

3. Prikaz planiranih nastavnih sadržaja i očekivanih ishoda

Osnovna škola (I. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 6 sati)</p> <p>PRAVILNA PREHRANA (1 sat)</p> <p>Piramida zdrave prehrane (za djevojčice i dječake u dobi od 7 do 9 godina) i higijena jela</p>	<ul style="list-style-type: none"> imenovati namirnice s piramide zdrave prehrane za dječake i djevojčice u dobi od 7 do 9 godina pravilno postupati u pripremi, serviranju i konzumiranju jela poštujući pravila lijepog ponašanja (bonton)

<p>TJELESNA AKTIVNOST (2 sata)</p> <p>Važnost redovitog tjelesnog vježbanja</p> <p>Pravilno držanje tijela</p> <p>OSOBNNA HIGIJENA (2 sata)</p> <p>Uporaba sanitarnog čvora</p> <p>Pravilno pranje zuba po modelu*</p> <p>PRVA POMOĆ (1 sat)</p> <p>Krvarenje iz nosa</p> <p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>PRAVILNA PREHRANA</p> <p>TJELESNA AKTIVNOST</p> <p>OSOBNNA HIGIJENA</p> <p>Svakodnevne zdrave navike i briga za svoje zdravlje</p> <p>Osnovne prehrambene namirnice – oblik, boja, veličina, okus miris</p> <p>Higijena ruku</p> <p>Higijena zubi i usne šupljine</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE</p> <p>ŠKOLA I JA</p> <p>To sam ja/To smo mi</p> <p>Tko sam ja/Tko smo mi</p> <p>MOJA OKOLINA I JA Moja škola/Moja obitelj</p>	<ul style="list-style-type: none"> opisati važnost svakodnevnog tjelesnog vježbanja pravilno držati tijelo prilikom sjedenja u školi i kod kuće opisati pravilnu uporabu sanitarnog čvora primjenjivati stečeno znanje o pravilnoj uporabi nužnika nabrojiti neželjene posljedice nepravilne uporabe nužnika pokazati pravilno pranje zubi i njegu usne šupljine pokazati kako zaustaviti krvarenje iz nosa primjenjivati svakodnevne aktivnosti i navike za unapređenje zdravlja: dnevni ritam, tjelesna aktivnost, spavanje i odmor, redoviti i pravilni obroci, zdravlje i higijena usne šupljine, higijena i pravilan izbor odjeće i obuće razlikovati osnovne prehrambene namirnice po obliku, veličini, okusu, mirisu definirati pojam osobna higijena prati ruke u svim školskim okolnostima/ životnim situacijama: prije jela, nakon uporabe nužnika, nakon bilo kojega oblika izvanučioničke nastave, poslije nastave tjelesne i zdravstvene kulture... prati zube nakon obroka (produženi boravak/ cjelodnevna nastava) opisati sebe i druge imenovati učenike u razredu predstaviti sebe (čime se učenik bavi u slobodno vrijeme; sport, kućni ljubimac, hobi...)
---	--

Sličnosti i različitosti	<ul style="list-style-type: none"> • 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
KAKO UČITI	
Samostalno učenje	
Učenje u paru	
Učenje u skupini	

Prevenција nasilničkog ponašanja	
sadržaji	ishodi
A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata) PRIMJERENO PONAŠANJE (2 sata) Kako se ponašamo prema drugima (djeci, odraslima i životinjama)	<ul style="list-style-type: none"> • uljudno se ponašati u različitim školskim situacijama

Prevenција ovisnosti	
sadržaji	ishodi
A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata) Opasnosti/ rizici koji nas svakodnevno okružuju – lijekovi u našem okruženju (1 sat)	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznati opasnost od kemikalija i lijekova dostupnih u domaćinstvima te rizike koji se pojavljuju zbog njihove dostupnosti i neprimjerene upotrebe • prepoznati važnost čitanja uputa o korištenju kemikalija i lijekova u kući
Oprez u svakodnevnom životu – računalne igrice (1 sat)	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznati važnost opreza u svakodnevnom životu • prepoznati ulogu i važnost odraslih u životu i brizi za razvoj djece • prepoznati učinak računalnih igrica na (slobodno) vrijeme učenika

Osnovna škola (II. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 6 sati) PRAVILNA PREHRANA (1 sat)	

Važnost prvoga jutarnjeg obroka i međuobroka	<ul style="list-style-type: none"> • opisati važnost prvoga jutarnjeg obroka • odabrati preporučene namirnice za međuobrok (preporuka – donositi ih u školu)
TJELESNA AKTIVNOST (2 sata) Vrste tjelevoježbenih aktivnosti u slobodnom vremenu	<ul style="list-style-type: none"> • nabrojiti tjelevoježbene aktivnosti koje se mogu primijeniti u slobodno vrijeme • opisati osnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja) u svakodnevnom životu • primijeniti svakodnevnu tjelevoježbu
Osnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja) u svakodnevnom životu	
MENTALNO ZDRAVLJE (3 sata) Naša prava i dužnosti (obveze) Zdravlje i bolest Kako sačuvati zdravlje	<ul style="list-style-type: none"> • 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 učenicu
B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata PRAVILNA PREHRANA Obroci – veličina, broj i raznolikost porcija	<ul style="list-style-type: none"> • definirati obrok, primjeren broj obroka i međuobroka • opisati posljedice neredovitih obroka • razlikovati poželjne od nepoželjnih namirnica
OSOBNJA HIGIJENA Higijena odijevanja	<ul style="list-style-type: none"> • preuzeti odgovornost za higijenu odijevanja
MENTALNO ZDRAVLJE ŠKOLA I JA Slični smo i različiti	<ul style="list-style-type: none"> • poštivati različitosti (dječak, djevojčica; slobodno vrijeme, sport...)
MOJA OKOLINA I JA Ponovno smo zajedno	<ul style="list-style-type: none"> • opisati svoje osjećaje • dati prijedloge i podržati prijedloge • izraditi plakat uvažavati druge (različito mišljenje, ideju...)

KAKO RASTI I ODRASTI Kako vidim sebe i druge	<ul style="list-style-type: none"> • usporediti sebe s drugim učenicima • poštivati tuđe osjećaje
---	---

Prevenција nasilničkog ponašanja	
sadržaji	ishodi
A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 3 sata) PRIMJERENO PONAŠANJE Ponašanje u školi (1 sat)	<ul style="list-style-type: none"> • opisati neprihvatljivo ponašanje
Ponašanje prema djeci i odraslima (1 sat)	<ul style="list-style-type: none"> • razlikovati primjereno od neprimjerenog ponašanja
Ponašanje prema životinjama (1 sat)	<ul style="list-style-type: none"> • poštivati različitosti • uljudno se ponašati u različitim školskim situacijama

Prevenција ovisnosti	
sadržaji	ishodi
A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)	
Odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje (2 sata)	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznati važnost odgovornosti za brigu o zdravlju i povezanost osobne odgovornosti s odgovornim ponašanjem • objasniti važnost i potrebu zaštite zdravlja i primjene zdravih stilova življenja • pripremiti osobni program zdravog ponašanja

Osnovna škola (III. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 6 sati) PRAVILNA PREHRANA (2 sata)	
Voda – najzdravije piće (1 sat)	<ul style="list-style-type: none"> • opisati važnost pijenja zdravstveno ispravne vode
Skrivene kalorije* (1 sat)	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznati namirnice bogate skrivenim kalorijama
TJELESNA AKTIVNOST (1 sat)	
Jednostavna motorička gibanja	<ul style="list-style-type: none"> • opisati pravilan način izvođenja jednostavnih motoričkih gibanja
MENTALNO ZDRAVLJE (3 sata)	
Postignuća i odgovornost za učenje	<ul style="list-style-type: none"> • opisati svoja postignuća (školski uspjeh, glazba, sport...)
Razvoj ljudskog tijela	<ul style="list-style-type: none"> • usporediti svoja i tuđa postignuća

