

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

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

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

<p>TJELESNA AKTIVNOST Kinantropološka obilježja Motorička znanja i motorička postignuća Poštivanje i zaštita svojega tijela pomoću tjelovježbenih aktivnosti; tjelesne aktivnosti koje unapređuju ili štete zdravom rastu i razvoju Tjelesne aktivnosti i spolne razlike Značaj redovitoga tjelesnog vježbanja kao važan čimbenik regulacije tjelesne mase</p>	<p>razlikovati kinantropološka obilježja, motorička znanja i motorička postignuća razlikovati tjelesne aktivnosti koje unapređuju ljudsko zdravlje od onih koje štete ljudskom zdravlju razlikovati promjene u pubertetu između dječaka i djevojčica i njihov utjecaj na tjelesne sposobnosti te dati osobne primjere tih promjena pratiti promjene u organizmu povezane s osobnim rastom i razvojem pod utjecajem tjelesnih aktivnosti izračunati indeks tjelesne mase (ITM)</p>	<p>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)</p>	<p>Nastavni plan i program – Tjelesna i zdravstvena kultura</p>
<p>MENTALNO ZDRAVLJE ŠKOLA, JA I MOJA OKOLINA Pravila razreda – naš ugovor/dogovor Sudjelujemo u životu škole KAKO RASTI I ODRASTI Pojedinaac i zajednica Životne vještine Rješavanje problema Donošenje odluka Nasilje UČITI KAKO UČITI Učenje i odrastanje Socijalne vještine</p>	<p>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>	<p>ključni pojmovi definirani u okviru školskog preventivnog programa</p>	

Osnovna škola – 5. 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
Pubertet – promjene i teškoće u sazrijevanju	navesti primjere opasnosti za zdravlje od pušenja, alkohola, zlorabe lijekova i droga	definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)	Nastavni plan i program – Priroda

Osnovna škola – 5. razred

Modul – Spolna rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
Pubertet – promjene i teškoće u sazrijevanju	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)	definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)	Nastavni plan i program – Priroda

Osnovna škola – 6. 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 <i>Usklađenost prehrane ovisno o godišnjem dobu i životnoj zajednici</i> <i>Ljekovite biljke u ljudskoj prehrani</i> <i>Otrovne biljke i gljive</i> <i>Zastupljenost morskih i slatkovodnih organizama u ljudskoj prehrani</i>	<i>izraditi jelovnik od sezonskog voća i povrća, uz korištenje lokalno uzgojenog i samoniklog bilja</i> <i>prepoznati najpoznatije ljekovite biljke i navesti mogućnost korištenja u prehrani ljudi</i> <i>prepoznati otrovne biljke u okruženju</i> <i>objasniti važnost razlikovanja otrovnih i neotrovnih gljiva</i> <i>istražiti zastupljenost morskih i slatkovodnih organizama u prehrani vlastite obitelji i obiteljima prijatelja objasniti važnost jedenja ribe</i>	<i>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)</i>	<i>Nastavni plan i program – Priroda</i>
TJELESNA AKTIVNOST <i>Promjene kinantropoloških obilježja pod utjecajem tjelovježbenih aktivnosti</i> <i>Sigurnost izvođenja motoričkih gibanja</i>	<i>razlikovati potrebnu razinu fiziološkog opterećenja organizma prilikom tjelovježbenih aktivnosti u svrhu učinkovite promjene kinantropoloških obilježja</i> <i>opisati i pokazati načine čuvanja i pomaganja sebe i drugih za vrijeme tjelovježbenih aktivnosti</i>	<i>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)</i>	<i>Nastavni plan i program – Tjelesna i zdravstvena kultura</i>
OSOBNA HIGIJENA <i>Okoliš i zdravlje</i> <i>Higijena životnih prostora i okoliša (škola, dom, okoliš)</i>	<i>povezati poremećaje u okolišu s rizicima za zdravlje ljudi</i> <i>održavati higijenu životnih prostora</i>	<i>ključni pojmovi definirani u okviru školskog preventivnog programa</i>	
MENTALNO ZDRAVLJE UČITI KAKO UČITI <i>Osobna postignuća i školski uspjeh</i>	<i>analizirati svoja postignuća</i> <i>primijeniti različita mjesta i načine učenja</i> <i>pružati podršku i pomoć vršnjacima</i> <i>planirati razvoj vještina i novih postignuća</i> <i>usporediti različite načine učenja</i> <i>usvojiti sigurnosna pravila u kući, školi i okruženju</i>	<i>ključni pojmovi definirani u okviru školskog preventivnog programa</i>	

