštite odazivanjem na programe promicanja zdravlja i prevencije bolesti, cijepljenje, sistematske preglede, darivanje krvi i organa i drugo.

Očekivanja međupredmetne teme izvode se iz suvremenih znanosti – biologije, psihologije, sociologije, kineziologije, zdravstvene ekologije, fizike, kemije i medicine, a poučavaju se u svim predmetima i to prvenstveno s primjerima iz života. Usmjereni su na učenje o zdravlju i zdravom življenu, sprječavanju bolesti te promicanju zdravlja i kulture zdravog života. Odabir pojedinih prioriteta u određivanju sadržaja zasniva se na znanstvenim spoznajama uz informiranje učenika o prednostima i rizicima za pojedinca i društvo u cjelini.

U utvrđivanju prioriteta neophodni su sljedeći kriteriji:

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

Očekivanja i način provedbe međupredmetne teme osmišljeni su sukladno odgojno-obrazovnim vrijednostima i ciljevima Okvira nacionalnog kurikuluma (ONK). Zdravlje je jedna od temeljnih vrijednosti i prepostavka za razvijanje ostalih (znanje, solidarnost, identitet, odgovornost, integritet, poštivanje, poduzetnost) kao i svih drugih vrijednosti (očuvanje prirode i čovjekova okoliša, humanost, odgovornost prema sebi samima, drugima i društvu u cjelini).

U cilju zadovoljavanja odgojno-obrazovnih potreba učenika s teškoćama, kurikulum međupredmetne teme Zdravlje se prilagođava u skladu sa smjernicama *Okvira za poticanje i prilagodbu iskustava učenja te vrednovanje postignuća djece i učenika s teškoćama*.

U cilju zadovoljavanja odgojno-obrazovnih potreba darovitih učenika uvodi se razlikovni kurikulum u skladu sa smjernicama *Okvira za poticanje iskustava učenja i vrednovanje postignuća darovite djece i učenika*.

B. ODGOJNO-OBRZOVNI CILJEVI UČENJA I POUČAVANJA MEĐUPREDMETNE TEME

Učenik će:

- prihvatići važnost zdravlja kao preduvjeta i pokazatelja održivog razvoja društva u cjelini
- promicati i razvijati odgovoran pristup prema osobnom zdravlju te razvijati odgovoran i solidaran odnos prema zdravlju drugih ljudi
- prepoznati, razumjeti i izabrati zdrave životne navike i ponašanja, izbjegavati navike i ponašanja štetna za zdravlje i sigurnost te sprječavati i ublažavati posljedice narušenog zdravlja
- usvojiti znanja i vještine kako pomoći sebi i drugima te kada i kako potražiti stručnu pomoć
- razviti zdravstvenu pismenost, odnosno znati doći do informacije, osposobiti se za odabir pouzdanih informacija, razumjeti ih te se njima koristiti za unaprjeđenje zdravlja i donošenje zdravstveno ispravnih odluka
- usvojiti osnovna znanja i vještine za pozitivan stav i odgovorno ponašanje usmjereno prema zdravlju koje doprinosi očuvanju i unaprjeđenju tjelesnog, mentalnog, emocionalnog i socijalnog zdravlja te osiguranju i poboljšanju kvalitete života.

C. DOMENE U ORGANIZACIJI KURIKULUMA MEĐUPREDMETNE TEME

Međupredmetnom temom Zdravlje želi se sustavno, kontinuirano i pozitivno utjecati na zdravlje djece i mladih. Cilj je uspješan i nesmetan rast i razvoj djece i mladih kako bi stasali u zdrave, zadovoljne, uspješne, samosvjesne i odgovorne osobe.

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

Razdoblje predškolskog i školskog odgoja i obrazovanja važno su i nezaobilazno razvojno razdoblje u kojem su djeca otvorena za učenje i stjecanje novih spoznaja o zdravlju. Na osnovi dobivenih informacija i stečenih znanja grade sustav vrijednosti, izgrađuju pozitivne stavove prema zdravlju te odabiru zdrave stilove života. Razvoj zdravstvene pismenosti djece i mladih odgovornost je i izazov koji se postavlja pred odgojno-obrazovne i zdravstvene djelatnike.

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

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

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

Domene u organizaciji kurikulumu međupredmetne teme Zdravlje su:

- Tjelesno zdravlje
- Mentalno i socijalno zdravlje
- Pomoć i samopomoć

TJELESNO ZDRAVLJE

Ova je domena usmjerena na promicanje i usvajanje osnovnih znanja i vještina o rastu i razvoju ljudskog tijela te čimbenicima očuvanja tjelesnog zdravlja. Njome se potiče stjecanje znanja i vještina o pravilnoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti sukladno mogućnostima, sklonostima i zdravstvenom stanju. Naglašava se važnost osobne higijene i higijene okoline. Sastavnica je domene i očuvanje reproduktivnog i spolnog zdravlja s naglaskom na razvoj svijesti o važnosti osobne odgovornosti u sprječavanju spolno prenosivih bolesti i neplanirane trudnoće. Važno je razviti pozitivan stav o vrednovanju ponašanja i uključivanju u aktivnosti usmjerene očuvanju vlastitog zdravlja, a zasnovane na znanstveno utemeljenim činjenicama. Sve usvojeno utječe na prepoznavanje zdravstvenih rizika te na uravnoteženi rast, razvoj i tjelesno zdravlje djece i mладих.

Očekivanja za ovu domenu obuhvaćaju sljedeće cjeline:

- rast i razvoj
- prehrana i kretanje
- higijena.

MENTALNO I SOCIJALNO ZDRAVLJE

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

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

Temeljna je vrijednost osnaživanje učenika za aktivno sudjelovanje u planiranju i provedbi aktivnosti u području zaštite mentalnog i socijalnog zdravlja. Danas je nesporna uloga medija i novih informacijsko komunikacijskih alata prvenstveno u promjeni percepcije mentalnog zdravlja. Informiranje i podizanje svijesti važni su za promociju mentalnog i socijalnog zdravlja, povećanje znanja o rizičnim čimbenicima, destigmatizaciju mentalnih poremećaja te promociju ranog traženja pomoći.

Ovom su domenom obuhvaćeni svi razvojni ciklusi u sljedećim četirima cjelinama:

- pravila primjereno ponašanja
- jačanje osobnih i socijalnih potencijala
- doprinos vlastitom mentalnom i socijalnom zdravlju
- prepoznavanje ovisničkih ponašanja i odupiranje njima.

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

POMOĆ I SAMOPOMOĆ

Ova domena usmjerena je na razvoj zdravstvene pismenosti učenika kako bi se ospozobili za brigu o svojem zdravlju, ali i o zdravlju i bolestima bližnjih. Zdravstvena pismenost podrazumijeva usvajanje osnovnih znanja o najčešćim bolestima, poremećajima i ozljedama, o ulozi i načinu rada zdravstvenih službi te usvajanje vještina samopomoći i prve pomoći. Time ova domena daje smjernice i preporuke o tome pri kojim je zdravstvenim smetnjama moguća pomoći i samopomoći, kakva ona može biti te kada je nužno zatražiti stručnu pomoć. Osim na prava, posebna pozornost usmjerena je na obveze iz zdravstvene zaštite radi razvoja svijesti o važnosti sudjelovanja i odazivanja na aktivnosti koje zdravstveni sustav nudi građanima, poput cijepljenja i preventivnih pregleda. U djeci je važno razviti

pozitivan stav o važnosti osobnog zdravlja te o pomaganju drugima, uključujući mjere prve pomoći kao i svijest o humanosti darivanja krvi, tkiva i organa. Zaštita od ozljeda i štetnih čimbenika u okolišu te prva pomoć pri ozljeđivanju sastavni su dio ove domene.

Očekivanja za ovu domenu obuhvaćaju sljedeće cjeline:

- oprez u svakodnevnom životu
- prva pomoć i samopomoć uključujući znanje o vodećim uzrocima pobola i smrtnosti
- prava i obaveze iz zdravstvene zaštite.

NIJE LEKTORIRANO

D. ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA PO ODGOJNO-OBRAZOVnim CIKLUSIMA I DOMENAMA

DOMENA TJELESNO ZDRAVLJE

DOMENA TJELESNO ZDRAVLJE - 1. CIKLUS (predškola, 1., 2. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE)				
ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA	ZNANJE	VJEŠTINE	STAVOVI	PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA
A.1.1.A Opisuje tjelesne osobine i zamjećuje razlike i sličnosti između dječaka i djevojčica. A.1.1.B Opisuje važnost redovite tjelesne aktivnosti za rast i razvoj.	Opisuje tjelesne razlike između dječaka i djevojčica. Opisuje važnost redovite tjelesne aktivnosti. Razlikuje vrste gibanja i vrste vježbanja u svakodnevnom životu. Nabraja nekoliko vrsta tjelesnih aktivnosti. Opisuje način i važnost pravilnog držanja tijela (pri sjedenju, stajanju, hodanju) i nošenja torbe za zdravlje te nabraja osnovne rizike sjedilačkog načina provođenja vremena, posebno vremena provedenog pred ekranom.	Primjenjuje svakodnevnu tjelesnu aktivnost. Pravilno drži tijelo u različitim vrstama kretanja i pri sjedenju. Pravilno diže i nosi teret, pravilno nosi školsku torbu. Drži primjerenu udaljenost očiju od ekrana, knjige, pisanke i sl.	Usvaja važnost redovite tjelesne aktivnosti i kretanja za tjelesno zdravlje. Prihvata umjereno i ograničeno provođenje vremena pred ekranom.	- integrirano u Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i Prirodu i društvu - u školskim slobodnim aktivnostima - u aktivnostima školskoga sportskog kluba
A.1.2. Razlikuje osnove pravilne od nepravilne prehrane i opisuje važnost tjelesne aktivnosti.	Opisuje osnove pravilne prehrane uključujući važnost vode za život i zdravlje svih živih bića (i čovjeka). Razlikuje poželjne (preporučene) od nepoželjnih namirница.	Odabire poželjne/preporučene namirnice/hranu za međuobrok (užinu).	Usvaja važnost utjecaja pravilne prehrane na normalan rast i razvoj.	- integrirano u sadržaje svih predmeta - u izvannastavnim i projektnim aktivnostima - roditeljski sastanci - suradnja s timom školske medicine