Duševno i opće zdravlje	<ul style="list-style-type: none"> • pokazati radost prema tuđem postignuću • sastaviti tablicu postignuća učenika u razredu/ razrednom odjelu • pokazati uvažavanje tuđeg talenta i postignuća • opisati način pohvala i kritika odrediti ciljeve učenja • procijeniti vrijednost učenja • obrazložiti prednosti različitog načina učenja • (individualnog, u paru, u skupini) • opisati ljudsko ponašanje • navesti primjer kako se razvija ljudsko tijelo • opisati kako zaštititi duševno i opće zdravlje pokazati vještinu primjerene komunikacije (brižnost, otvorenost, iskrenost, empatija)
B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata	
PRAVILNA PREHRANA Podrijetlo i proizvodnja hrane	<ul style="list-style-type: none"> • nabrojiti hranjive tvari prema porijeklu i načinu proizvodnje
Piramida zdrave prehrane za djevojčice i dječake u dobi od 9 do 12 godina	<ul style="list-style-type: none"> • izdvojiti iz piramide zdrave prehrane preporučene prehrambene namirnice i njihovu količinu u svakodnevnoj uporabi • usporediti namirnice iz svakodnevnice 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
OSOBNNA HIGIJENA Higijena tijela	<ul style="list-style-type: none"> • opisati provođenje pravilne higijene tijela
Čistoća je pola zdravlja	<ul style="list-style-type: none"> • nabrojiti posljedice nepravilne njege tijela i neprovođenja higijene
MENTALNO ZDRAVLJE Izvori učenja	<ul style="list-style-type: none"> • razvrstati izvore učenja

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

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

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

Osnovna škola (IV. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 5 sati) TJELESNA AKTIVNOST (1 sat) Pravilan odabir tjelovježbenih aktivnosti za samostalno vježbanje u slobodnom vremenu MENTALNO ZDRAVLJE (3 sata) Sudjelujemo u životu škole</p> <p>Rješavanje problema i donošenje odluka Razvoj samopouzdanja</p> <p>Rast i razvoj ljudskog tijela od začeca do puberteta* (1 sat) B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata PRAVILNA PREHRANA Ljudsko tijelo Redovita tjelesna aktivnost, odmor Svakodnevne zdrave navike i briga za svoje zdravlje</p> <p>OSOBNA HIGIJENA Važnost osobne čistoće/higijene</p>	<ul style="list-style-type: none"> • pokazati primjer tjelovježbene aktivnosti u slobodnom vremenu prema osobnom izboru • izraziti mišljenje o »svome mjestu u školi« • uvažavati međusobne osjećaje • osjećati se dobro • iskazati suosjećanje • kontrolirati negativne emocije • uskladiti ponašanje u različitim životnim situacijama • definirati problem • objasniti kako je netko (npr. lik iz književnosti) riješio problem • strukturirati šest koraka rješavanja problema • pokazati samopouzdanje • objasniti razvoj ljudskog tijela od začeca do puberteta • opisati ljudsko tijelo kao cjelinu organskih sustava • navesti čovjeka kao biološko, društveno i socijalno biće • primijeniti svakodnevne aktivnosti i navike za unapređenje zdravlja – dnevni ritam spavanja i odmora, prehrane (redoviti i pravilni obroci), tjelesne aktivnosti; pravilno držanje tijela, držanje tijela prilikom učenja u školi i kod kuće, zdravlje i higijena usne šupljine, higijena i pravilan izbor odjeće i obuće • voditi dnevnik prehrane • objasniti važnost osobne čistoće (čuvanje zdravlja od bolesti/zaraznih bolesti) • nabrojiti zarazne bolesti koje se prenose nečistim rukama (kihanjem, kašljanjem, dodiranjem) • odgovorno se odnositi prema vlastitom zdravlju

<p>MENTALNO ZDRAVLJE KAKO RASTI I ODRASTI</p> <p>Uvažavanje različitosti Osobnost pojedinca Pubertet UČITI KAKO UČITI Samostalno učenje Učenje s prijateljem</p> <p>Kako lakše učiti Duševno i opće zdravlje</p>	<ul style="list-style-type: none"> iskazati suosjećanje kontrolirati negativne emocije uskладiti ponašanje u različitim životnim situacijama analizirati svoj uspjeh u školi preuzeti odgovornost za učenje planirati vrijeme učenja primijeniti tehniku/metodu kojom se najlakše uči obrazložiti vrijednost učenja pružiti pomoć prijatelju u učenju
--	--

Prevenција nasilničkog ponašanja	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>PRIMJERENO PONAŠANJE Poželjna ponašanja (1 sat)</p> <p>Životne vještine (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> promišljati o načinima mirnog rješavanja sukoba primijeniti naučene vještine (komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, uvažavanje osjećaja) primijeniti vještinu reći »ne« u problematičnoj situaciji
<p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>PRIMJERENO PONAŠANJE Kako se ponašamo prema drugima (djeci, odraslima i životinjama)</p> <p>Ponašanje u školi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ponašati se odgovorno prema prijateljima u razredu pokazati sposobnost preuzimanja odgovornosti raspravljati o prijateljstvu i značaju prijateljstva

Prevenција ovisnosti	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 3 sata)</p> <p>Osobna odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje (1 sat)</p> <p>Mediji i sredstva ovisnosti (2 sata)</p>	<ul style="list-style-type: none"> navesti prednosti zdravih životnih navika prepoznati izvore vjerodostojnih informacija prepoznati utjecaj medija i reklama na rizično ponašanje

<p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>Moje tijelo</p>	<ul style="list-style-type: none"> prosuditi o štetnost ovisnosti slijediti upute odraslih o postupanju u problematičnim situacijama tražiti pomoć u slučaju potrebe i/ili problema
---	--

Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>Razlike rodni uloga u društvu/obitelji (1 sat)</p> <p>Rodna očekivanja među vršnjacima u školi (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> opisati razliku između spola i roda, odnosno bioloških karakteristika te društvenih očekivanja i normi prepoznati spolne/rodne stereotipe u medijima raspraviti spolne/rodne uloge u razredu i obitelji

Osnovna škola (V. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 4 sata)</p> <p>PRAVILNA PREHRANA (1 sat)</p> <p>Samostalna priprema jednostavnijih međuobroka/ obroka za mlade/ npr. voćna užina</p> <p>OSOBNA HIGIJENA (2 sata)</p> <p>Promjene vezane uz pubertet i higijena*</p>	<ul style="list-style-type: none"> pripremiti samostalno ili uz pomoć učitelja jednostavni međuobrok/ obrok prema prehrambenim smjernicama opisati pravilno održavanje higijene spolovila razlikovati nepravilnosti i deformacije u razvoju od fizioloških promjena koje prate pubertet objasniti postupke primjene higijenskih uložaka i tampona te važnost njihove redovite zamjene
<p>MENTALNO ZDRAVLJE (1 sat)</p> <p>Temelji razvoja mozga Duševno i opće zdravlje</p>	<ul style="list-style-type: none"> opisati kako mozak interpretira osjećaje, proizvodi misli, rješava probleme, planira, stvara i pohranjuje uspomene opisati pozitivan način dokazivanja sebe preuzeti odgovornost za vlastiti uspjeh