Osnovna škola – 7. 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
TJELESNA AKTIVNOST Temeljne zakonitosti transformacijskih procesa	opisati temeljne zakonitosti transformacijskih procesa	definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)	Nastavni plan i program – Tjelesna i zdravstvena kultura
OSOBNA HIGIJENA Virusi i bakterije – uzročnici bolesti/HIV Praživotinje – nametničke praživotinje Žarnjaci – meduze, vlasulje Plošnjaci – metilji i trakavice Oblici – dječja glista, trihinela	povezati važnost cijepljenja s nemogućnošću liječenja virusnih bolesti razlikovati bakterije koje uzrokuju bolesti od korisnih bakterija opisati načine širenja virusnih i bakterijskih bolesti objasniti postupke primjene osnovnih mjera zaštite te načine sprečavanja širenja zaraznih bolesti (Vogralikov lanac zaraze) raspraviti o načinima zaštite od zaraze nametničkim praživotinjama (naglasiti obvezu posjeta liječniku prije putovanja u »egzotične« krajeve) opisati postupke pružanja pomoći u slučaju opekline od žarnjaka povezati zarazu nametničkim plošnjacima s neodržavanjem osobne higijene, higijene kućnih ljubimaca i domaćih životinja te s neredovitim veterinarskim pregledima domaćih životinja i mesa koje se koristi za prehranu povezati zarazu nametničkim oblicima s izostankom primjene higijenskih mjera zaštite (pranje ruku, voća, povrća, rublja) i veterinarskog pregleda mesa prije njegove uporabe	definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)	Nastavni plan i program – Biologija
PRVA POMOĆ Prva pomoć kod ugriza i uboda životinja (zmijske pauka, krpelja, kukaca) Postupci pružanja prve pomoći	opisati postupke prve pomoći kod ugriza ili uboda životinja primijeniti osnovne postupke pružanja prve pomoći demonstrirati zahvat prve pomoći kod gušenja hranom potražiti pomoć odrasle osobe i stručnjaka	ključni pojmovi definirani u okviru školskoga preventivnog programa	
MENTALNO ZDRAVLJE ŠKOLA, JA I OKOLINA Pravila lijepog ponašanja i uljudnog ophođenja Pomoć i međusobna suradnja Vrijednosti	opisati temeljne životne (ljudske) vrijednosti kritički razmišljati o (negativnim) pojavnostima preuzeti odgovornost za sebe anketirati učenike u razredu (o nekoj temi) analizirati rezultate	ključni pojmovi definirani u okviru školskoga preventivnog programa	
RASTEM I ODRASTAM Mogućnosti i opasnosti svijeta u kojem živimo Vještine komunikacije	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	ključni pojmovi definirani u okviru školskoga preventivnog programa	
ŽIVIM ZDRAVO Kultura zdravog življenja Zaštita sigurnosti	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, neprimjereni ponašanje vršnjaka...)	ključni pojmovi definirani u okviru školskoga preventivnog programa	

