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

Osnovna škola – 1. 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**
Pravilna prehrana *Tjelesna aktivnost* *Osobna higijena* *Svakodnevne zdrave navike i briga za zdravlje* *Osnovne prehrambene namirnice – oblik, boja, veličina, okus miris* *Higijena ruku* *Higijena zubi i usne šupljine*	*primjenjivati svakodnevne aktivnosti i navike za unapređenje zdravlja: dnevni ritam, tjelesna aktivnost, spavanje i odmor, redoviti i pravilni obroci, zdravlje i higijena usne šupljine, higijena i pravilan izbor odjeće i obuće* *razlikovati osnovne prehrambene namirnice po obliku, veličini, okusu, mirisu* *definirati pojam osobna higijena* *prati ruke u svim školskim okolnostima/ životnim situacijama: prije jela, nakon uporabe nužnika, nakon bilo kojega oblika izvanučioničke nastave, poslije nastave tjelesne i zdravstvene kulture* *prati zube nakon obroka (produženi boravak/ cjelodnevna nastava)*	*definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)*	*Nastavni plan i program – Priroda i društvo i Tjelesna i zdravstvena kultura*
MENTALNO ZDRAVLJE *ŠKOLA I JA* *To sam ja/To smo mi* *Tko sam ja/Tko smo mi* *MOJA OKOLINA I JA* *Moja škola/ Moja obitelj* *Sličnosti i različitosti* *KAKO UČITI* *Samostalno učenje* *Učenje u paru* *Učenje u skupini*	*opisati sebe i druge,* *imenovati učenike u razredu,* *predstaviti sebe (čime se učenik bavi u slobodno vrijeme; sport, kućni ljubimac, hobi...)* *izraditi grb/ znak/ plakat svoga razreda/ razrednog odjela* *predstaviti svoj razred/ razredni odjel/ obitelj* *tražiti pomoć za sebe i druge* *primijeniti načine učenja na zadanim primjerima*	*definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)*	*Nastavni plan i program – Priroda i društvo*

Osnovna škola – 2. 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**
PRAVILNA PREHRANA *Obroci – veličina, broj i raznolikost porcija*	*definirati obrok, primjeren broj obroka i međuobroka* *opisati posljedice neredovitih obroka* *razlikovati poželjne od nepoželjnih namirnica*	*definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)*	*Nastavni plan i program – Priroda i društvo*
OSOBNA HIGIJENA *Higijena odijevanja*	*preuzeti odgovornost za higijenu odijevanja*	*definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)*	*Nastavni plan i program – Priroda i društvo*

MENTALNO ZDRAVLJE *ŠKOLA I JA* *Slični smo i različiti* *MOJA OKOLINA I JA* *Ponovno smo zajedno* *KAKO RASTI I ODRASTI* *Kako vidim sebe i druge*	*poštovati različitosti (dječak, djevojčica; slobodno vrijeme, sport...)* *opisati svoje osjećaje* *dati prijedloge i podržati prijedloge* *izraditi plakat* *uvažavati druge (različito mišljenje, ideju...)* *usporediti sebe s drugim učenicima* *poštovati tuđe osjećaje*	*definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)*	*Nastavni plan i program – Priroda i društvo*

Osnovna škola – 3. 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**
PRAVILNA PREHRANA *Podrijetlo i proizvodnja hrane* *Piramida zdrave prehrane za djevojčice i dječake u dobi od 9 do 12 godina*	*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*	*definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)*	*Nastavni plan i program – Priroda i društvo*
OSOBNA HIGIJENA *Higijena tijela* *Čistoća je pola zdravlja*	*opisati provođenje pravilne higijene tijela* *nabrojiti posljedice nepravilne njege tijela i neprovođenja higijene*	*definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)*	*Nastavni plan i program – Priroda i društvo*
MENTALNO ZDRAVLJE *Izvori učenja*	*razvrstati izvore učenja*		

Osnovna škola – 3. razred			
Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja			
Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata	**Očekivani ishodi**	**Ključni pojmovi**	**Napomena**
PRIMJERENO PONAŠANJE *Navike i ponašanja*	*nabrojiti rizike neprimjerenih ponašanja (u školi, prometu...)* *prepoznati rizike neprimjerenih ponašanja* *primijeniti mjere sigurnosti (promet, vatra...)*	*definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.), ključni pojmovi definirani u okviru školskog preventivnog programa*	*Nastavni plan i program – Priroda i društvo*

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**
PRAVILNA PREHRANA *Ljudsko tijelo* *Redovita tjelesna aktivnost, odmor* *Svakodnevne zdrave navike i briga za svoje zdravlje*	*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*	*definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)*	*Nastavni plan i program – Priroda i društvo i Tjelesna i zdravstvena kultura*
OSOBNA HIGIJENA *Važnost osobne čistoće/ higijene*	*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*	*definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)*	*Nastavni plan i program – Priroda i društvo*
MENTALNO ZDRAVLJE *KAKO RASTI I ODRASTI* *Uvažavanje različitosti* *Osobnost pojedinca* *Pubertet*	*iskazati suosjećanje* *kontrolirati negativne emocije* *uskladiti ponašanje u različitim životnim situacijama*	*definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)*	*Nastavni plan i program – Priroda i društvo*
UČITI KAKO UČITI *Samostalno učenje* *Učenje s prijateljem* *Kako lakše učiti* *Duševno i opće zdravlje*	*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*		