<p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>PRAVILNA PREHRANA Izvori hrane u prirodi</p> <p>Uzgoj biljnih vrsta za ljudsku prehranu</p> <p>Podrijetlo i proizvodnja hrane, proizvodi iz vrta</p> <p>Uzgoj domaćih životinja</p> <p>Izrada jelovnika – pravilna prehrana</p> <p>OSOBNNA HIGIJENA Čovjek kao biološko biće (građa ljudskog tijela)</p> <p>Pubertet – promjene i teškoće u sazrijevanju</p>	<ul style="list-style-type: none"> • objasniti podrijetlo osnovnih prehrambenih namirnica • nabrojiti izvore hrane u prirodi • razlikovati glad od sitosti • navesti važnost jedenja ribe • dati primjer vlastitog jelovnika pravilne prehrane • opisati osnovnu građu ljudskog organizma • objasniti važnost održavanja osobne higijene • navesti promjene koje se događaju tijekom puberteta povezati potrebu pojačane higijene tijekom puberteta s pojačanim lučenjem žlijezda znojnica i lojnica • raspraviti o važnosti pojačane higijene djevojčica za vrijeme mjesečnice • opisati postupke pravilnog održavanja higijene tijela • raspraviti o mogućim posljedicama neredovite higijene zuba i usne šupljine 	<p>Tjelesne aktivnosti i spolne razlike</p> <p>Značaj redovitoga tjelesnog vježbanja kao važan čimbenik regulacije tjelesne mase</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE ŠKOLA, JA I MOJA OKOLINA Pravila razreda – naš ugovor/dogovor</p> <p>Sudjelujemo u životu škole</p> <p>KAKO RASTI I ODRASTI Pojedinaac i zajednica</p> <p>Životne vještine</p> <p>Rješavanje problema</p> <p>Donošenje odluka</p> <p>Nasilje</p> <p>UČITI KAKO UČITI Učenje i odrastanje</p> <p>Socijalne vještine</p>	<ul style="list-style-type: none"> • razlikovati promjene u pubertetu između dječaka i djevojčica i njihov utjecaj na tjelesne sposobnosti te dati osobne primjere tih promjena • pratiti promjene u organizmu povezane s osobnim rastom i razvojem pod utjecajem tjelesnih aktivnosti • izračunati indeks tjelesne mase (ITM) • izraditi stablo/plakat za dobre odnose u razredu/razrednom odjelu • napisati posljedice neprimjerenog ponašanja na osobno zdravlje i zdravlje pojedinca u okolini • preuzeti odgovornost za svoje zdravlje • ponašati se sukladno s pravilima škole • opisati rast i razvoj tijela i ponašanja (pubertet) • imenovati funkcije tijela • imenovati kome se može obratiti za pomoć • imenovati opće stereotipe • pojasniti prednosti i opasnosti stereotipa • primijeniti različite tehnike učenja • procijeniti vjerodostojnost informacija • usporediti najmanje dva izvora informacija • planirati vrijeme i mjesto učenja 				
<p>IZBORNA TEMA: Kućni ljubimci (i održavanje higijene)</p> <p>TJELESNA AKTIVNOST Kinantropološka obilježja</p> <p>Motorička znanja i motorička postignuća</p> <p>Poštivanje i zaštita svojega tijela pomoću tjelovježbenih aktivnosti; tjelesne aktivnosti koje unapređuju i štete zdravom rastu i razvoju</p>	<ul style="list-style-type: none"> • povezati redovito održavanje higijene kućnih ljubimaca (pranje, čišćenje nastambi, uklanjanje nametnika...), veterinarske preglede i cijepljenje (ptičja gripa, bjesnoća...) s očuvanjem našega i zdravlja kućnih ljubimaca • raspraviti o važnosti pravilnog odabira kućnog ljubimca (alergije) • razlikovati kinantropološka obilježja, motorička znanja i motorička postignuća • razlikovati tjelesne aktivnosti koje unapređuju ljudsko zdravlje od onih koje štete ljudskom zdravlju 	<p>Prevenција nasilničkog ponašanja</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>sadržaji</th> <th>ishodi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 4 sata) ŽIVOTNE VJEŠTINE Temeljni pojmovi komunikacije (1 sat) Emocionalnost (brižnost, otvorenost, empatija, iskrenost) (1 sat) Nenasilno ponašanje/ Problematične situacije (1 sat)</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • objasniti osnovne pojmove komunikacije • razlikovati nasilno od nenasilnog ponašanja • reagirati na nasilno ponašanje (potražiti pomoć odrasle osobe) </td> </tr> </tbody> </table>	sadržaji	ishodi	A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 4 sata) ŽIVOTNE VJEŠTINE Temeljni pojmovi komunikacije (1 sat) Emocionalnost (brižnost, otvorenost, empatija, iskrenost) (1 sat) Nenasilno ponašanje/ Problematične situacije (1 sat)	<ul style="list-style-type: none"> • objasniti osnovne pojmove komunikacije • razlikovati nasilno od nenasilnog ponašanja • reagirati na nasilno ponašanje (potražiti pomoć odrasle osobe) 	
sadržaji	ishodi						
A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 4 sata) ŽIVOTNE VJEŠTINE Temeljni pojmovi komunikacije (1 sat) Emocionalnost (brižnost, otvorenost, empatija, iskrenost) (1 sat) Nenasilno ponašanje/ Problematične situacije (1 sat)	<ul style="list-style-type: none"> • objasniti osnovne pojmove komunikacije • razlikovati nasilno od nenasilnog ponašanja • reagirati na nasilno ponašanje (potražiti pomoć odrasle osobe) 						

(Ne) primjerena vršnjačka ponašanja u pubertetu (1 sat)	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznati različite oblike zlostavljanja • primijeniti socijalnu vještinu kritičkog promišljanja • primijeniti socijalnu vještinu rješavanja problema i donošenje odluka • objasniti kako možemo riješiti moguća nasilja i sukobe • usvojiti pravila ponašanja u opasnim situacijama • opisati povezanost neprimjerena ponašanja s kažnjivim radnjama • prepoznati neprimjerena ponašanja vršnjaka u vrijeme puberteta na konkretnim primjerima (od neželjenih dodira do verbalnog maltretiranja)
---	--

Prevenција ovisnosti	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>Alkohol i droge – utjecaj na pojedinca, obitelj i zajednicu (1 sat)</p> <p>Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznati i povezati štetne posljedice uporabe alkohola i uzimanja droga na pojedinca, obitelj i zajednicu • objasniti posljedice uporabe droga na osobu te odnose s obitelji i vršnjacima • navesti zakonska ograničenja za uporabu alkohola i droga • prepoznati na konkretnim primjerima rizike povezane s uporabom sredstava ovisnosti i ovisničkim ponašanjima tijekom obrazovanja i školovanja
<p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>Pubertet – promjene i teškoće u sazrijevanju</p>	<ul style="list-style-type: none"> • navesti primjere opasnosti za zdravlje od pušenja, alkohola, zlorabe lijekova i droga

Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>Uloga i pritisak medija u pubertetu (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • raspraviti kako mediji i internet stvaraju norme izgleda i ponašanja

<p>Vlastito tijelo u promjenama* (1 sat)</p> <p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>Pubertet – promjene i teškoće u sazrijevanju</p>	<ul style="list-style-type: none"> • raspraviti što su stidljivost, zbunjenost i druge neugodne emocije koje se pojavljuju u pubertetu vezane uz fizičke promjene • prepoznati spolnost kao sastavni dio cjelokupnog čovjekova života • objasniti masturbaciju kao sastavni dio ljudske spolnosti (objasniti pogrešnost nekad raširenih vjerovanja o njezinoj štetnosti) • prepoznati promjene (fizičke, spolne i psihičke) koje se događaju u pubertetu • povezati pojave mjesečnice i polucije sa spolnim sazrijevanjem • razlikovati unutarnje organe za razmnožavanje muškaraca (sjemenici, sjemenovodi, mokraćna cijev) i žena (jajnici, jajovodi, maternica, rodnica)
---	---

Osnovna škola (VI. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 3 sata)</p> <p>PRAVILNA PREHRANA (1 sat)</p> <p>Izrada jelovnika prema godišnjim dobima – pravilna prehrana i tradicijska jela kraja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • objasniti važnost prilagođavanja prehrane godišnjem dobu i podneblju • dati primjer vlastitog jelovnika ovisno o godišnjem dobu i tradiciji kraja u kojem učenici žive
<p>MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata)</p> <p>Zdravlje – najveća dragocjenost</p> <p>Komunikacijske vještine</p>	<ul style="list-style-type: none"> • izraziti osjećaje raspoloženja i emocije • obrazložiti važnost unapređenja zdravlja • imenovati stvari koje ti pomažu da se osjećaš dobro • prepoznati u kojoj se mjeri ponašanje mijenja pod utjecajem skupine