<i>Osnovna škola – 8. razred</i>			
<i>Modul – Živjeti zdravo</i>			
Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<p>PRAVILNA PREHRANA Životni vijek čovjeka: rođenje, smrt i različite faze ljudskoga života Fizički rast i razvoj: dnevni ritam, spavanje, odmor i stres, tjelesna aktivnost, zdrava prehrana Ljudsko tijelo: organi i organski sustavi Probavni sustav: građa i funkcija Bolesti probavnog sustava Prehrambene potrebe i problemi u različitim okolnostima: alergije i dijete Biološki važni spojevi u prehrani čovjeka Kemijski sastav, svojstva i uloga biološki važnih spojeva Minerali i vitamini u ljudskoj prehrani Deklaracije prehrambenih namirnica Preporučene vrste namirnica za mlade po obrocima Dnevni unos hranjivih tvari za mlade Način pripreme i skladištenja prehrambenih namirnica</p>	<p>razlikovati faze ljudskog razvoja (od embrionalnog do smrti čovjeka) te ovisno o njima istaći tjelesne i mentalne promjene u različitim fazama ljudskog razvoja prepoznati promjene u vitalnim funkcijama svojega organizma procijeniti vrijednosti izbora zdravoga životnog stila razlikovati organe i organske sustave prema građi i funkciji koju obavljaju opisati međusobnu ovisnost i povezanost organskih sustava razlikovati dijelove probavnog sustava, građu i funkciju pojedinih dijelova nabrojati najčešće bolesti probavnog sustava nabrojati najčešće alergene i reakcije do kojih dolazi konzumacijom potencijalnih alergena i opasnostima za zdravlje čovjeka objasniti zašto je pridržavanje režima prehrane i umjerenе tjelesne aktivnosti preduvjet održavanja homeostaze navesti biološki važne spojeve ugljikohidrate, proteine, masti i ulja razlikovati kemijska i fizikalna svojstva biološki važnih spojeva ukazati na važnost minerala i vitamina u ljudskoj prehrani objasniti važnost održavanja stalnih uvjeta (homeostaze) za zdravlje organizma – nadoknada izgubljenih tvari (vode, minerala...) odrediti mogući dnevni ritam poštujući vrijeme pravilne izmjene dnevne aktivnosti i odmora</p>	<p>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)</p>	<p>Nastavni plan i program – Biologija</p>
<p>TJELESNA AKTIVNOST Doziranje, distribucija i kontrola opterećenja tjelovježbe Ozljede pri tjelesnim aktivnostima i prva pomoć</p>	<p>opisati temeljne zakonitosti regulacije opterećenja pri tjelovježbi znati pružiti jednostavnu prvu pomoć pri ozljedama za vrijeme bavljenja tjelesnim aktivnostima</p>	<p>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)</p>	<p>Nastavni plan i program – Tjelesna i zdravstvena kultura</p>