A.1.3. Opisuje načine održavanja i primjenu osobne higijene i higijene okoline.	Razlikuje različite sastavnice higijene. Opisuje postupke koje uključuje osobna higijena. Razlikuje prednosti redovitog održavanja higijene i posljedice nedostatnog održavanja higijene. Opisuje postupke brige za	Pravilno pere ruke. Pravilno se koristiti sanitarnim čvorom (nužnik). Pravilno pere zube po modelu. Pravilno održava higijenu nosa, kašljanja i kihanja. Pravilno postupa u pripremi, čuvanju, posluživanju i konzumiranju	Usvaja pravilne postupke održavanja osobne higijene i higijene okoline radi očuvanja zdravlja.	- integrirano u Prirodu i društvo i u sat razredne zajednice - povezano s međupredmetnom temom Održivi razvoj - u izvannastavnim i projektnim aktivnostima - suradnja s timom školske medicine
	održavanje higijene okoline.	namirnica i hrane. Pravilno odlaže otpad. Brine se o čistoći radne i životne okoline.		

KLJUČNI SADRŽAJI

- zdrav tanjur – osnovne skupine prehrambenih namirnica (oblik, boja, veličina, okus, miris), poželjne (zdrave) i nepoželjne namirnice
- prvi jutarnji obrok – obroci i međuobroci u danu (veličina porcije, broj obroka, raznolikost namirnica), važnost prvoga jutarnjeg obroka • voda kao najzdravije i najvažnije piće, zdravstveno ispravna voda
- tjelesna aktivnost u svakodnevnom životu – različite vrste sportova, dinamika, redovitost, važnost redovite tjelesne aktivnosti i vježbanja, rizici sjedilačkog načina provođenja slobodnog vremena, vrijeme pred ekranima (najviše 2 sata dnevno)
- pravilno držanje tijela – pravilno hodanje i stajanje, sjedenje, dizanje i nošenje tereta (školska torba)
- osobna higijena i higijena okoline – osobna higijena (higijena ruku, nogu, tijela, nosa, kašljanja i kihanja, higijena usta i zubi), higijena odjeće i obuće primjereno okolnostima, higijena odmora i rekreacije, higijena hrane, higijena okoline, higijena stanovanja (doma i škole)

DOMENA TJELESNO ZDRAVLJE - 2. CIKLUS (3., 4., 5. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE)				
ODGOJNO-OBRZOVNA OČEKIVANJA	ZNANJE	VJEŠTINE	STAVOVI	PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA
A.2.1. Objašnjava što je pubertet i koje promjene donosi.	Opisuje razvoj ljudskog tijela od začeća do puberteta, prepoznaće fiziološke varijacije u rastu i razvoju. Razlikuje pravilna pojašnjena od pogrešnih tumačenja promjena i situacija koje prate pubertet.	Usklađuje ponašanje s promjenama u pubertetu i traži objašnjenje i podršku kada je to potrebno.	Prihvaca da su promjene koje prate pubertet dio odrastanja.	<ul style="list-style-type: none"> - integrirano u Prirodu i društvo, Hrvatski jezik, Vjerouau, Likovnu kulturu i u sat razredne zajednice - suradnja s timom školske medicine - u izvannastavnim i projektnim aktivnostima - roditeljski sastanci
A.2.2.A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. A.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju.	<p>Opisuje važnost i značenje pravilne prehrane i unosa dovoljne količine zdravstveno ispravne vode za rast i razvoj.</p> <p>Prepoznaće nutritivno siromašnu, a visokoenergetsku i nepoželjnu hranu i piće.</p> <p>Razlikuje svježu od procesuirane hrane.</p> <p>Prepoznaće opis prehrabenoga procesuiranog proizvoda (deklaracija) te opisuje i nabraja dodatke prehrani.</p> <p>Nabrala i opisuje vrste tjelesnih aktivnosti, nabrala gdje se može baviti odabranom (željenom) tjelesnom aktivnošću i gdje može pronaći te informacije te nabrala rizike sjedilačkog načina provođenja</p>	<p>Pravilno tumači deklaracije prehrabenih proizvoda, priprema samostalno i/ili uz pomoć odrasle osobe jednostavni međuobrok, izrađuje jelovnik pravilne prehrane (obroci u jednom danu).</p> <p>Odabire primjerene željene tjelesne aktivnosti/sportove i uključuje se u njih te se pravilno drži pred ekranima.</p>	<p>Prihvaca primjenu pravilne prehrane u svakodnevnom životu kao preduvjet zdravlja. Prihvaca važnost redovite tjelesne aktivnosti za zdravlje. Usvaja stav da pred ekranom treba boraviti ograničeno vrijeme.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - integrirano u Prirodu i društvo, Likovnu kulturu, Hrvatski jezik, Matematiku - suradnja s timom školske medicine - u izvannastavnim i projektnim aktivnostima - integrirano u Tjelesnu i zdravstvenu kulturu - u izvannastavnim i projektnim aktivnostima

	vremena, posebno vremena provedenog pred ekranom.			
A.2.3. Opisuje važnost održavanja pravilne osobne higijene za očuvanje zdravlja s naglaskom na pojačanu potrebu osobne higijene tijekom puberteta.	Obrazlaže važnost održavanja pravilne osobne higijene kože i tijela, opisuje načine prijenosa zaraznih bolesti (dodirom, slinom, krvljju) i određuje koliko je sna potrebno za zdravlje.	Održava pravilnu higijenu tijela te pravilno održava higijenu sna i odmora.	Usvaja pozitivan stav prema primjeni higijene tijela i odmora.	<ul style="list-style-type: none"> - integrirano u Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i u sat razredne zajednice - u izvannastavnim i projektnim aktivnostima

KLJUČNI SADRŽAJI

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

DOMENA TJELESNO ZDRAVLJE - 3. CIKLUS (6., 7., 8. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE)				
ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA	ZNANJE	VJEŠTINE	STAVOI	PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA
A.3.1.A Pravilno organizira vrijeme za rad i odmor tijekom dana.	Opisuje posljedice nedovoljnog sna i umora i raspravlja o njima, prepoznaže znakove osobnog umora i nedostatka sna te prepoznaže znakove pretjeranog boravka pred ekranom.	Spava i odmara se u skladu s potrebama razvojne dobi te odabire poželjne (preporučene) metode oporavka i izbjegava prekomjernu izloženost ekranu.	Poštuje dnevni ritam rada i odmora i ograničenje vremena za boravak ispred ekrana.	- integrirano u Biologiju i u sat razredne zajednice
A.3.1.B Prepoznaže važnost brige o reproduktivnom zdravlju.	Opisuje važnost očuvanja reproduktivnog zdravlja i razgovora o reproduktivnom zdravlju s roditeljima, učiteljima i stručnjacima te opisuje gdje i kako zatražiti stručnu pomoć. Spolno zdravlje	Razgovora o reproduktivnom zdravlju sa stručnim osobama kako bi dobio potrebne odgovore i traži stručnu pomoć. Razgovara i savjetuje se s roditeljima ili drugim članovima obitelji u koje ima povjerenje.	Usvaja pozitivan stav o razgovoru s roditeljima, učiteljima i stručnjacima o reproduktivnom zdravlju.	- integrirano u Biologiju - suradnja sa stručnom službom škole - suradnja s timom školske medicine

A.3.2.A Opisuje pravilnu prehranu i prepoznae neprimjerenost redukcijske dijete za dob i razvoj.	Opisuje pravilnu prehranu. Razlikuje zdravstvenu od redukcijske dijete te raspravlja o neprimjerenosti redukcijske dijete za dob i razvoj.	Pravilno se hrani i ne primjenjuje redukcijske dijete koje štetno utječu na rast i razvoj.	Usvaja stav o prehrani primjerenoj dobi i razvoju. Prihvaca stav o neprimjerenosti redukcijske dijete u razvojnoj dobi.	- integrirano u Prirodu/Biologiju (dijeta i opasnosti), Kemiju i Fiziku - suradnja sa strucnom službom škole - suradnja s timom školske medicine
A.3.2.B Opisuje nutritivni sastav procesuiranih namirnica i pravilno čita njihove deklaracije.	Objasnjava deklaracije prehrambenih namirnica te kritički interpretira opise proizvoda na deklaracijama i različite oznake povezane s njihovom trajnošću.	Koristi se namirnicama koje imaju odgovarajući nutritivni sastav u skladu s deklaracijom na proizvodu.	Usvaja stav da je čitanje deklaracije neophodno za pravilan odabir prehrambenih proizvoda i dodataka prehrani.	- integrirano u Hrvatski jezik, strane jezike, Biologiju i Likovnu kulturu
A.3.2.c Opisuje važnost i način prilagođavanja prehrane godišnjem dobu i podneblju. A.3.2.d Opisuje važnost redovitoga	Opisuje važnost i način prilagođavanja prehrane godišnjem dobu ili podneblju kraja u kojem živi. Opisuje tjelesne aktivnosti koje pridonose zdravlju.	Sastavlja vlastiti jelovnik ovisno o godišnjem dobu i tradiciji kraja u kojem živi. Izračunava indeks tjelesne mase.	Prihvaca da su sezonska hrana, namirnice podneblja i tradicionalna jela najzdravija vrsta prehrane. Usvaja stav da kretanje doprinosi održavanju i očuvanju zdravlja te da utječe	- integrirano u Prirodu, Hrvatski jezik, strane jezike, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i u sat razredne zajednice - u izvannastavnim i projektnim aktivnostima
tjelesnog vježbanja kao važnog čimbenika regulacije tjelesne mase.			na tjelesnu masu.	
A.3.3. Održava pojačanu pravilnu osobnu higijenu kože lica i tijela.	Opisuje važnost i način pravilnog održavanja higijene lica i tijela, osobito područja s pojačanim lučenjem te spolovila tijekom puberteta. Prepoznae situacije kada je potrebna specifična higijena i njega.	Pravilno održava higijenu tijela i spolovila u pubertetu.	Prihvaca važnost primjenjivanja pravilne higijene lica i tijek u razdoblju puberteta.	- integrirano u Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i u sat razredne zajednice - suradnja sa strucnom službom škole - suradnja s timom školske medicine