<p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>PRAVILNA PREHRANA</p> <p>Usklađenost prehrane ovisno o godišnjem dobu i životnoj zajednici</p> <p>Ljekovite biljke u ljudskoj prehrani Otrovne biljke i gljive</p> <p>Zastupljenost morskih i slatkovodnih organizama u ljudskoj prehrani</p> <p>TJELESNA AKTIVNOST</p> <p>Promjene kinantropoloških obilježja pod utjecajem tjelovježbenih aktivnosti Sigurnost izvođenja motoričkih gibanja</p> <p>OSOBNIA HIGIJENA</p> <p>Okoliš i zdravlje</p> <p>Higijena životnih prostora i okoliša (škola, dom, okoliš)</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE</p> <p>UČITI KAKO UČITI</p> <p>Osobna postignuća i školski uspjeh</p>	<ul style="list-style-type: none"> • izraditi jelovnik od sezonskog voća i povrća, uz korištenje lokalno uzgojenog i samoniklog bilja • prepoznati najpoznatije ljekovite biljke i navesti njihovu mogućnost korištenja u prehrani ljudi • prepoznati otrovne biljke u okruženju • objasniti važnost razlikovanja otrovnih i neotrovnih gljiva • istražiti zastupljenost morskih i slatkovodnih organizama u prehrani vlastite obitelji i obiteljima prijatelja • objasniti važnost jedenja ribe • razlikovati potrebnu razinu fiziološkog opterećenja organizma prilikom tjelovježbenih aktivnosti u svrhu učinkovite promjene kinantropoloških obilježja • opisati i pokazati načine čuvanja i pomaganja sebe i drugih za vrijeme tjelovježbenih aktivnosti • povezati poremećaje u okolišu s rizicima za zdravlje ljudi • održavati higijenu životnih prostora • analizirati svoja postignuća • primijeniti različita mjesta i načine učenja • pružati podršku i pomoć vršnjacima • planirati razvoj vještina i novih postignuća • usporediti različite načine učenja • usvojiti sigurnosna pravila u kući, školi i okruženju
---	--

Prevenција nasilničkog ponašanja	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>ŽIVOTNE VJEŠTINE</p> <p>Vrijednosti (1 sat) Promocija odgovornog ponašanja (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • usporediti posljedice i utjecaje iz okoline vezane za društveno neprihvatljiva ponašanja • postupiti sukladno pozitivnim vrijednostima • kontrolirati ljutnju • dolaziti redovito na nastavu • poštivati autoritet

Prevenција ovisnosti	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 3 sata)</p> <p>Utjecaj medija i vršnjaka prema sredstvima ovisnosti (2 sata)</p> <p>Odoljevanje pritisku vršnjaka – zauzimanje za sebe (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznati i raspraviti osnovne marketinške pristupe i strategije i utjecaj medija na ponašanje • prepoznati manipuliranje informacijama tijekom donošenja odluka u rizičnim situacijama • raspraviti na primjerima životnih situacija utjecaj vršnjaka na donošenje odluka • prepoznati čimbenike koji potiču ovisnička ponašanja • primijeniti »korake« rješavanja problema u donošenju odgovornih odluka • opisati načine na koje se može oduprijeti pritisku vršnjaka (okoline, medija...)

Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 4 sata)</p> <p>Emocije u vršnjačkim odnosima (2 sata)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • razlikovati pojmove prijateljstvo, zaljubljenost, ljubav, bliskost, seksualna privlačnost • raspraviti kako se stvara bliski odnos između dviju osoba: što nas privlači, kako razumijemo sebe i svoje potrebe, kako izreći vlastite potrebe • opisati neugodne emocije u odnosima s vršnjacima (npr. odbijanje i razočaranje) • navesti i raspraviti pozitivne i negativne primjere napisa o

Uloga medija u vršnjačkim odnosima (2 sata)	<p>seksualnosti mladih u medijima</p> <ul style="list-style-type: none"> • prepoznati i raspraviti spolne/rodne stereotipe vezane uz seksualno ponašanje prisutne u medijima • raspraviti način na koji pornografija prikazuje ljudsku seksualnost te muške i ženske seksualne uloge
---	--

Osnovna škola (VII. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 5 sati) TJELESNA AKTIVNOST (1 sat) Umor i oporavak (radne vještine u službi zdravlja)	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznati promjene uzrokovane umorom • primijeniti metode oporavka
PRVA POMOĆ (2 sata) Vitalne funkcije organizma; prva pomoć u situacijama kad je ugrožen život – prestanak rada srca, prestanak disanja, krvarenje*	<ul style="list-style-type: none"> • povezati ozljede koje ugrožavaju rad srca i opskrbu tijela krvlju i kisikom s opasnošću po život ozlijeđene osobe • prikazati simulaciju reanimacije • pokazati mjesta zaustavljanja krvarenja pritiskom na arteriju • pokazati simulaciju zahvata prve pomoći kod gušenja hranom
MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata) UČIM	
Kvaliteta učenja – prevencija izbjegavanja (obveza, neopravdanog izostajanja) Vršnjački pritisak i samopoštovanje	<ul style="list-style-type: none"> • analizirati svoja postignuća • planirati nova postignuća • provoditi vrijeme u školi (markiranje) • odbiti neprimjerene vršnjačke pritiske • zauzeti se za sebe
B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata TJELESNA AKTIVNOST Temeljne zakonitosti transformacijskih procesa OSOBNA HIGIJENA Virusi i bakterije – uzročnici bolesti/ HIV	<ul style="list-style-type: none"> • povezati važnost cijepljenja s nemogućnošću liječenja virusnih bolesti

Praživotinje – nametničke praživotinje	<ul style="list-style-type: none"> • razlikovati bakterije koje uzrokuju bolesti od korisnih bakterija • opisati načine širenja virusnih i bakterijskih bolesti • objasniti postupke primjene osnovnih mjera zaštite te načine sprečavanja širenja zaraznih bolesti (Vogralikov lanac zaraze) • raspraviti o načinima zaštite od zaraze nametničkim praživotinjama (naglasiti obvezu posjete liječniku prije putovanja u »egzotične« krajeve)
Žarnjaci – meduze, vlasulje	<ul style="list-style-type: none"> • opisati postupke pružanja pomoći u slučaju opekline od žarnjaka
Plošnjaci – metilji i trakavice	<ul style="list-style-type: none"> • povezati zarazu nametničkim plošnjacima s neodržavanjem osobne higijene, higijene kućnih ljubimaca i domaćih životinja te s neredovitim veterinarskim pregledima domaćih životinja i mesa koje se koristi za prehranu
Oblici – dječja glista, trihinelna	<ul style="list-style-type: none"> • povezati zarazu nametničkim oblicima s izostankom primjene higijenskih mjera zaštite (pranje ruku, voća, povrća, rublja) i veterinarskog pregleda mesa prije njegove uporabe
PRVA POMOĆ Prva pomoć kod ugriza i uboda životinja (zmijske pauka, krpelja, kukaca)	<ul style="list-style-type: none"> • opisati postupke prve pomoći kod ugriza ili uboda životinja
Postupci pružanja prve pomoći	<ul style="list-style-type: none"> • primijeniti osnovne postupke pružanja prve pomoći • demonstrirati zahvat prve pomoći kod gušenja hranom • potražiti pomoć odrasle osobe i stručnjaka
MENTALNO ZDRAVLJE ŠKOLA, JA I OKOLINA	
Pravila lijepog ponašanja i uljudnog ophođenja Pomoć i međusobna suradnja	<ul style="list-style-type: none"> • opisati temeljne životne (ljudske) vrijednosti • kritički razmišljati o (negativnim) pojavnostima
Vrijednosti	<ul style="list-style-type: none"> • preuzeti odgovornost za sebe • anketirati učenike u razredu (o nekoj temi) • analizirati rezultate

<p>RASTEM I ODRASTAM Mogućnosti i opasnosti svijeta u kojem živimo Vještine komunikacije</p> <p>ŽIVIM ZDRAVO Kultura zdravog življenja Zaštita sigurnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • izraziti želje i potrebe, prepoznati osobne načine rješavanja problema i sukoba • nazvati zakonskim imenima ključne probleme • kloniti se problematičnih situacija • zauzeti se za sebe • suprotstaviti se kršenju naših prava i prava prijatelja • pokazati empatiju i razumijevanje • objasniti utjecaj i korištenje droga na život osobe i zajednice • donositi odluke u složenim i visokorizičnim situacijama • zauzeti se za sebe i svoje zdravlje • reagirati u neprimjerenim okolnostima (nasilje, neprimjereno ponašanje vršnjaka...)
---	--