Osnovna škola – 4. razred			
Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja			
Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata	**Očekivani ishodi**	**Ključni pojmovi**	**Napomena**
PRIMJERENO PONAŠANJE *Kako se ponašamo prema drugima (djeci, odraslima i životinjama)* *Ponašanje u školi*	*ponašati se odgovorno prema prijateljima u razredu* *pokazati sposobnost preuzimanja odgovornosti* *raspravljati o prijateljstvu i značaju prijateljstva*	*definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)*	*Nastavni plan i program – Priroda i društvo*

Osnovna škola – 4. razred			
Modul – Prevencija ovisnosti			
Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata	**Očekivani ishodi**	**Ključni pojmovi**	**Napomena**
Moje tijelo	*prosuditi o štetnosti ovisnosti* *slijediti upute odraslih o postupanju u problematičnim situacijama* *tražiti pomoć u slučaju potrebe i/ili problema*	*definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)*	*Nastavni plan i program – Priroda i društvo*

Nastavni program zdravstvenog odgoja – osnovna škola (razredna nastava)
Sadržaji zdravstvenog odgoja u okviru sata razrednika

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

Osnovna škola – 1. razred			
Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja			
Teme planirane za provedbu na satu razrednika	*Očekivani ishodi*	*Ključni pojmovi*	*Napomena*
Kako se ponašamo prema djeci i odraslima (1 sat) *Kako se ponašamo prema životinjama (1 sat)*	*uljudno se ponašati u različitim školskim situacijama* *primjereno se ponašati prema životinjama*	*primjereno ponašanje*	

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

Osnovna škola – 2. razred			
Modul – Živjeti zdravo			
Teme planirane za provedbu na satu razrednika	*Očekivani ishodi*	*Ključni pojmovi*	*Napomena*
PRAVILNA PREHRANA (1 sat) *Važnost prvoga jutarnjeg obroka i međuobroka*	*opisati važnost prvoga jutarnjeg obroka* *odabrati preporučene namirnice za međuobrok*	*jutarnji obrok* *međuobrok*	

TJELESNA AKTIVNOST (2 sata) *Vrste tjelovježbenih aktivnosti u slobodnom vremenu* *Osnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja) u svakodnevnom životu)*	*nabrojiti tjelovježbene 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 tjelovježbe*	*svakodnevna tjelovježbena aktivnost* *slobodno vrijeme* *prirodni oblici kretanja*	
MENTALNO ZDRAVLJE (3 sata) *Naša prava i dužnosti (obveze)* *Zdravlje i bolest* *Kako sačuvati zdravlje*	*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*	*prava i dužnosti* *odgovornost* *zdravlje* *čimbenici zdravlja* *bolest*	

Osnovna škola – 2. razred			
Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja			
Teme planirane za provedbu na satu razrednika	*Očekivani ishodi*	*Ključni pojmovi*	*Napomena*
Ponašanje u školi (1 sat) *Ponašanje prema djeci i odraslima (1 sat)* *Ponašanje prema životinjama (1 sat)*	*opisati neprihvatljivo ponašanje* *razlikovati primjereno od neprimjerenog ponašanja* *poštovati različitosti* *uljudno se ponašati u različitim školskim situacijama* *odgovorno se ponašati prema životinjama*	*primjereno ponašanje* *neprimjereno ponašanje* *odgovornost*	

Osnovna škola – 2. razred			
Modul – Prevencija ovisnosti			
Teme planirane za provedbu na satu razrednika	*Očekivani ishodi*	*Ključni pojmovi*	*Napomena*
Odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje (2 sata)	*prepoznati važnost odgovornosti za brigu o zdravlju i povezanost osobne odgovornosti s odgovornim ponašanjem* *objasniti važnost i potrebu zaštite zdravlja i primjene zdravih stilova življenja* *pripremiti osobni program zdravog ponašanja*	*odgovorno ponašanje* *zaštita zdravlja* *program zdravog ponašanja*	

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

Osnovna škola – 3. razred			
Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja			
Teme planirane za provedbu na satu razrednika	*Očekivani ishodi*	*Ključni pojmovi*	*Napomena*
Poštivanje pravila i autoriteta (1 sat) *Humano ponašanje (1 sat)*	*poštovati dogovorena pravila* *preuzeti odgovornost za neprimjereno ponašanje* *prepoznati nasilničke oblike ponašanja* *reagirati (potražiti pomoć odraslih) na nanošenje štete ili povrede osoba* *činiti dobra djela*	*pravila, odgovornost, autoritet, nasilničko ponašanje, solidarnost, dobra djela*	

Osnovna škola – 3. razred			
Modul – Prevencija ovisnosti			
Teme planirane za provedbu na satu razrednika	*Očekivani ishodi*	*Ključni pojmovi*	*Napomena*
Ponašanje i naše zdravlje (1 sat)	*prepoznati kako sredstva koja uzrokuju ovisnost utječu na osjećaj zdravlja* *opisati kako ovisničko ponašanje utječe na zdravlje*	*posljedice ovisničkog ponašanja*	

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 začeća do puberteta (1 sat)*	*objasniti razvoj ljudskog tijela od začeća do puberteta*	*rast i razvoj, začeće, 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			
Teme planirane za provedbu na satu razrednika	*Očekivani ishodi*	*Ključni pojmovi*	*Napomena*
Rodne uloge u obitelji (1 sat)	*prepoznati i raspraviti spolne/rodne uloge u obitelji*	*spolne/rodne uloge u obitelji*	
Razlika između spola i roda u društvu i školi – među vršnjacima (1 sat)	*opisati razliku između spola i roda, odnosno bioloških karakteristika te društvenih očekivanja i normi* *raspraviti spolne/rodne uloge u razredu i obitelji*	*razlikovanje spola i roda*	