KLJUČNI SADRŽAJI

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

DOMENA TJELESNO ZDRAVLJE - 4. CIKLUS (1. I 2. RAZRED ČETVEROGODIŠNJIH; 1. RAZRED TROGODIŠNJIH SREDNJOŠKOLSKIH PROGRAMA)				
ODGOJNO-OBRZOVNA OČEKIVANJA	ZNANJE	VJEŠTINE	STAVOVI	PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA
A.4.1. Objašnjava važnost brige o reproduktivnom zdravlju i važnost odgovornoga spolnog ponašanja.	Objašnjava i razumije važnost odgovornoga spolnog ponašanja, uporabe zaštite uključujući specifičnu zaštitu cijepljenjem. Prepoznaže važnost redovitih liječničkih pregleda. Spolno zdravlje	Iskazuje i zastupa osobne granice i potrebe povezane s reproduktivnim zdravljem. Primjenjuje odgovorno spolno ponašanje. Traži pomoć i savjet liječnika/ginekologa kada je to potrebno. Razgovara i savjetuje se s roditeljima ili drugim članovima obitelji u koje ima povjerenje.	Prihvata odgovorno spolno ponašanje i važnost preventivnih postupaka.	- integrirano u učenje i poučavanje Biologije, Hrvatskog jezika i stranih jezika, Informatike i Vjeroučstva – uporaba mobilnih aplikacija o zdravlju npr. menstrualni kalendar, aplikacija za šećernu bolest... - u izvannastavnim i projektnim aktivnostima - u suradnji s timom školske medicine (spolno prenosive bolesti i planiranje obitelji)
A.4.2.A Razlikuje različite prehrambene stilove te prepoznaže znakove poremećaja ravnoteže u organizmu. A.4.2.B Prepoznaže važnost primjerene uporabe dodataka prehrani. A.4.2.C Primjenjuje prehranu prilagođenu godišnjem dobu i podneblju u svakodnevnom životu. A.4.2.D Prepoznaže važnost održavanja	Opisuje prednosti i rizike različitih prehrambenih stilova te posljedice poremećaja ravnoteže u organizmu i raspravlja o njima. Prepoznaže čimbenike utjecaja dodataka prehrani na zdravlje, rast i razvoj. Objašnjava važnost sezonske i značenje tradicijske prehrane. Prepoznaže zakonitosti razvoja i održavanja funkcionalnih sposobnosti i snage. Opisuje metode oporavka nakon pojačanih tjelesnih i umnih napora. Opisuje različite načine aktivnog provođenja slobodnog vremena.	Primjereno se koristi dodacima prehrani sukladno dobi i razvoju. Priprema i konzumira jednostavne, sezonske i tradicijske obroke. Primjenjuje pravilne prehrambene stilove. Primjenjuje metode oporavka nakon pojačanih tjelesnih i umnih napora. Aktivno provodi slobodno vrijeme.	Poštuje sezonsku i tradicijsku prehranu. Prihvata redovitu tjelesnu aktivnost kao važan čimbenik očuvanja zdravlja.	- integrirano u učenje i poučavanje Biologije, Kemije, Tjelesne i zdravstvene kulture, stručne predmete i u sat razrednika - u izvannastavnim i projektnim aktivnostima

tjelesnih potencijala na optimalnoj razini.				
A.4.3. Objašnjava utjecaj pravilne osobne higijene i higijene okoline na očuvanje zdravlje.	Objašnjava čimbenike rizika za zdravlje s obzirom na higijenu.	Održava osobnu higijenu. Brine se o higijeni okoliša.	Prihvata odgovornost za osobnu higijenu i higijenu okoline.	<ul style="list-style-type: none"> - integrirano u Biologiju, Hrvatski jezik, Likovnu kulturu, Glazbenu kulturu, Povijest, Geografiju, Matematiku i u ostale predmete u koje je moguće integrirati navedeno očekivanje te u sat razredne zajednice - u izvannastavnim i projektnim aktivnostima

KLJUČNI SADRŽAJI

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

DOMENA TJELESNO ZDRAVLJE - 5. CIKLUS (3. I 4. RAZRED ČETVEROGODIŠNJIH; 2. I 3. RAZRED TROGODIŠNJIH SREDNJOŠKOLSKIH PROGRAMA)

ODGOJNO-OBRZOVNA OČEKIVANJA	ZNANJE	VJEŠTINE	STAVOVI	PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA
A.5.1. Preuzima brigu i odgovornost za reproduktivno zdravje i razumije važnost redovitih liječničkih pregleda.	<p>Opisuje način brige o reproduktivnom zdravlju kao i moguće rizike od spolno prenosivih bolesti.</p> <p>Opisuje odgovorno roditeljstvo (razlikuje planiranu od neplanirane trudnoće, opisuje načine sprječavanja trudnoće, pripremu za trudnoću, dojenje, redovite liječničke pregledе i cijepljenja).</p> <p>Spolno zdravje</p>	<p>Primjenjuje stečena znanja radi sprječavanja neplanirane trudnoće, planiranja i pripreme za planiranu trudnoću te radi sprječavanja spolno prenosivih bolesti.</p>	<p>Prihvaća odgovornost za spolno ponašanje i reproduktivno zdravje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - integrirano u Biologiju, sat razredne zajednice i Vjerouauk - u izvannastavnim i projektnim aktivnostima - suradnja s timom školske medicine (spolno prenosive bolesti i planiranje obitelji)

A.5.2. Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju pravilnu prehranu i odgovarajuću tjelesnu aktivnost.	Objašnjava povezanost prehrane s razvojem debljine kao rizičnog čimbenika danas vodećih kroničnih bolesti. Pravilno odabire namirnice koje pomažu pri pojačanim tjelesnim i umnim naporima te raspravlja o tome gdje i kako zatražiti pomoći i podršku.	Uravnoteženom prehranom prevenira debljinu te odabire i upotrebljava preporučene namirnice pri pojačanim tjelesnim i umnim naporima.	Usvaja zdrave stilove života.	- integrirano u Psihologiju, Biologiju, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i u ostale predmete u koje je moguće integrirati navedeno očekivanje te u sat razredne zajednice - u izvannastavnim i projektnim aktivnostima
A.5.3. Razumije važnost višedimenzionalnog modela zdravlja.	Analizira višedimenzionalni model zdravlja u području tjelesnog, emocionalnog, socijalnog, osobnog i duhovnog zdravlja/rasta i razvoja i prevencije bolesti te objašnjava važnost redovitih sistematskih pregleda u očuvanju zdravlja.	Redovito se odaziva na sistematske preglede radi očuvanja tjelesnog zdravlja. Primjenjuje životne stilove koji doprinose očuvanju zdravlja.	Usvaja stav o važnosti višedimenzionalnog modela zdravlja.	- integrirano u sve predmete, a osobito u Biologiju te Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i u sat razredne zajednice - moguća suradnja s timom školske medicine i psihologom
KLJUČNI SADRŽAJI				<ul style="list-style-type: none"> • mogućnosti zaštite spolnog i reproduktivnog zdravlja i upravljanje sprječavanjem spolno prenosivih bolesti (SPB) i planiranjem obitelji (sprječavanje maloljetničke/neplanirane trudnoće), maloljetničko roditeljstvo, pobačaj • punoljetnost, roditeljstvo, prehrana i lijekovi u trudnoći, zdravi stilovi života u trudnoći (prevencija debljine, oštećenja zdravlja djeteta), dojenje • analiza prehrane, energetske potrebe sukladno zahtjevima organizma, namirnice bogate skrivenim kalorijama • višedimenzionalni model zdravlja (odrednice, zahtjevi, prevencija) • spolno zdravlje - razraditi kroz kategoriju znanje, stavovi, vještine i očekivanja u okviru koje bi se opisalo što uključuje spolno zdravlje.