Prevenција nasilničkog ponašanja	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata) ŽIVOTNE VJEŠTINE</p> <p>Promocija odgovornog ponašanja (1 sat) Samokontrola (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • primijeniti kvalitetnu komunikaciju • reagirati na rizična ponašanja vršnjaka • potražiti pomoć • povezati pojmove, vještine i rizična ponašanja s rješavanjem problema i donošenjem odluka (prehrana, vršnjački odnosi, humani međuljudski odnosi, odolijevanje negativnim pritiscima....) • usporediti ponašanja učenika u razredu • opisati povezanost nasilničkog ponašanja s kriminalom, nasiljem i drugim oblicima agresije

Prevenција ovisnosti	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata) Rizične situacije/ rizična ponašanja (2 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznati rizične situacije na primjerima

<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 3 sata) Komunikacija o spolnosti (1 sat)</p> <p>Vršnjački pritisak, samopoštovanje i rizična ponašanja (1 sat)</p> <p>Prihvatanje različitosti u seksualnosti (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • raspraviti moguće situacije i rizična ponašanja • opisati proces donošenja odluka u rizičnim situacijama • raspraviti moguće situacije i rizična ponašanja • prepoznati specifičnosti odlučivanja i donošenje odluka u rizičnim situacijama • prepoznati povezanost i posljedice rizičnog ponašanja zdravlje • prepoznati rizike i posljedice rizičnih ponašanja tijekom ekskurzija, izleta i izvanučioničke nastave • objasniti važnost razgovora o spolnosti • primijeniti u komunikaciji »ja« poruke • raspravljati o vrijednostima i međusobnim odnosima • prepoznati pritiske i rizične situacije u prijateljskim/ partnerskim odnosima • prepoznati i odbiti vršnjačke pritiske i neželjena ponašanja vezana uz spolnost • dati primjer i diskutirati o rizičnim spolnim ponašanjima • prepoznati i protumačiti ulogu niskog samopoštovanja u rizičnim spolnim ponašanjima • prepoznati sličnosti i razlike među ljudima kada jer riječ o seksualnosti • raspraviti pojam seksualnih manjina i njihov položaj tijekom povijesti • prepoznati što je stigmatizacija i diskriminacija • prepoznati važnost prihvatanja različitosti
---	---

Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 3 sata) Komunikacija o spolnosti (1 sat)</p> <p>Vršnjački pritisak, samopoštovanje i rizična ponašanja (1 sat)</p> <p>Prihvatanje različitosti u seksualnosti (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • objasniti važnost razgovora o spolnosti • primijeniti u komunikaciji »ja« poruke • raspravljati o vrijednostima i međusobnim odnosima • prepoznati pritiske i rizične situacije u prijateljskim/ partnerskim odnosima • prepoznati i odbiti vršnjačke pritiske i neželjena ponašanja vezana uz spolnost • dati primjer i diskutirati o rizičnim spolnim ponašanjima • prepoznati i protumačiti ulogu niskog samopoštovanja u rizičnim spolnim ponašanjima • prepoznati sličnosti i razlike među ljudima kada jer riječ o seksualnosti • raspraviti pojam seksualnih manjina i njihov položaj tijekom povijesti • prepoznati što je stigmatizacija i diskriminacija • prepoznati važnost prihvatanja različitosti

Osnovna škola (VIII. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 4 sata) PRAVILNA PREHRANA (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • navesti moguće uzroke poremećaja hranjenja

Poremećaji hranjenja	<ul style="list-style-type: none"> • raspraviti o razlozima preporučenih vrsta namirnica za mlade po obrocima • predložiti dnevni unos hranjivih tvari i soli u prehrani mladih prema čitanju natpisa s deklaracija prehrambenih namirnica, interpretaciji opisa proizvoda, roka valjanosti 	<p>Deklaracije prehrambenih namirnica</p> <p>Preporučene vrste namirnica za mlade po obrocima</p>	<ul style="list-style-type: none"> • objasniti zašto je pridržavanje režima prehrane i umjerene tjelesne aktivnosti preduvjet održavanja homeostaze
OSOBNA HIGIJENA (2 sata) Spolno prenosive bolesti i najčešće infekcije spolnih organa*	<ul style="list-style-type: none"> • opisati zarazu spolno prenosivim bolestima na modelu HIV- infekcije • obrazložiti važnost prevencije u prenošenju spolno prenosivih bolesti uporabom zaštitnih sredstava (uporaba prezervativa) 	<p>Dnevni unos hranjivih tvari za mlade</p> <p>Način pripreme i skladištenja prehrambenih namirnica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • navesti biološki važne spojeve ugljikohidrate, proteine, masti i ulja
MENTALNO ZDRAVLJE (1 sat) Osobni cilj/ Planiranje novih postignuća	<ul style="list-style-type: none"> • analizirati posljedice i utjecaje iz svoje okoline (vršnjaci, mediji...) na zdravlje (višedimenzionalni model) • izraditi plan svoga daljnega napredovanja (školovanja...) • provoditi analizu SWOT (SPOT) 	<p>TJELESNA AKTIVNOST</p> <p>Doziranje, distribucija i kontrola opterećenja tjelovježbe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • razlikovati kemijska i fizikalna svojstva biološki važnih spojeva • ukazati na važnost minerala i vitamina u ljudskoj prehrani • objasniti važnost održavanja stalnih uvjeta (homeostaze) za zdravlje organizma – nadoknada izgubljenih tvari (vode, minerala...) • odrediti mogući dnevni ritam poštujući vrijeme pravilne izmjene dnevne aktivnosti i odmora
B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata PRAVILNA PREHRANA	<ul style="list-style-type: none"> • razlikovati faze ljudskog razvoja (od embrionalnog do smrti čovjeka) te ovisno o njima istaći tjelesne i mentalne promjene u različitim fazama ljudskog razvoja 	<p>Ozljede pri tjelesnim aktivnostima i prva pomoć</p>	<ul style="list-style-type: none"> • opisati temeljne zakonitosti regulacije opterećenja pri tjelovježbi • znati pružiti jednostavnu prvu pomoć pri ozljedama za vrijeme bavljenja tjelesnim aktivnostima
Životni vijek čovjeka: rođenje, smrt i različite faze ljudskoga života Fizički rast i razvoj: dnevni ritam, spavanje, odmor i stres, tjelesna aktivnost, zdrava prehrana	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznati promjene u vitalnim funkcijama svojega organizma • procijeniti vrijednosti izbora zdravoga životnog stila 	<p>OSOBNA HIGIJENA</p> <p>Građa i uloga spolnih organa</p> <p>Začće i razvitak djeteta prije rođenja</p> <p>Odgovorno spolno ponašanje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • objasniti potrebu pojačanog održavanja higijene za vrijeme menstruacije • obrazložiti potrebu odgovornog ponašanja za vrijeme trudnoće
Ljudsko tijelo: organi i organski sustavi Probavni sustav: građa i funkcija Bolesti probavnog sustava	<ul style="list-style-type: none"> • razlikovati organe i organske sustave prema građi i funkciji koju obavljaju • opisati međusobnu ovisnost i povezanost organskih sustava 	<p>Kosti i veze među kostima</p>	<ul style="list-style-type: none"> • povezati način života s pravilnom građom kostiju (umjerenost izlaganje sunčevu zračenju, pravilna prehrana) • objasniti postupke pružanja prve pomoći uslijed ozljede kostiju (lom, uganuće, iščašenje) • objasniti važnost pravilnog sjedenja te korištenja ortopedskih uložaka (npr. spuštenu stopala)
Prehrambene potrebe i problemi u različitim okolnostima: alergije i dijete Biološki važni spojevi u prehrani čovjeka Kemijski sastav, svojstva i uloga biološki važnih spojeva Minerali i vitamini u ljudskoj prehrani	<ul style="list-style-type: none"> • nabrojati najčešće bolesti probavnog sustava • nabrojati najčešće alergene i reakcije do kojih dolazi konzumacijom potencijalnih alergena i opasnostima za zdravlje čovjeka 	<p>Osjetilo vida; čuvajmo zdravlje očiju i vid; bolesti oka: upala očne sluznice, siva mrena</p>	<ul style="list-style-type: none"> • opisati postupke zaštite osjetila vida (sprječavanje izlaganja očiju prašini, dimu, vjetru, kemikalijama...) • objasniti važnost održavanja higijene očiju (pranje ruku tijekom mijenjanja leća, korištenje isključivo vlastite)
		<p>Osjetilo sluha: zaštita pri radu s bukom; zanimanja koja ugrožavaju sluh</p>	<ul style="list-style-type: none"> • opisati postupke zaštite osjetila sluha pri radu s bukom te posljedice češćeg izlaganja buci