<p>OSOBNJA HIGIJENA</p> <p>Građa i uloga spolnih organa</p> <p>Začeće i razvitak djeteta prije rođenja</p> <p>Odgovorno spolno ponašanje</p> <p>Kosti i veze među kostima</p> <p>Osjetilo vida; čuvajmo zdravlje očiju i vid; bolesti oka: upala očne sluznice, siva mrena</p> <p>Osjetilo sluha: zaštita pri radu s bukom; zanimanja koja ugrožavaju sluh</p> <p>Krvotok; zdravlje krvi, krvnih žila i srca</p> <p>Zaštita organizma od bolesti; Limfa; Tjelesne zaštitne tvari; AIDS</p> <p>Organi za disanje i glas; zdravlje dišnog sustava; gripa, angina, upala pluća, rak pluća</p> <p>Sustav organa za izlučivanje, koža; zdravlje bubrega i kože; kožni pigment, žlijezde znojnice i lojnice, zaštitna uloga kože, regulacija tjelesne temperature, akne</p>	<p>objasniti potrebu pojačanog održavanja higijene za vrijeme menstruacije</p> <p>obrazložiti potrebu odgovornog ponašanja za vrijeme trudnoće</p> <p>povezati način života s pravilnom građom kostiju (umjereno)</p> <p>izlaganje sunčevu zračenju, pravilna prehrana)</p> <p>objasniti postupke pružanja prve pomoći zbog ozljede kostiju (lom, uganuće, iščašenje)</p> <p>objasniti važnost pravilnog sjedenja te korištenja ortopedskih uložaka (npr. spuštene stopala)</p> <p>opisati postupke zaštite osjetila vida (sprečavanje izlaganja očiju prašini, dimu, vjetru, kemikalijama...)</p> <p>objasniti važnost održavanja higijene očiju (pranje ruku tijekom mijenjanja leća, korištenje isključivo vlastite)</p> <p>opisati postupke zaštite osjetila sluha pri radu s bukom te posljedice češćeg izlaganja buci</p> <p>objasniti da se puls prilagođava aktivnostima organizma</p> <p>obrazložiti zašto je važno potražiti pomoć liječnika u slučaju učestalog poremećaja u radu srca</p> <p>opisati način mjerenja i obrazložiti važnost reguliranja krvnog tlaka</p> <p>razlikovati stečenu i urođenu imunost</p> <p>obrazložiti ulogu protutijela i njihovu povezanost s leukocitima</p> <p>prepoznati alergene kao tvari koje uzrokuju alergije</p> <p>povezati zarazu HIV-virusom s gubitkom imunosti</p> <p>objasniti potrebu zaštite dišnog sustava od prašine, plinova (nošenje zaštitnih sredstava)</p> <p>obrazložiti štetnost pušenja za dišne organe i glasnice</p> <p>protumačiti važnost disanja na nos, boravka u prirodi, zaštiti od</p> <p>promuklosti i oštećenja glasnica (naprezanje glasnica)</p> <p>objasniti važnost uzimanja dovoljne količine tekućine</p> <p>obrazložiti štetnost djelovanja prekomjernog izlaganja kože Suncu i nastanak raka</p> <p>povezati zdrav izgled kože s održavanjem osobne higijene</p>	<p>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)</p>	<p>Nastavni plan i program – Biologija</p>
<p>MENTALNO ZDRAVLJE</p> <p>RASTEM I ODRASTAM</p> <p>Donošenje odluka u visokorizičnim situacijama</p>	<p>izraditi stablo/plakat za pokazivanje odnosa i ponašanja</p> <p>odrediti cilj, napraviti izbor</p> <p>planirati budućnost</p> <p>riješiti problem</p> <p>organizirati tribinu/debatu (trgovanje ljudima, zlouporaba droga, ovisnosti, nasilja...)</p>	<p>ključni pojmovi definirani u okviru školskoga preventivnog programa</p>	
<p>UČIM</p> <p>Preuzimanje rizika za uspjeh u školi</p>	<p>primijeniti vještine učenja</p> <p>preuzeti rizik za uspjeh u školi</p> <p>primijeniti znanja u novim situacijama</p> <p>poznati vještine, tehnike i metode izbora</p>	<p>ključni pojmovi definirani u okviru školskoga preventivnog programa</p>	
<p>ŽIVIM ZDRAVO</p> <p>Preuzimanje odgovornosti za sebe i svoje zdravlje</p>	<p>komunicirati humano</p> <p>preuzeti odgovornost za sebe i svoje zdravlje</p>	<p>ključni pojmovi definirani u okviru školskoga preventivnog programa</p>	

<i>Osnovna škola – 8. razred</i>			
<i>Modul – Prevencija ovisnosti</i>			
<i>Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<i>Ovisnosti</i>	<i>obrazložiti pojam ovisnost</i>	<i>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)</i>	<i>Nastavni plan i program – Biologija</i>