DOMENA MENTALNO I SOCIJALNO ZDRAVLJE

DOMENA MENTALNO I SOCIJALNO ZDRAVLJE - 1. CIKLUS (predškola, 1., 2. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE)				
ODGOJNO-OBRZOZOVNA OČEKIVANJA	ZNANJE	VJEŠTINE	STAVOVI	PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA
B.1.1.A Razlikuje primjerenod od neprimjerenog ponašanja. B.1.1.B Prepoznae nasilje u stvarnom i virtualnom svijetu.	Opisuje dogovorena pravila ponašanja. Razlikuje prijateljske odnose od onih koji to nisu. Prepoznae nasilničke oblike ponašanja u stvarnom i virtualnom svijetu. Razlikuje vrste nasilja i postupke nenasilnog rješavanja sukoba. Opisuje različitosti u ljudima.	Primjenjuje dogovorena pravila ponašanja. Razvija i održava prijateljske odnose. Izbjegava nasilje, rješava sukobe na primjeren način i traži pomoć. Prihvata svoje osobine i osobine drugih. Solidaran je i pruža pomoć potrebitima.	Usvaja lijepo i pristojno ponašanje kao model života u zajednici. Prihvata stav da za nasilje nema opravdanja. Razvija stav da je svaka osoba vrijedna.	- integrirano u sve nastavne predmete, a osobito u Prirodu i društvo, Hrvatski jezik, Likovnu kulturu i Vjerouauk - povezano s međupredmetnim temama Građanski odgoj i Osobni i socijalni razvoj - projektno u aktivnostima u školi i izvan nje - suradnja sa stručnom službom škole i vanjskim stručnjacima
B.1.2.A Prilagođava se novom okruženju i opisuje svoje obaveze i uloge. B.1.2.B Razlikuje osnovne emocije i razvija empatiju. B.1.2.C Prepoznae i uvažava različitosti.	Navodi obveze koje ima kao učenik. Imenuje zaposlenike škole i navodi njihove obveze i zaduženja. Razlikuje pozitivne od negativnih emocija. Prepoznae tuđe emocije.	Prihvata i izvršava obveze (u školi i kod kuće). Prilagođava se okruženju. Pokazuje svoje emocije na primjeren način. Suosjeća s potrebama drugih i pruža podršku.	Prihvata da je proces školovanja, uključujući i obveze, važan dio odrastanja. Oblikuje stav o prihvatljivosti svih emocija. Poštije različitosti.	- integrirano u Prirodu i društvo, Hrvatski jezik, Glazbenu kulturu, Likovnu kulturu i u sat razredne zajednice - povezano s međupredmetnom temom Osobni i socijalni razvoj - suradnja sa stručnom službom škole

B.1.3. A Prepoznaće igru kao važnu razvojnu i društvenu aktivnost.	Prepoznaće igru i druženje kao poželjnu i važnu aktivnost. Opisuje pojam slobodno vrijeme. Prepoznaće važnost tjelesne aktivnosti i sporta. Opisuje važnost kreativnih aktivnosti.	Kvalitetno se koristi slobodnim vremenom. Primjenjuje tjelesne aktivnosti. Provodi vrijeme u društvu vršnjaka sa zajedničkim interesima.	Usvaja stav o važnosti kvalitetnog provođenja slobodnog vremena.	- integrirano u Likovnu kulturu, Glazbenu kulturu, Hrvatski jezik i Tjelesnu i zdravstvenu kulturu - projektno u stvaralačkim i kreativnim radionicama - suradnja sa stručnim suradnicima škole - u aktivnostima školskih sportskih klubova
KLJUČNI SADRŽAJI:				
<ul style="list-style-type: none"> • pristojno ophođenje (pozdravljanje, oslovljavanje) • primjereno odnos prema odraslima (učiteljima, roditeljima, znancima, nepoznatima) • primjereno odnos odraslih (učitelja, roditelja, poznatih, nepoznatih) prema djetetu/učeniku • osjećaji – osnovne vrste (sreća, veselje, nada, ljutnja, strah, bijes...) • poštovanje vlastitih i tuđih osjećaja, samokontrola osjećaja • prepoznavanje osnovnih vrsta nasilja u stvarnom i virtualnom svijetu, naučiti potražiti pomoć (ružne riječi, vrijeđanje, potezanje za kosu, udaranje, štipanje, guranje...) <ul style="list-style-type: none"> • seksualno nasilje – prihvatljiv i neprihvatljiv dodir (ukoliko nastavnik utvrdi da je to za specifičan razred i okruženje relevantno) • raznolikost i različitost među ljudima i u prirodi (spol, fizičke razlike, zanimanja, djeca s teškoćama u razvoju...) • solidarnost (pomoć bolesnim prijateljima, roditeljima, starijima, nemoćnim, djeci s teškoćama u razvoju...) • prilagodba na školu (učitelji, učenici, prostor...) • igra, slobodno vrijeme (strukturirano, nestrukturirano) • samoaktivnost u očuvanju zdravlja • važnost tjelesne aktivnosti, kreativnosti i umjetnosti 				

DOMENA MENTALNO I SOCIJALNO ZDRAVLJE - 2. CIKLUS (3., 4., 5. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE)				
ODGOJNO-OBRZOZNA OČEKIVANJA	ZNANJE	VJEŠTINE	STAVOVI	PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA
B.2.1.A Razlikuje vrste komunikacije. B.2.1.B Prepoznaće i procjenjuje vršnjačke odnose. B.2.1.c Razlikuje vrste nasilja i načine nenasilnog rješavanja sukoba.	Razlikuje verbalnu od neverbalne komunikacije. Opisuje neprimjerena vršnjačka ponašanja. Razlikuje vrste nasilja i postupke nenasilnog rješavanja sukoba. Opisuje načine kako pomoći žrtvi nasilja.	Primjерено verbalno i neverbalno komunicira. Surađuje, prihvata i uvažava druge. Primjenjuje medijaciju kao način rješavanja sukoba. Pomaže vršnjacima i traži pomoć u slučaju nasilja. Izražava svoje osjećaje i potrebe na primjeren način.	Prihvata promjene raspoloženja kao sastavni dio odrastanja. Poštije i uvažava druge u komunikaciji i međusobnim odnosima. Razvija stav o pravu na izbor.	- integrirano u sat razredne zajednice (asertivnost, samopouzdanje samopoštovanje odlučivanje), Prirodu i društvo (čovjek) i Hrvatski jezik - povezano s međupredmetnom temom Osobni i socijalni razvoj - suradnja sa stručnim suradnicima škole - suradnja s timom školske medicine
B.2.2.A Prepoznaće i opisuje razvojne promjene u sebi i drugima. B.2.2.B Objašnjava pravo na izbor. B.2.2.c Uspoređuje i podržava različitosti.	Objašnjava razvojne promjene koje se zbivaju prije ulaska i ulaskom u pubertet. Objašnjava razlike u individualnom razvoju. Razlikuje pojmove <i>samopoštovanje</i> i <i>samopouzdanje</i> . Objašnjava pojam <i>asertivnost</i> . Procjenjuje situacije i moguće izbore.	Prihvata promjene na svojem tijelu. Zauzima se za sebe ne ugrožavajući druge. Donosi odluke u skladu sa svojim izborom. Preuzima odgovornost za svoje izbore i odluke.	Prihvata važnost vršnjačkih odnosa za mentalno i socijalno zdravlje. Usvaja stav da za nasilje nema opravdanja i da se svako nasilje mora prijaviti.	- integrirano u sve predmete, osobito u Hrvatski jezik i u sat razredne zajednice - suradnja sa stručnim suradnicima škole - provođenje školskih preventivnih programa - povezano s međupredmetnom temom Građanski odgoj - projektno u debatnim radionicama

B.2.3.A Opisuje zdrave životne navike.	Nabraja zdrave životne navike i objašnjava njihove prednosti. Nabraja situacije i ponašanja koja povećavaju rizike i koja mogu dovesti do zlouporabe ili ovisničkog ponašanja. Prepozna utjecaj medija i reklama na ponašanje.	Organizirano, aktivno i kreativno provodi slobodno vrijeme te potiče druge na to. Primjenjuje zdrave stilove života. Izbjegava rizična ponašanja. Prikuplja informacije iz različitih izvora.	Usvaja zdrave stilove života kao preduvjet za razvoj mentalnog i socijalnog zdravlja. Usvaja stav o neprihvatljivosti ovisničkog ponašanja bilo kojeg oblika	- integrirano u sve nastavne predmete, a osobito u Prirodu i društvo, Prirodu, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu, Glazbenu kulturu, Likovnu kulturu, Hrvatski jezik i strani jezik - integrirano u slobodne aktivnosti - u aktivnostima školskih preventivnih programa - tijekom sistematskih pregleda - u aktivnostima nacionalnog programa Živjeti zdravo
---	--	--	---	---

KLJUČNI SADRŽAJI: • promjene u prepubertetu i pubertetu (rast u visinu – adolescentski zamah rasta, razvoj sekundarnih spolnih obilježja, simpatije)

- samopoštovanje i samopouzdanje (pozitivna slika o sebi)
- suradnički odnos, tolerancija, prihvatanje i uvažavanje
- asertivnost – zauzeti se za sebe, ne naškoditi drugima
- pravo izbora → pravi izbor
- pravo na vlastito mišljenje
- vrste komunikacije, pojam aktivno slušanje
- vršnjački odnosi (vršnjački pritisak), neprimjerena vršnjačka ponašanja (nagovaranje, drskost, ismijavanje, podmetanja, isključivanje, agresivnost i drugi oblici neprimjereno ponašanja)
- nasilje (verbalno, tjelesno, emocionalno, seksualno, kibernasilje...)
- uloga obitelji u načinu nošenja sa problemom nasilja
- seksualno nasilje – prihvatljiv i neprihvatljiv dodir
- načini suočavanja s nasilničkim ponašanjem i reagiranje na njega
- okruženje, utjecaj na zdravlje, posebno na mentalno i socijalno zdravlje
- suživot sa živom i neživom prirodom (boravak na svježem zraku, šetnja, planinarenje, plivanje...)
- mogućnosti odabira i djelovanje na mentalno zdravlje učenika (tjelesna aktivnost, glazba, ples, čitanje, slikanje...)
- tjelesno → mentalno i socijalno zdravlje
- moguće posljedice ovisničkog ponašanja na mentalno zdravlje te njegovo odražavanje na društvene odnose
- vrste ovisnosti (internet, cigarete, alkohol, mobitel, računalne igrice...)