Krvotok; zdravlje krvi, krvnih žila i srca	<ul style="list-style-type: none"> objasniti da se puls prilagođava aktivnostima organizma objasnilo zašto je važno potražiti pomoć liječnika u slučaju učestalog poremećaja u radu srca
Zaštita organizma od bolesti; limfa; tjelesne zaštitne tvari; AIDS	<ul style="list-style-type: none"> opisati način mjerenja i obrazložiti važnost reguliranja krvnog tlaka razlikovati stečenu i urođenu imunost objasnilo ulogu protutijela i njihovu povezanost s leukocitima
Organi za disanje i glas; zdravlje dišnog sustava; gripa, angina, upala pluća, TBC, rak pluća	<ul style="list-style-type: none"> prepoznati alergene kao tvari koje uzrokuju alergije povezati zarazu HIV-virusom s gubitkom imunosti objasniti potrebu zaštite dišnog sustava od prašine, plinova (nošenje zaštitnih sredstava) objasnilo štetnost pušenja za dišne organe i glasnice protumačiti važnost disanja na nos, boravka u prirodi, zaštiti od promuklosti i oštećenja glasnica (naprezanje glasnica)
Sustav organa za izlučivanje, koža; zdravlje bubrega i kože; kožni pigment, žlijezde znojnice i lojnice, zaštitna uloga kože, regulacija tjelesne temperature, akne	<ul style="list-style-type: none"> objasniti važnost uzimanja dovoljne količine tekućine objasnilo štetnost djelovanja prekomjernog izlaganja kože suncu i nastanak raka
MENTALNO ZDRAVLJE RASTEM I ODRASTAM Donošenje odluka u visokorizičnim situacijama	<ul style="list-style-type: none"> povezati zdrav izgled kože s održavanjem osobne higijene izraditi stablo/plakat za pokazivanje odnosa i ponašanja odrediti cilj, napraviti izbor planirati budućnost riješiti problem organizirati tribinu/debatu (trgovanje ljudima, zlorabica droga, ovisnosti, nasilja...)
UČIM Preuzimanje rizika za uspjeh u školi	<ul style="list-style-type: none"> primijeniti vještine učenja preuzeti rizik za uspjeh u školi primijeniti znanja u novim situacijama poznavati vještine, tehnike i metode izbora
ŽIVIM ZDRAVO Preuzimanje odgovornosti za sebe i svoje zdravlje	<ul style="list-style-type: none"> komunicirati humano preuzeti odgovornost za sebe i svoje zdravlje

Prevenција nasilničkog ponašanja	
sadržaji	ishodi
A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata) ŽIVOTNE VJEŠTINE Emocionalnost, komunikacija, rješavanje problema, donošenje odluka i timski rad (1 sat)	<ul style="list-style-type: none"> koristiti pozitivne snage i resurse ponašati se u skladu s pozitivnom kulturom škole
Promocija odgovornog ponašanja, samokontrola (1 sat)	<ul style="list-style-type: none"> preuzeti odgovornost za neprijemljeno ponašanje iskazati smisao i spremnost za dijeljenje zajedničkog cilja i vrijednosti

Prevenција ovisnosti	
sadržaji	ishodi
A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata) Osobna odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje (1 sat)	<ul style="list-style-type: none"> objasniti posljedice korištenja sredstava za mršavljenje i anaboličkih steroida prepoznati rizike povezane s korištenjem sredstava ovisnosti tijekom obrazovanja i profesionalne karijere
Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje (1 sat)	<ul style="list-style-type: none"> objasnilo posljedice korištenja sredstava za mršavljenje i anaboličkih steroida prepoznati rizike povezane s korištenjem sredstava ovisnosti tijekom obrazovanja i profesionalne karijere
B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata Ovisnosti	<ul style="list-style-type: none"> objasnilo posljedice korištenja sredstava za mršavljenje i anaboličkih steroida prepoznati rizike povezane s korištenjem sredstava ovisnosti tijekom obrazovanja i profesionalne karijere objasnilo posljedice korištenja sredstava za mršavljenje i anaboličkih steroida prepoznati rizike povezane s korištenjem sredstava ovisnosti tijekom obrazovanja i profesionalne karijere objasnilo posljedice korištenja sredstava za mršavljenje i anaboličkih steroida prepoznati rizike povezane s korištenjem sredstava ovisnosti tijekom obrazovanja i profesionalne karijere objasnilo posljedice korištenja sredstava za mršavljenje i anaboličkih steroida prepoznati rizike povezane s korištenjem sredstava ovisnosti tijekom obrazovanja i profesionalne karijere

Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje	
sadržaji	ishodi
A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 4 sata) Važnost samopoštovanja, asertivnosti i osobnog integriteta za odgovorno odlučivanje (1 sat)	<ul style="list-style-type: none"> izgraditi asertivnost i raspraviti zašto je važna u prevenciji seksualnih rizika

<p>Odgovorno spolno ponašanje (2 sata)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • izraziti i jačati osobni integritet bez obzira na »popularnost« (raspraviti cijenu »popularnosti« među vršnjacima) • raspraviti utjecaj medijskih poruka i izgraditi pozitivnu sliku o vlastitom tijelu • definirati odgovorno seksualno ponašanje • vježbati korake donošenja odgovornih odluka • objasniti što znači »ne« u komunikaciji o spolnosti • prepoznati i definirati različite oblike nasilnoga seksualnog ponašanja (kako izbjeći situacije u kojima postoji rizik seksualne agresije) • raspraviti što znači biti seksualno biće i uključuje li to nužno seksualne odnose (snošaj) • pokazati na primjerima važnost komunikacije s partnerom za odgovorno seksualno ponašanje 	<p>Začeće i razvitak djeteta prije rođenja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • opisati pojavu menstruacije i polucije kao znak spolne zrelosti organizma i mogućnosti oplodnje • obrazložiti zašto spolnu zrelost treba pratiti odgovorno spolno ponašanje • povezati menstrualni ciklus s plodnim i neplodnim danima • navesti osnovne načine kontracepcije • obrazložiti ulogu kontracepcije • opisati razvoj ploda prije rođenja • razlikovati pojmove trudnoća i porođaj • nabrojiti znakove trudnoće: izostanak mjesečnice, tjelesne promjene • opisati ulogu posteljice i pupčane vrpce
<p>Rizici (pre)ranih seksualnih odnosa (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • raspraviti rizike preranog stupanja u seksualne odnose • raspraviti pitanje odgađanja seksualnih odnosa i pojam apstinencije 	<p>Blizanačka trudnoća</p>	<ul style="list-style-type: none"> • razlikovati pojmove zametak i plod • obrazložiti potrebu odgovornoga ponašanja u trudnoći • opisati značenje pojedinih razdoblja u životu čovjeka • opisati promjene na članovima obitelji i zancima tijekom različitih životnih razdoblja
<p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata Roditelji i potomci Srodnost i raznolikost</p>	<ul style="list-style-type: none"> • opisati gene kao nositelje nasljednih osobina • razlikovati spolno od nespalnog razmnožavanja • opisati značajke spolnog razmnožavanja (oba roditelja – žena/ženka i muškarac/mužjak, odnosno ženska jajna stanica i muška spolna stanica – spermij, raznolikost potomaka) 	<p>Od rođenja do smrti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • usporediti tjelesno i spolno sazrijevanje • navesti sličnosti i razlike među spolovima • navesti spolno prenosive bolesti i njihove uzročnike • navesti načine prevencije prenošenja spolno prenosivih bolesti • istaknuti značenje spolnoga odnosa sa zaštitnim sredstvima
<p>Građa i uloge spolnih organa – muški i ženski spolni organi – sporedna spolna obilježja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • obrazložiti važnost genske raznolikosti za opstanak života • opisati kako muške spolne stanice (spolni kromozomi X i Y) određuju spol • povezati građu i ulogu spolnih organa 	<p>Životna razdoblja čovjeka</p>	
<p>Menstruacijski ciklus – računanje ciklusa; plodni i neplodni dani</p>	<ul style="list-style-type: none"> • opisati menstrualni ciklus 	<p>Odgovorno spolno ponašanje</p>	

Srednja škola (I. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 4 sata) PRAVILNA PREHRANA (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • obrazložiti važnost preuzimanja odgovornosti za vlastito zdravlje

Prehrambeni stilovi	<ul style="list-style-type: none"> procijeniti posljedice poremećaja ravnoteže u organizmu
OSOBNA HIGIJENA (1 sat)	<ul style="list-style-type: none"> objasniti čimbenike rizika za reproduktivno zdravlje
Utjecaj spolno prenosivih bolesti na reproduktivno zdravlje*	<ul style="list-style-type: none"> zaštita od spolno prenosivih bolesti (pravilna uporaba prezervativa)
MENTALNO ZDRAVLJE (2 sat)	
Nova škola – izazovi i odluke koje donosimo	<ul style="list-style-type: none"> sastaviti pravila za dobre odnose u razredu/ razrednom odjelu uvažavati različitosti
Vrijednosti izbora životnog stila	<ul style="list-style-type: none"> donositi odgovorne odluke (prehrana, pušenje, spolno ponašanje) reorganizirati korištenje sna i odmora (po potrebi) zauzeti se za sebe
B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata	
TJELESNA AKTIVNOST	
Individualni program tjelesnog vježbanja	<ul style="list-style-type: none"> sastaviti individualni program jedne tjelovježbene aktivnosti
Suvremene tjelovježbene aktivnosti (ekstremni sportovi)	<ul style="list-style-type: none"> opisati dobrobiti, osobne tjelesne mogućnosti i moguće opasnosti pri bavljenju suvremenim tjelovježbenim aktivnostima (ekstremnim sportovima)
MENTALNO ZDRAVLJE ŠKOLA, JA I OKOLINA	
Sudjelujemo u životu (nove) škole	<ul style="list-style-type: none"> vrednovati osobni izbor iz perspektive zdravlja
Dobri odnosi u novoj zajednici	<ul style="list-style-type: none"> procijeniti vrijednost izbora svoga životnog stila s obzirom na zdravlje i osobnu dobrobit
Donošenje odgovornih odluka	
ŽIVIM ZDRAVO	<ul style="list-style-type: none"> procijeniti opasnosti za zdravlje vezane uz specifičnost zanimanja za koje se školuje
PRVA POMOĆ	
Osnovni zahvati prve pomoći	<ul style="list-style-type: none"> primijeniti mjere sigurnosti na/ pri (praktičnom) radu demonstrirati osnovne zahvate prve pomoći koji mogu spasiti život ugroženoj osobi

Prevenција nasilničkog ponašanja	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>PRIMJERENO PONAŠANJE</p> <p>Prevenција nasilja u različitim okolnostima – u vezi, sportu... (1 sat)</p> <p>Neprimjerene pojavnosti u školi i okolini (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> primijeniti nenasilne metode u rješavanju problema odoljeti pritisku vršnjaka povezati sadržaje odgovornog ponašanja analizirati neprimjerene pojavnosti (nekvalitetna/ neprimjerena komunikacija, stigmatizacija, diskriminacija, omalovažavanje, vrijeđanja...) iskazati empatiju prema vršnjacima i odraslima promovirati odgovorno ponašanje

Prevenција ovisnosti	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>Alkohol i droge – utjecaj na pojedinca, obitelj i zajednicu (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> prepoznati i povezati utjecaj alkohola i ostalih sredstava ovisnosti na pojedinca, obitelj i zajednicu prepoznati rizike i posljedice sredstava ovisnosti na reproduktivno zdravlje i njihovo korištenje tijekom trudnoće povezati osobnu odgovornost s odgovornim ponašanjem i brigom o zdravlju
<p>Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje te profesionalni razvoj i karijeru (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> prepoznati rizike povezane s korištenjem sredstava ovisnosti tijekom obrazovanja i profesionalne karijere izabrati strategije suočavanja s problemima

Spolna/ rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 4 sata)</p> <p>Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno seksualno ponašanje I. (2 sata)</p>	<ul style="list-style-type: none"> objasniti SPI i rizike ranog stupanja u seksualne odnose opisati djelovanje, prednosti i nedostatke različitih metoda kontracepcije

Emocije i komunikacija u vezi (1 sat)	<ul style="list-style-type: none"> • raspraviti ulogu medija i vršnjačkog pritiska u seksualnoj inicijaciji adolescenata • raspraviti važnost donošenja autonomne i odgovorne odluke o stupanju u seksualne odnose (što znači biti spreman/na?) predložiti načine odupiranja vršnjačkim pritiscima obrazložiti važnost dogovora o odgovornom seksualnom ponašanju s partnerom • usporediti različite stavove o seksualnosti i uporabi zaštite prepoznati, izreći i zastupati osobne granice i potrebe u partnerskom odnosu • raspraviti važnost ravnopravnog komuniciranja u partnerskom/ prijateljskom odnosu
Medijski prikaz seksualnosti (1 sat)	<ul style="list-style-type: none"> • protumačiti pojam i važnost intimnosti u vezi • objasniti vezu između predrasuda prema ženama i njihove diskriminacije u povijesti • raspraviti načine prevladavanja spolnih/ rodnihih stereotipa • analizirati prikaz seksualnosti u pornografiji: kako pornografija prikazuje žene, kako muškarce? • raspraviti kako pornografija utječe na adolescente

Srednja škola (II. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 4 sata)	
PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Dodaci prehrani	<ul style="list-style-type: none"> • interpretirati prikupljene informacije o zdravlju i bolestima te različitim pristupima zdravstvenoj kulturi • procijeniti izbor životnog stila s obzirom na zdravlje i osobnu dobrobit
OSOBNNA HIGIJENA (1 sat) Zaštita reproduktivnog zdravlja*	<ul style="list-style-type: none"> • objasniti znanstveni stav o uporabi kontracepcije • objasniti potrebu redovitih ginekoloških pregleda
MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata)	<ul style="list-style-type: none"> • obrazložiti potrebu otvorenog komuniciranja o spolnosti sa zdravstvenim radnikom • objasniti pravilnu uporabu lijekova

Posljedice uzimanja lijekova i drugih sredstava na mentalno zdravlje Slobodno vrijeme	<ul style="list-style-type: none"> • opisati djelovanje pojedinih supstanci na mozak i druge organe • sastaviti listu štetnih posljedica uzimanja lijekova i drugih sredstava ovisnosti (duhan, alkohol, kladenje, kockanje...)
B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata TJELESNA AKTIVNOST	
Zakovitosti razvoja i održavanja funkcionalnih sposobnosti i snage	<ul style="list-style-type: none"> • opisati važnost razvoja i održavanja funkcionalnih sposobnosti i snage i fiziološke procese prilikom mišićnih napora
Temelji fiziologije mišićnih napora	
Metode oporavka nakon pojačanih tjelesnih i umnih napora	<ul style="list-style-type: none"> • primijeniti metode oporavka nakon pojačanih tjelesnih i umnih napora
Aktivno provođenje slobodnog vremena	<ul style="list-style-type: none"> • usporediti različite načine provođenja slobodnog vremena
	<ul style="list-style-type: none"> • napisati plan provođenja slobodnog vremena • primijeniti zdravi stil življenja
MENTALNO ZDRAVLJE Živčana stanica i sinapsa	
Moždano deblo i mali mozak	<ul style="list-style-type: none"> • objasniti utjecaj alkohola i droga na živčano tkivo • objasniti djelovanje alkohola na stanice malog mozga
Pojam i metode učenja	<ul style="list-style-type: none"> • nabrojati vrste socijalnog učenja • objasniti na primjerima učenje po modelu

Prevenција nasilničkog ponašanja	
sadržaji	ishodi
A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)	
PRIMJERENO PONAŠANJE Neprijemne pojavnosti u školi i okolini (1 sat)	<ul style="list-style-type: none"> • analizirati neprijemne pojavnosti (nekvalitetna/ neprijemna komunikacija, stigmatizacija, diskriminacija, omalovažavanje, vrijeđanja...) • promovirati odgovorno ponašanje • ponašati se u skladu s pozitivnom kulturom škole
Kultura škole (1 sat)	