- rizični i zaštitni čimbenici
- uloga medija (pravila ponašanja na internetu)
- prednost zdravih životnih navika

DOMENA MENTALNO I SOCIJALNO ZDRAVLJE - 3. CIKLUS (6., 7., 8. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE)				
ODGOJNO-OBRZOVNA OČEKIVANJA	ZNANJE	VJEŠTINE	STAVOVI	PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA
B.3.1.A Opisuje i procjenjuje vršnjački pritisak. B.3.1.B Razlikuje i vrednuje različite načine komunikacije i ponašanja.	Navodi i objašnjava vrste pritiska u prijateljskim/partnerskim odnosima i načine kako im se oduprijeti. Razlikuje svoje od tuđih potreba, ponašanja, osobina i osjećaja. Povezuje vrste ponašanja s mogućim posljedicama. Objavljava razlike između asertivnog, pasivnog i agresivnog ponašanja. Obrazlaže svoju ulogu i doprinos u osnaživanju zajednice.	Primjenjuje komunikacijske vještine i vještine pregovaranja i suradnje. Odupire se vršnjačkim pritiscima i rizičnim situacijama u stvarnom i virtualnom svijetu. Traži pomoć i dolazi do informacije.	Prihvata odgovornost za vlastite odluke i posljedice svojeg ponašanja.	- integrirano u sve nastavne predmete, a osobito u Prirodu, Biologiju, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu, Hrvatski jezik, Glazbenu kulturu i u sat razredne zajednice - povezano s međupredmetnom temom Osobni i socijalni razvoj - integrirano u slobodne aktivnosti - u projektnim aktivnostima - roditeljski sastanci u suradnji s timom školske medicine

B.3.2.A Prepoznaće utjecaj razvojnih promjena na emocije.	Prepoznaće izvore i znakove stresa. Obrazlaže važnost razvoja samopoštovanja i samopouzdanja za jačanje osobnih potencijala. Opisuje razlike stecene rođenjem. Usvaja i prihvata da su pubertet i adolescencija praćeni intenzivnim emocijama. Raspravlja o utjecaju odgovornoga spolnog ponašanja na mentalno zdravlje.	Primjenjuje tehnike oslobođanja od stresa. Odabire vještine i tehnike kojima jača samopouzdanje i samopoštovanje. Kontrolira emocije. Prihvata svoju osobnost i gradi svoj identitet. Stvara zdrave socijalne odnose te postiže dobru socijalnu integraciju.	Usvaja stav o važnosti razvijanja osobnih potencijala. Poštuje različitosti jer one obogaćuju zajednicu. Prihvata da je za zdravlje važno odgovorno spolno ponašanje. Usvaja stav da su promjene u pubertetu i adolescenciji prirodno razvojno razdoblje.	- integrirano u sve nastavne predmete, a osobito u Prirodu, Biologiju, Kemiju, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu, Hrvatski jezik, Tehničku kulturu i u sat razredne zajednice
B.3.2.B Prepoznaće stres kao važan čimbenik u narušavanju mentalnog zdravlja.				- integrirano u izborni predmet Informatika
B.3.2.C Prepoznaće i objašnjava svoje osobne i socijalne potencijale.				- provođenje školskih preventivnih programa
B.3.2.D Prepoznaće utjecaj odgovornoga spolnog ponašanja na mentalno zdravlje.				- provođenje programa vršnjačke edukacije u 7. i 8. razredu
B.3.3.A Povezuje samopoštovanje s rizičnim ponašanjima.	Opisuje kratkoročne i dugoročne posljedice ovisničkog ponašanja na pojedinca i zajednicu. Informira se gdje i kada potražiti pomoć.	Donosi odgovorne odluke. Izabire zdravi stil života. Aktivno i kreativno provodi slobodno vrijeme te time pozitivno utječe i na svoje vršnjake.	Prihvata stav da svaki pojedinač doprinosi zajednici i društvu. Usvaja stav da ovisničko ponašanje narušava zdravlje i međuljudske odnose.	- provođenje projektnih aktivnosti - radionice u suradnji sa stručnim suradnicima
B.3.3.B Opisuje opasnosti uporabe sredstava ovisnosti te opasnosti drugih rizičnih ponašanja.				- tijekom sistematskih pregleda i edukacijom u suradnji s timom školske medicine
B.3.3.A Povezuje samopoštovanje s rizičnim ponašanjima.	Opisuje kratkoročne i dugoročne posljedice ovisničkog ponašanja na pojedinca i zajednicu. Informira se gdje i kada potražiti pomoć.	Donosi odgovorne odluke. Izabire zdravi stil života. Aktivno i kreativno provodi slobodno vrijeme te time pozitivno utječe i na svoje vršnjake.	Prihvata stav da svaki pojedinač doprinosi zajednici i društvu. Usvaja stav da ovisničko ponašanje narušava zdravlje i međuljudske odnose.	- integrirano u sve nastavne predmete, a osobito u Prirodu, Biologiju, Kemiju, Hrvatski jezik, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i u sat razredne zajednice

KLJUČNI SADRŽAJI

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

DOMENA MENTALNO I SOCIJALNO ZDRAVLJE - 4. CIKLUS (1. I 2. RAZRED ČETVEROGODIŠNJIH; 1. RAZRED TROGODIŠNJIH SREDNJOŠKOLSKIH PROGRAMA)				
ODGOJNO-OBRZOZVNA OČEKIVANJA	ZNANJE	VJEŠTINE	STAVOVI	PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA
B.4.1.A Odabire primjerene odnose i komunikaciju. B.4.1.B Razvija tolerantan odnos prema drugima B.4.1.C Analizira vrste nasilja, mogućnosti izbjegavanja sukoba i načine njihova nenasilnog rješavanja.	Razlikuje i procjenjuje dobromjernost komunikacije i ponašanja u stvarnom i virtualnom svijetu. Analizira vrste i uzroke nasilja. Obrazlaže načine nenasilnog rješavanja sukoba.	Primjereno komunicira s vršnjacima i odraslima. Poštuje integritet druge osobe. Surađuje s vršnjacima i ostalima. Uključuje se u društvene i humanitarne akcije.	Usvaja stav da je kvalitetna komunikacija preduvjet za dobru društvenu integraciju. Razvija stav da pomaganje drugima oplemenjuje.	integrirano u sve predmete, a osobito u Hrvatski jezik, Psihologiju i u sat razredne zajednice - povezano s međupredmetnim temama Građanski odgoj i Osobni i socijalni razvoj - suradnja sa stručnom službom škole
B.4.2.A Procjenjuje situacije koje mogu izazvati stres i odabire primjerene načine oslobađanja od stresa. B.4.2.B Obrazlaže utjecaj zaštitnih i rizičnih čimbenika na mentalno zdravlje.	Objašnjava razne socijalne uloge i važnost razvoja socijalnih vještina. Prepoznaće stresne situacije i reakcije na stres, tehnike opuštanja, moguća rješenja. Objašnjava što znači sagledati problem iz druge perspektive. Analizira zaštitne i rizične čimbenike koji utječu na stvaranje slike o sebi i raspravlja o njima. Objašnjava važnost prevencije	Prihvata obveze koje proizlaze iz socijalnih uloga. Primjenjuje tehnike rješavanja stresa. Brine se o mentalnom zdravlju. Odgovorno donosi odluke povezane sa spolnošću i prevencijom mogućih negativnih posljedica spolnih veza na zdravlje. Traži liječnički savjet i pomoć.	Prihvata važnost osobne odgovornosti. Usvaja stav da se stres može rješavati na primjereni način. Razvija stav o važnosti spolno odgovornog ponašanja.	- integrirano u Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i u sat razredne zajednice - u radionicama o tehnikama opuštanja - suradnji sa stručnom službom škole
B.4.2.c Razvija osobne potencijale i socijalne uloge.	spolno prenosivih bolesti. Objašnjava važnost planiranja obitelji i odgovornog roditeljstva.			

B.4.2.D Razlikuje spolno odgovorno od neodgovornog ponašanja.				
B.4.3. Analizira uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti.	Opisuje rizična ponašanja, prepoznaže kriznu situaciju i prosuđuje gdje i kada tražiti pomoć. Objasnjava utjecaj ovisničkog ponašanja na mentalno zdravlje. Objasnjava utjecaj ovisničkog ponašanja na obitelj i zajednicu. Nabraja zakonske propise koji reguliraju zlouporabu sredstava ovisnosti.	Odupire se vršnjačkim i drugim pritiscima. Traži pomoć u kriznoj situaciji. Izbjegava rizike. Potiče stvaranje zdravih odnosa.	Usvaja stav da je svaka ovisnost štetna za pojedinca i šиру zajednicu. Prihvata stav da su svi oblici ovisnosti i rizičnih ponašanja neprihvatljivi.	- integrirano u Biologiju, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu, Psihologiju i u sat razredne zajednice - suradnja s timom školske medicine i stručnom službom škole - provođenjem projekta vršnjačke edukacije - povezano s međupredmetnom temom Osobni i socijalni razvoj - suradnja s timom školske medicine - suradnja s lokalnom zajednicom

KLJUČNI SADRŽAJI

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

DOMENA MENTALNO I SOCIJALNO ZDRAVLJE - 5. CIKLUS (3. I 4. RAZRED ČETVEROGODIŠNJIH; 2. I 3. RAZRED TROGODIŠNJIH SREDNJOŠKOLSKIH PROGRAMA)				
ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA	ZNANJE	VJEŠTINE	STAVOVI	PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA
B.5.1.A Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnom životu. B.5.1.B Odabire ponašanje sukladno pravilima i normama zajednice. B.5.1.c Odabire ponašanja koja isključuju bilo kakav oblik nasilja.	Obrazlaže važnost razvijanja komunikacijskih vještina. Procjenjuje važnost suradnje i timskog rada, Analizira svrhu postojanja pravila i normi unutar neke zajednice. Vrednuje različite oblike ponašanja.	Primjenjuje komunikacijske vještine. Ostvaruje suradnju u različitim situacijama. Izbjegava nasilne oblike ponašanja. Odlučuje na temelju prethodno usvojenih znanja (izbor zanimanja, studij, posao, obitelj). Odgovoran je član zajednice.	Prihvata stav da je svaki čovjek odgovoran sam za sebe. Usvaja stav da svaki pojedinac ima pravo biti aktivan član zajednice.	- integrirano u Psihologiju, Sociologiju, Etiku, Vjerouauk i u sat razredne zajednice (razgovori i radionice), - suradnja sa stručnom službom škole - povezano s međupredmetnom temom Osobni i socijalni razvoj - suradnja sa Službom za profesionalno usmjeravanje (HZZ)
B.5.2.A Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje. B.5.2.B Obrazlaže važnost odgovornog donošenja životnih odluka. B.5.2. c Odabire višedimenzionalni model zdravlja.	Obrazlaže i zaključuje što pomaže razvoju pozitivne slike o sebi. Zaključuje što donosi punoljetnost. Analizira utjecaj mentalnog zdravlja na ostale odrednice zdravlja. Povezuje međusobni utjecaj mentalnog zdravlja i životnog stila pojedinca i zajednice. Analizira kakvu ulogu ostvaruje u zajednici i koje su mu mogućnosti djelovanja.	Primjenjuje usvojena znanja, navike i vještine u očuvanju mentalnog i cjelokupnog zdravlja. Koristi se mogućnostima koje pruža zajednica te doprinosi životu zajednice.	Prihvata da punoljetnost donosi obvezu osobne odgovornosti za učinjene postupke. Prihvata stav o međusobnoj povezanosti zdravlja pojedinca i društva. Poštije važnost uloge zajednice u životu čovjeka.	- integrirano u Biologiju, Psihologiju, Etiku, Vjerouauk i u sat razredne zajednice (razgovori i radionice) - suradnja sa stručnom službom škole - suradnja s timom školske medicine

B.5.3.A Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti.	Procjenjuje utjecaj uporabe sredstava ovisnosti na ljudski organizam. Prepoznaže štetnost pasivnog pušenja.	Odupire se rizičnim situacijama. Prepoznaže rizične situacije i pronalazi gdje i kada potražiti pomoć. Izbjegava igre u kojima se potražuju finansijska sredstva. Kontrolira vrijeme koje provodi pred ekranima.	Usvaja stav da su opojna sredstva štetna i smanjuju sposobnost racionalnog rasuđivanja. Usvaja stav da je važno potražiti pomoć u rizičnoj situaciji. Usvaja stav o neprihvatljivosti igara uz materijalno sudjelovanje.	- integrirano u Biologiju, Psihologiju i Sociologiju (razgovori i radionice) i u sat razredne zajednice - u suradnji sa stručnom službom škole - suradnja s timom školske medicine - projektni dan za cijelu školu
KLJUČNI SADRŽAJI				
<ul style="list-style-type: none"> • zdravstveni rizici pri uporabi droga, alkohola i cigareta • pasivno pušenje • akumuliranje rizičnih ponašanja (jedno često potiče drugo i nadovezuje se na njega) • način života ima izravan utjecaj na mentalno i socijalno zdravlje pojedinca, ali utječe i na zajednicu • višedimenzionalni model zdravlja • utjecaj odabranoga životnog stila na sve odrednice zdravlja • odrednice zdravlja utječu jedna na drugu i isprepletene su • briga o zdravlju u preventivno-odgojnim aktivnostima (važnost preventivnih sistematskih pregleda) • zdravstvena pismenost • punoljetnost (prava, odgovornosti, obveze...) • važne životne odluke (nastavak školovanja, izbor zanimanja, planiranje obitelji...) • Uloga obitelji u planiranju budućeg samostalnog života • zadovoljstvo vlastitim odabirom • rad na sebi • doprinos društvenoj zajednici (prava i obveze, aktivan doprinos) • planovi za budućnost 				

DOMENA POMOĆ I SAMOPOMOĆ

DOMENA POMOĆ I SAMOPOMOĆ- 1. CIKLUS (predškola, 1., 2. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE)				
ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA	ZNANJE	VJEŠTINE	STAVOVI	PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA
C.1.1.A Opisuje kako se oprezno i sigurno kretati od kuće do škole. C.1.1.B Prepoznaće i izbjegava opasnosti kojima je izložen u kućanstvu i okolini.	Nabraja osnovna pravila pravilnog ponašanja u prometu. Nabrala najčešće opasnosti u svakodnevnom životu.	Naučena pravila poštije i primjenjuje. Izbjegava opasnosti u kućanstvu i okolini.	Prihvata stav da poštovanje sigurnosnih mjera pomaže dok smo u prometu. Usvaja stav da je poznavanje i izbjegavanje opasnosti u kućanstvu i okolini važno za naše zdravlje i sigurnost.	- integrirano u Prirodu i društvo, Hrvatski jezik, Likovnu kulturu, Glazbenu kulturu, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu, Matematiku, strane jezike i u sat razredne zajednice - suradnja s prometnim policajcem
C.1.2. Opisuje osnovne korake postupanja pri krvarenju iz nosa, pri padovima i površinskim ozljedama*.	Navodi kada zatražiti pomoć učitelja ili odrasle osobe. Opisuje osnovne korake postupanja pri krvarenju iz nosa, pri padovima i površinskim ozljedama. Opisuje kako biti oprezan s oštrim predmetima i tjelesnim tekućinama.	Poziva pomoć (odrasli, služba Hitne pomoći). Primjenjuje osnovne postupke prve pomoći pri krvarenju iz nosa, pri padovima i površinskim ozljedama.	Razvija pozitivan stav prema pomaganju drugima u nevolji.	- integrirano u Prirodu i društvo i u sat razredne zajednice - suradnja s timom školske medicine
C.1.3. Objašnjava kada ima pravo i obvezu izostati iz škole radi liječenja.	Nabrala zdravstvene razloge zbog kojih je neophodno izostati iz škole.	Štiti druge od zaraznih bolesti ostankom kod kuće.	Razvija pozitivan stav prema zaštiti vlastitog i tuđeg zdravlja.	- integrirano u Prirodu i društvo i u sat razredne zajednice

KLJUČNI SADRŽAJI

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

DOMENA POMOĆ I SAMOPOMOĆ - 2. CIKLUS (3., 4., 5. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE)

ODGOJNO-OBRZOZNA OČEKIVANJA	ZNANJE	VJEŠTINE	STAVOVI	PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA
C.2.1.A Objašnjava opasnosti u prometu.	Nabraja pravila ponašanja u prometu. Opisuje najčešće opasnosti u svakodnevnom životu i osnovne postupke zaštite s naglaskom na opasnosti povezane s plivanjem i vodenim površinama. Nabaja opasnosti pretjeranog korištenja ekranom.	Primjenjuje pravilno i sigurno ponašanje u prometu. Oprezan je u svakodnevnim situacijama koje mogu biti opasne. Oprezan je u blizini vodenih površina. Pred ekranom provodi vrijeme sukladno prepukama za očuvanje zdravlja (do 2 sata dnevno).	Prihvaca važnost poštovanja pravila ponašanja u prometu zbog osobne sigurnosti. Usvaja stav da je poznavanje, izbjegavanje i zaštita od opasnosti u kućanstvu i okolini važno za naše zdravlje. Poštuje upute za korištenje ekranom.	- integrirano u Prirodu i društvo, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i Tehničku kulturu - integrirano u izborni predmet Informatika - roditeljski sastanci (informativno predavanje o opasnostima pretjeranog korištenja elektroničkim uređajima i ekranom)
C.2.1.B Opisuje najčešće opasnosti u kućanstvu i okolini te osnovne postupke zaštite.				
C.2.1.c Prepoznaže opasnosti od pretjeranog korištenja ekranom.				