Prevenција ovisnosti	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata) Kockanje i klađenje adolescenata mladih (1 sat)</p> <p>Utjecaj medija i vršnjaka na korištenje sredstava ovisnosti (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • raspraviti mogućnost dobitaka u igrama na sreću, • analizirati osnovne marketinške pristupe i strategije u promoviranju kockanja i klađenja • opisati štetne posljedice kockanja i klađenja • istražiti posljedice kockanja i klađenja na temelju dostupnih informacija • prepoznati manipuliranje informacijama tijekom donošenja odluka u rizičnim situacijama

Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 4 sata)</p> <p>Razvijanje vještina potrebnih za odgovorno seksualno ponašanje II. (2 sata)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • demonstrirati vještinu komuniciranja o vlastitim potrebama (onoga što želiš i onoga što ne želiš) • obrazložiti važnost odgovornoga spolnog ponašanja (zaštita) usporediti različite vrste zaštite i ulogu stavova pri razvijanju navike • raspraviti moguće poteškoće pri dogovaranju o uporabi zaštite
<p>Spolno/ rodno nasilje i nasilje u vezama (2 sata)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • opisati obilježja nasilne veze • definirati različite oblike i moguće posljedice nasilnoga seksualnog ponašanja • prepoznati situacije u kojima postoji rizik seksualne viktimizacije (što učiniti?) • objasniti vezu između nedostatka samopoštovanja i rizika seksualne viktimizacije • potražiti pomoć u slučaju izloženosti seksualnom nasilju • prepoznati važnost podrške vršnjacima koji su proživjeli seksualno nasilje • prepoznati štetan utjecaj alkohola na odnose u vezi

Srednja škola (III. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 3 sata) PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Pravilna prehrana tijekom pojačanih tjelesnih i umnih napora</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata) Donošenje životnih odluka u različitim životnim situacijama</p> <p>Planiranje budućnosti</p> <p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>TJELESNA AKTIVNOST</p> <p>Očuvanje tjelesnih potencijala u depresijama i krizama</p> <p>Korištenje tjelesnih potencijala u urgentnim životnim situacijama</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE</p> <p>Pojam i vrste čuvstava</p> <p>Suočavanje sa stresom</p> <p>Živčana stanica i sinapsa</p> <p>Moždano deblo i mali mozak</p> <p>Pojam i metode učenja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • usporediti različite interpretacije i percepcije zdravlja sa zdravstvenim problemima • povezati rizike različitih izvora (prehrana, higijena, pušenje, AIDS...) • donositi odgovorne odluke o zdravlju, školovanju, radu, ponašanju... • planirati svoju budućnost (obitelj, izbor zanimanja...) • opisati potrebu održavanja tjelesnih potencijala na optimalnoj razini • opisati primjenu različitih motoričkih gibanja u urgentnim životnim situacijama • objasniti važnost pozitivnih čuvstava za mentalno zdravlje pojedinca • objasniti reagiranje na stres s konzumacijom sredstva ovisnosti • navesti primjer konstruktivnih ponašanja na stres • objasniti utjecaj alkohola i droga na živčano tkivo • objasniti djelovanje alkohola na stanice malog mozga • nabrojati vrste socijalnog učenja • objasniti na primjerima učenje po modelu

Prevenција nasilničkog ponašanja	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata) PRIMJERENO PONAŠANJE</p> <p>Prevenција nasilja i nasilničkih ponašanja u različitim okolnostima – u vezi, sportu... (1 sat)</p> <p>Neprijemne pojavnosti u školi i okolini (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • analizirati pojavnosti u školi i izvan nje • ocijeniti stupanj usvojenosti životnih vještina • djelovati u skladu s naučenim

<p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>Sukobi motiva – frustracija</p> <p>Agresivno i prosocijalno ponašanje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • primijeniti nenasilnu komunikaciju • objasniti nastanak agresije kao posljedice frustracije • objasniti načine konstruktivnog rješavanja sukoba na primjeru • objasniti etiologiju agresivnog ponašanja primjerima individualnih razlika u toleranciji na frustraciju te učenju po modelu • objasniti povezanost empatija i prosocijalnog, altruističkog ponašanja
---	--

Prevenција ovisnosti	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>Alkohol i promet (1 sat)</p> <p>Utjecaj sredstava ovisnosti na društveni i profesionalni život te karijeru (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • prepoznati rizike s kojima se suočavaju mladi vozači (motociklizam i automobilizam) navesti rizike i posljedice • korištenja alkohola i droga u prometu • oduprijeti se pozivu alkoholiziranog vozača na vožnju • ponašati se odgovorno u rizičnim situacijama (npr. na maturalnom putovanju) • prepoznati utjecaj i posljedice korištenja sredstava koja izazivaju ovisnost na profesionalnu karijeru • obrazložiti važnost osobne odgovornosti u društveno odgovornom ponašanju prema užoj i široj okolini • analizirati rizične situacije • primijeniti uspješne pregovaračke vještine u rizičnim situacijama • zauzeti se za sebe

Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 5 sati)</p> <p>Seksualna prava i stereotipi (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • usporediti stereotipe i društvena očekivanja u kontekstu

<p>Seksualno zdravlje i najčešći seksualni problemi mladih (1 sat)</p> <p>Brak, roditeljstvo i obitelj (1 sat)</p> <p>Stigmatizacija i diskriminacija seksualnih manjina (2 sata)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • seksualnosti: što se očekuje od muškaraca, što od žena (imaju li muškarci i žene jednaka seksualna prava?) • analizirati odredbe Deklaracije o seksualnim pravima Svjetske zdravstvene organizacije • definirati pojam seksualnog zdravlja i opisati najčešće seksualne poteškoće u populaciji mladih • definirati odgovorno roditeljstvo • usporediti medicinska, religijska i feministička stajališta o prekidu trudnoće • opisati suvremene promjene vezane uz brak (kasnije stupanje u brak, porast rastava, kontroverze vezane uz istospolni brak) i obitelj (različiti tipovi obitelji)
<p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>Stavovi i predrasude</p>	<ul style="list-style-type: none"> • analizirati različite pristupe (znanstveni, religijski i aktivistički) ljudskoj homoseksualnosti • razlikovati pojmove transseksualnost i transrodnost • prepoznati različite oblike nasilnog ponašanja i diskriminacije prema pripadnicima seksualnih manjina • izgraditi vrijednosti prihvatanja i tolerancije seksualnih različitosti • objasniti pojam stava, stereotipa i predrasuda • objasniti utjecaj stavova, stereotipa i predrasuda na psihičke procese i ponašanje • navesti primjere stereotipa i predrasuda

Srednja škola (IV. razred)

Živjeti zdravo	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>PRAVILNA PREHRANA (1 sat)</p> <p>Informacije o zdravlju i njihova kritička interpretacija (oglašavanje i marketing)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • prikupiti informacije o zdravlju iz različitih izvora • analizirati informacije (ogläse i marketinšku ponudu)

<p>MENTALNO ZDRAVLJE (1 sat) Višedimenzionalni model zdravlja (R. Eberts)</p> <p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>TJELESNA AKTIVNOST Istraživanja u području zdravstveno odgovornog ponašanja i percepciji zdravlja: mjerenje tjelesne aktivnosti i funkcionalnih sposobnosti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • predložiti mjere za unapređenje zdravlja u školi • primijeniti višedimenzionalni model zdravlja u području tjelesnoga, emocionalnoga, socijalnoga, osobnoga i duhovnog zdravlja • istražiti povezanost pravilne prehrane i redovite tjelesne aktivnosti
---	---

Prevenција nasilničkog ponašanja	
sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 2 sata)</p> <p>ODGOVORNO PONAŠANJE</p> <p>Na pragu punoljetnosti (1 sat)</p> <p>Odgovorno ponašanje (1 sat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • koristiti pozitivne snage i resurse • imenovati zakonske propise (prava i obveze) • ponašati se u skladu s temeljnim/ općim ljudskim vrijednostima