<p>C.2.2.A Opisuje kako postupiti pri najčešćim akutnim zdravstvenim smetnjama u školskoj dobi.</p> <p>C.2.2.B Usvaja pravila pružanja prve pomoći i pomaganja učenicima sa zdravstvenim teškoćama.</p>	<p>Opisuje najčešće zdravstvene smetnje u mlađoj školskoj dobi i nabraja postupke pomoći i samopomoći.</p>	<p>Primjenjuje osnove osobne higijene radi očuvanja zdravlja (pranje ruku, i sl.)</p> <p>Pravilno mjeri tjelesnu temperaturu.</p> <p>Provodi osnovne fizikalne mjere spuštanja temperature i postupanja pri visokoj temperaturi.</p> <p>Pravilno postupa pri proljevu i povraćanju.</p> <p>Provodi mjere sprječavanja širenja zaraze na druge osobe.</p> <p>Pruža prvu pomoći i pomaže učenicima kojima je pomoć potrebna.</p>	<p>Usvaja stav da je održavanje osobne higijene važno za zdravlje.</p> <p>Usvaja stav o važnosti pridržavanja uputa i pravila za sprječavanje širenja zaraznih bolesti. Razvija stav o važnosti pomaganja drugima kojima je pomoć potrebna.</p>	<p>- integrirano u Prirodu i društvo, Prirodu, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu, Vjerouauk i u sat razredne zajednice - suradnja s timom školske medicine - suradnja s udrugama i društvinama koja zastupaju osobe sa senzoričkim i motoričkim teškoćama</p>
<p>C.2.3. Procjenjuje kada se potrebno javiti liječniku pri najčešćim akutnim zdravstvenim smetnjama u školskoj dobi.</p>	<p>Nabrala razloge za traženje liječničke pomoći pri najčešćim zdravstvenim smetnjama u školskoj dobi.</p>	<p>Prepoznaže znakove najčešćih zdravstvenih smetnji.</p>	<p>Prihvata stav o važnosti traženja liječničke pomoći.</p>	<p>- integrirano u Prirodu i društvo i u sat razredne zajednice</p>
<p>KLJUČNI SADRŽAJI</p> <ul style="list-style-type: none"> • prometna pravila i opasnosti • opasnosti u svakodnevnom životu (kemikalije, lijekovi, elektronički uređaji i instalacije, vatra, plin, oštri predmeti, igla, grom, sunce, hladnoća, elementarne nepogode, pasivno pušenje, vodene površine, buka, pirotehnička sredstva i sl.) s naglaskom na plivanje i vodene površine – rizici i zaštita • najčešće akutne i zarazne zdravstvene smetnje u školskoj dobi (prehlada i visoka tjelesna temperatura, proljev i povraćanje, ušljivost vlasišta i dječje glistice) • pravilno i pretjerano korištenja ekranom • kako zaštiti sebe i druge (pravilno postupanje pri prehladi i febrilnim stanjima, proljevu i povraćanju, ušljivosti vlasišta i dječjim glisticama) • postupci prve pomoći i pomaganja učenicima kojima je pomoć potrebna – specifično povezano s potrebama učenika s teškoćama u razvoju i kroničnim bolestima koji polaze određeni razredni odjel • kada i kako zatražiti liječničku pomoć (krvarenje iz nosa, ozljede/padovi, akutne dišne bolesti, akutne crijevne infekcije, povišena tjelesna temperatura). 				

DOMENA POMOĆ I SAMOPOMOĆ - 3. CIKLUS (6., 7., 8. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE)				
ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA	ZNANJE	VJEŠTINE	STAVOVI	PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA
<p>C.3.1.A Kao sudionik prometa poštuje prometna pravila i propise kako bi izbjegao opasnosti.</p> <p>C.3.1.B Obrazlaže potencijalne opasnosti u kućanstvu i okolini.</p> <p>C.3.1.c Nabraja zakonska ograničenja važna za zdravlje i sigurnost maloljetnika.</p>	<p>Razlikuje prometna pravila i propise s obzirom na uloge u prometu (pješak, biciklist) i prepoznaće opasnosti u prometu.</p> <p>Opisuje opasnosti u svakodnevnom životu kojima je uzrok konzumacija sredstava ovisnosti.</p> <p>Opisuje osnovne postupke zaštite i prve pomoći.</p> <p>Nabraja zakonska ograničenja važna za zdravlje i sigurnost maloljetnika.</p>	<p>Prepoznaće i izbjegava potencijalne opasnosti i primjereno se u tim situacijama ponaša.</p> <p>Primjenjuje osnovne postupke zaštite i prve pomoći.</p> <p>Ponaša se sukladno zakonskim propisima.</p>	<p>Prihvata važnost opreza u situacijama rizičnim za ozljeđivanje. Usvaja stav da je konzumiranje alkohola i droga neprihvatljivo i ugrožava zdravlje. Usvaja stav da je poznavanje, izbjegavanje i zaštita od opasnosti u kućanstvu i okolini važno za naše zdravlje i sigurnost.</p> <p>Usvaja stav da se zakonske norme trebaju poštovati.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - integrirano u Biologiju, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i u sat razredne zajednice - suradnja s MUP-om - provođenje školskih preventivnih programa - posjet područnom Hrvatskom crvenom križu uz demonstraciju prve pomoći pri utapanju i interaktivni razgovor o mjerama sprječavanja nesreća u vodi

C.3.2.A Objašnjava primjenu osnovnih postupka oživljavanja.	Opisuje pružanje prve pomoći u situacijama kada je život ugrožen. Opisuje postupke prve pomoći i pomaganja učenicima kojima je pomoć potrebna. Nabrala značajke pouzdanih izvora informacija o zdravlju.	Pretražuje internet radi pronalaska relevantnih informacija o zdravlju. Pruža prvu pomoć i pomaže učenicima kojima je pomoć potrebna.	Usvaja pozitivan stav prema zaštitnim mjerama i prvoj pomoći. Razvija pozitivan stav o pomaganju drugima.	- integrirano u Biologiju, Vjerouauk i u sat razredne zajednice - u suradnji sa službom hitne medicinske pomoći - posjet područnom Hrvatskom crvenom križu uz demonstraciju prve pomoći postupaka oživljavanja, - suradnja s timom školske medicine
C.3.2.B Objašnjava način pružanja prve pomoći učenicima sa zdravstvenim teškoćama.	Opisuje postupke prve pomoći i pomaganja učenicima kojima je pomoć potrebna. Nabrala značajke pouzdanih izvora informacija o zdravlju.			
C.3.2.C Nabrala vodeće uzroke obolijevanja i smrtnosti odraslih.				
C.3.2.D Razumije važnost pronaalaženja vjerodostojnih i pouzdanih informacija o zdravlju.				
C.3.3.A Objašnjava važnost cijepljenja i sistematskih i preventivnih pregleda u školskoj dobi.	Objašnjava važnosti cijepljenja, sistematskih i preventivnih pregleda. Prepoznae osnovne značajke darivanja krvi.	Odaziva se na cijepljenje i sistematske preglede i brine se o svojem zdravlju i zdravlju drugih.	Razvija pozitivan stav o brizi za svoje zdravlje i zdravlje drugih te o pomaganju drugima.	- integrirano u Biologiju (cijepljenje), Vjerouauk - suradnja s timom školske medicine
C.3.3.B Prepoznae važnost darivanja krvi.				

KLJUČNI SADRŽAJI

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

DOMENA POMOĆ I SAMOPOMOĆ - 4. CIKLUS (1. I 2. RAZRED ČETVEROGODIŠNJIH; 1. RAZRED TROGODIŠNJIH SREDNJOŠKOLSKIH PROGRAMA)				
ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA	ZNANJE	VJEŠTINE	STAVOVI	PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA
C.4.1.A Objašnjava opasnosti konzumacije alkohola i drugih psihotaktivnih tvari i akutnih trovanja alkoholom i drugim psihotaktivnim tvarima. C.4.1.B Procjenjuje i predviđa opasnosti kojima je izložen s naglaskom na opasnosti koje su karakteristične za mlade. C.4.1.C Pravilno tumači upute o lijeku i procjenjuje relevantnost zdravstvene informacije.	Opisuje opasnosti akutnih trovanja alkoholom i drugim psihotaktivnim tvarima te načine kako se zaštiti. Opisuje opasnosti u svakodnevnom životu i osnovne postupke zaštite i prve pomoći s naglaskom na opasnosti koje su karakteristične za mlade, Prepoznačava važnost pridržavanja uputa o lijeku. Procjenjuje valjanost izvora informacija o bolesti.	Izbjegava konzumaciju alkohola i drugih psihotaktivnih tvari. Izbjegava opasnosti u kućanstvu i okolini te primjenjuje osnovne postupke zaštite i prve pomoći s naglaskom na opasnosti koje su karakteristične za mlade, Primjenjuje stečena znanja o načinu reagiranja u potencijalno opasnim situacijama. Čita upute o primjeni lijeka i mogućim nuspojavama. Informira se o zdravstvenim činjenicama iz relevantnih izvora.	Prihvata stav da je konzumacija alkohola i drugih psihotaktivnih tvari neprihvatljiva. Usvaja stav o važnosti opreza zaštитnih postupaka i pružanja prve pomoći i samopomoći.	- integrirano u sat razredne zajednice - suradnja s MUP-om - u aktivnostima školskih preventivnih programa
C.4.2.A Primjenjuje postupke pružanja prve pomoći pri najčešćim hitnim zdravstvenim stanjima. C.4.2.B Opisuje vodeće uzroke obolijevanja i smrtnosti i povezuje određena oboljenja s rizikom za pojavu tih bolesti. C.4.2.C Opisuje kako i kada pružiti prvu pomoć učenicima sa zdravstvenim teškoćama.	Opisuje zdravstvena stanja i rizične čimbenike za obolijevanje. Objašnjava postupke pružanja prve pomoći uključujući primjenu defibrilatora. Opisuje potrebe učenika s teškoćama u razvoju i kroničnim bolestima koji polaze određenu školu. Opisuje značenje uputa o lijeku i izvora informacija o bolesti.	Pruža prvu pomoć. Primjenjuje samopomoć pri akutnim zdravstvenim smetnjama. Pridržava se ključnih informacija u uputi o lijeku. Pretražuje različite izvore informacija.	Prihvata stav da je briga o zdravlju i prevencija važni za zdravlje. Prihvata stav o važnosti pružanju prve pomoći sebi i drugima.	- integrirano u Biologiju, Hrvatski jezik i strani jezik , Vjerouauk - suradnja s timom školske medicine - radionice u organizaciji Hrvatskoga crvenog križa, - projektno

C.4.3.A Obrazlaže važnost odaziva na sistematske pregledе i preventivne pregledе u odrasloј dobi.	Opisuje mogućnosti i važnost ranog otkrivanja bolesti u muškaraca i žena. Nabraja usluge e-zdravstva. Prepoznaјe prava iz zdravstvene zaštite uključujući zdravstvenu iskaznicu EU-a .	Sudjeluje u programima i mogućnostima ranog otkrivanja bolesti u svojoj okolini, Koristi se uslugama e-zdravstva. Koristi se pravima iz zdravstvene zaštite.	Prihvata stav o važnosti preventivnih pregleda zbog ranog otkrivanja bolesti i uspiješnijeg liječenja. Prihvata prednosti usluga e-zdrastva.	- integrirano u Biologiju i u sat razredne zajednice - u debatnim radionicama (uživo i internetski)
KLJUČNI SADRŽAJI				
<ul style="list-style-type: none"> • opasnosti u svakodnevnom životu karakteristične za mlade: kemikalije, lijekovi, oštri predmeti, igla, sunce, elementarne nepogode, solarij, vodene površine, buka, pirotehnička sredstva i sl. – rizici i zaštita; tetoviranje i piercing • čitanje upute o lijeku • najčešće akutne zdravstvene smetnje (epileptični napad, hipoglikemija, astmatični napad, anafilaksija i druge alergijske reakcije, srčani i moždani udar) • relevantne zdravstvene informacije; pružanje prve pomoći; krvne grupe • osnovne informacije o najčešćim kroničnim nezaravnim bolestima koje su globalni javnozdravstveni problem jer se veliki broj ljudi i djece nosi s njima (srčanožilne bolesti – moždani udar, srčani udar itd., dišne i maligne bolest), oboljenja u obitelji kao rizični čimbenici • važnost ranog otkrivanja bolesti (srčanožilne bolesti, zločudne bolesti, ginekološki pregled, visoki krvni tlak, poremećaji masti u krvi, debljina, šećerna bolest) • uporaba defibrilatora • rizici – pretilost, smanjena tjelesna aktivnost i pušenje rizici su na koje možemo djelovati promjenom ponašanja. Npr. pretilost djece vodi u pretilost odrasle dobi te može dovesti do različitih stanja, kao što su smetnje disanja, kardiovaskularne bolesti (ateroskleroza, povišen krvni tlak, moždani i srčani udar), rezistencija na inzulin, potencijalni razvoj šećerne bolesti, psihološke tegobe, premaligna stanja i maligne bolesti • učenici kojima je potrebna pomoć • e-zdravstvo (e-uputnica, e-naručivanje, e-recept, e-građani); zdravstvena iskaznica EU-a 				

DOMENA POMOĆ I SAMOPOMOĆ- 5. CIKLUS (3. I 4. RAZRED ČETVEROGODIŠNJIH; 2. I 3. RAZRED TROGODIŠNJIH SREDNJOŠKOLSKIH PROGRAMA)				
ODGOJNO-OBRZOVNA OČEKIVANJA	ZNANJE	VJEŠTINE	STAVOVI	PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA
C.5.1.A Prepoznaće rizike s kojim se susreću mladi vozači. C.5.1.B Analizira opasnosti iz okoline, prepoznaće rizične situacije i izbjegava ih. C.5.1.c Opisuje profesionalne rizike pojedinih zanimanja.	Objašnjava rizike s kojim se susreću mladi vozači. Objašnjava nastanak i negativne posljedice rizičnih ponašanja u svakodnevnom životu. Opisuje zanimanja s kojima se povezuju profesionalni rizici.	Primjenjuje znanja o postupanju u rizičnim situacijama (sunčanica, kolaps, topinski grčevi...). Traži liječničku pomoć.	Usvaja stav o štetnosti pretjeranog izlaganja suncu i vrućinama. Prihvata i poštuje ponašanje u skladu s pravilima za sprječavanje rizika u prometu.	- suradnja s MUP-om - suradnja sa stručnom službom škole - suradnja s timom školske medicine
C.5.2.A Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešće kronične zdravstvene smetnje, objašnjava postupke samopomoći, obrazlaže kada i gdje je potrebno potražiti liječničku pomoć. C.5.2.B Navodi kada i gdje potražiti liječničku pomoć pri najčešćim zdravstvenim smetnjama i problemima.	Raspisiva o različitim rizicima za zdravlje, nabraja najčešće kronične zdravstvene smetnje, objašnjava postupke samopomoći, obrazlaže kada i gdje je potrebno potražiti liječničku pomoć. Navodi izvore informacija o zdravlju i bolesti. Objašnjava važnost odazivanja na preventivne pregledne.	Primjenjuje postupke samopomoći i pomoći pri najčešćim zdravstvenim smetnjama. Donosi odgovorne i pravilne odluke o preventivnim pregledima i programima i zdravlju.	Učenik pozitivno vrednuje donošenje odgovornih odluka o zdravlju, školovanju, radu, ponašanju i sl. Prihvata važnost brige o zdravlju i znanja o bolestima i lijekovima te važnost traženja liječničke pomoći kada je potrebno.	- tematske debate i parlaonice - projektno

C.5.3.A Povezuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda s očuvanjem zdravlja.	Procjenjuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda. Opisuje postupak izdavanja/dobivanja donatorske kartice te značenje i postupke darivanja krvi, tkiva i organa.	Odziva se na sistematske i preventivne preglede. Pruža samopomoć i pomoć pri ozljedama i nesrećama na radu.	Poštuje pravila zaštite na radu. Razvija stav da je darivanje krvi, tkiva i organa humano i da time pomažemo drugima.	- radionice u suradnji s timom školske medicine te s timom medicine rada
C.5.3.B Opisuje najčešće profesionalne rizike za zdravlje.	Objašnjava i nabraja najčešće profesionalne rizike za zdravlje.			
C.5.3.c. Objašnjava važnost i značenje donatorske kartice i darivanja krvi, tkiva i organa.				

KLJUČNI SADRŽAJI

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

E. UČENJE I POUČAVANJE MEĐUPREDMETNE TEME

Organizacija učenja i poučavanja

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

Nositelji su provedbe međupredmetne teme Zdravlje učitelji, stručni suradnici, timovi školske medicine i drugi stručnjaci. Suradnici mogu biti stručnjaci različitih profila ovisno o sadržaju edukacije (drugi zdravstveni djelatnici, djelatnici Zavoda za javno zdravstvo, djelatnici MUP-a i drugih javnih ustanova).

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

Ostvarivanje očekivanja i njihovo vrednovanje obveza je svih navedenih nositelja.

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

Iskustva učenja

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

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

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

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

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

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

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

Uloga učitelja i stručnih suradnika

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

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

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

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

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

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

Materijali i izvori

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

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

Okruženje

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

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

Predviđeno vrijeme

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

Tijekom prvog ciklusa većem dijelu očekivanja potrebno je svakodnevno posvećivati pozornost s obzirom na to da učenici tek započinju sa školovanjem. Oni stječu svoja prva iskustva i imaju priliku za usvajanje novih znanja i vještina. Pojedina očekivanja potrebno je ostvariti tijekom više nastavnih sati i u više navrata ponavljati (npr. ponašanje i sigurnost u prometu), dok će se neka očekivanja ostvariti uz svakodnevno ponavljanje kao jedan manji ili veći dio sata (higijena ruku, pristojno ponašanje i sl.). Neka će se povremeno ponavljati tijekom ciklusa (emocije i razvoj empatije ili pomoći pri krvarenju iz nosa itd.). Tijekom kasnijih ciklusa očekivanja se ponavljaju i produbljuju u skladu s potrebama pojedinca, razrednih odjela i školskog okruženja.

Grupiranje djece i učenika

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

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

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

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

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

F. VREDNOVANJE MEĐUPREDMETNE TEME

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

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

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

Napredovanje učenika prati se u okviru svih nastavnih predmeta, sata razrednika i izvannastavnih aktivnosti. Procjenjuje se individualni napredak svakog učenika posebno.

U procesu praćenja učenja u međupredmetnoj temi Zdravlje koriste se različiti pristupi i metode prilagođene očekivanjima i kontekstu u kojemu se učenje odvija.

Procjena razine postignuća učenika ostvaruje se integracijom različitih izvora podataka. Kontinuirano praćenje učenika uvjet je za vrednovanje napredovanja.

Pristupi i metode praćenja koje se koriste:

1. Procjene učitelja i stručnih suradnika

Na početku svakog ciklusa djeci i mladima objašnjavaju se odgojno-obrazovna očekivanja. Procjenjivanje razine postignuća opisno je, a ne brojčano i uključuje postignutu razinu očekivanja.

U svrhu praćenja ostvarenosti očekivanja koriste se učeničke mape u kojima se pohranjuju radovi učenika, informacije o sudjelovanju u nastavnim i izvannastavnim aktivnostima za svaki pojedini ciklus te bilješke učitelja i stručnih suradnika o učeniku. Učitelji i stručni suradnici prate napredak učenika s pomoću provjerene liste pripremljenih prema očekivanjima, a po potrebi primjenjuju se i drugi načini praćenja i procjene.

2. Učenikove procjene

Učenikova procjena uključuje samoprocjenu učenika i povratnu informaciju vršnjaka, što učenicima pomaže u razumijevanju sebe, drugih i odnosa s njima, vrijednosti tjelesnog, mentalnog i socijalnog zdravlja.

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

Izvještaje o ostvarenju odgojno-obrazovnih očekivanja učenika daju učitelji i stručni suradnici koji rade s djecom i mladima. Sve prikupljene podatke razrednik objedinjuje u jedan izvještaj koji se daje učenicima i roditeljima na kraju svakog ciklusa. Izvještavanje se provodi davanjem opisne procjene pismenim putem.