<i>Osnovna škola – 8. razred</i>			
<i>Modul – Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje</i>			
<i>Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<i>Roditelji i potomci</i> <i>Srodnost i raznolikost</i> <i>Nesporno i spolno razmnožavanje</i> <i>Biološko nasljeđivanje – nasljeđivanje spola</i> <i>Građa i uloge spolnih organa muški i ženski spolni organi</i> <i>Sporedna spolna obilježja</i> <i>Menstruacijski ciklus – računanje ciklusa; plodni i neplodni dani</i> <i>Začeće i razvitak djeteta prije rođenja</i> <i>Blizanačka trudnoća</i> <i>Od rođenja do smrti</i> <i>Životna razdoblja čovjeka</i> <i>Odgovorno spolno ponašanje</i>	<i>opisati gene kao nositelje nasljednih osobina</i> <i>razlikovati spolno od nespornog razmnožavanja</i> <i>opisati značajke spolnog razmnožavanja (oba roditelja – žena/ženka i muškarac/ mužjak, odnosno ženska jajna stanica i muška spolna stanica – spermij, raznolikost potomaka)</i> <i>obrazložiti važnost genske raznolikosti za opstanak života</i> <i>opisati kako muške spolne stanice (spolni kromozomi X i Y) određuju spol</i> <i>povezati građu i ulogu spolnih organa</i> <i>opisati menstruacijski ciklus</i> <i>opisati pojavu menstruacije i polucije kao znak spolne zrelosti organizma i mogućnosti oplodnje</i> <i>obrazložiti zašto spolnu zrelost treba pratiti odgovorno spolno ponašanje</i> <i>povezati menstruacijski ciklus s plodnim i neplodnim danima</i> <i>navesti osnovne načine kontracepcije</i> <i>obrazložiti ulogu kontracepcije</i> <i>opisati razvoj ploda prije rođenja</i> <i>razlikovati pojmove trudnoća i porođaj</i> <i>nabrojiti znakove trudnoće: izostanak mjesečnice, tjelesne promjene</i> <i>opisati ulogu posteljice i pupčane vrpce</i> <i>razlikovati pojmove zametak i plod</i> <i>obrazložiti potrebu odgovornoga ponašanja u trudnoći</i> <i>opisati značenje pojedinih razdoblja u životu čovjeka</i> <i>opisati promjene na članovima obitelji i znancima tijekom različitih životnih razdoblja</i> <i>usporediti tjelesno i spolno sazrijevanje</i> <i>navesti sličnosti i razlike među spolovima</i> <i>navesti spolno prenosive bolesti i njihove uzročnike</i> <i>navesti načine prevencije prenošenja spolno prenosivih bolesti</i> <i>istaknuti značenje spolnoga odnosa sa zaštitnim sredstvima</i>	<i>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)</i>	<i>Nastavni plan i program – Biologija</i>

Nastavni program zdravstvenog odgoja – osnovna škola (predmetna nastava)

Sadržaji zdravstvenog odgoja u okviru sata razrednika

Osnovna škola – 5. razred			
Modul – Živjeti zdravo			
Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Samostalna priprema jednostavnijih međuobroka (obroka za mlade) npr. voćna užina	pripremiti samostalno ili uz pomoć učitelja jednostavni međuobrok/obrok prema prehrambenim smjernicama	preporučene namirnice jednostavni međuobrok	
MENTALNO ZDRAVLJE (1 sat) Temelji razvoja mozga Duševno i opće zdravlje	opisati kako mozak interpretira osjećaje, proizvodi misli, rješava probleme, planira, stvara i pohranjuje uspomene opisati pozitivan način dokazivanja sebe preuzeti odgovornost za vlastiti uspjeh	mozak, funkcije mozga, pozitivan način dokazivanja	
OSOBNA HIGIJENA (2 sata) Promjene vezane uz pubertet i higijena	opisati pravilno održavanje higijene spolovila razlikovati nepravilnosti i deformacije u razvoju od fizioloških promjena koje prate pubertet objasniti postupke primjene higijenskih uložaka i tampona te važnost njihove redovite zamjene	pubertet, osobna higijena	provedba planirana u suradnji s liječnikom školske medicine

Osnovna škola – 5. razred			
Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja			
Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
ŽIVOTNE VJEŠTINE Temeljni pojmovi komunikacije (1 sat)	objasniti osnovne pojmove komunikacije razlikovati nasilno od nenasilnog ponašanja	komunikacija elementi komunikacije	
ŽIVOTNE VJEŠTINE Emocionalnost – brižnost, otvorenost, empatija, iskrenost (1 sat)	reagirati na nasilno ponašanje (potražiti pomoć odrasle osobe) prepoznati različite oblike zlostavljanja primijeniti socijalnu vještinu kritičkog promišljanja	emocionalnost oblici zlostavljanja kritičko promišljanje	
ŽIVOTNE VJEŠTINE Nenasilno ponašanje/Problematične situacije (1 sat)	primijeniti socijalnu vještinu rješavanja problema i donošenje odluka objasniti kako možemo riješiti moguća nasilja i sukobe usvojiti pravila ponašanja u opasnim situacijama	socijalne vještine problematične situacije	
ŽIVOTNE VJEŠTINE (Ne)primjerena vršnjačka ponašanja u pubertetu (1 sat)	opisati povezanost neprimjerenog ponašanja s kažnjivim radnjama prepoznati neprimjerena ponašanja vršnjaka u vrijeme puberteta na konkretnim primjerima (od neželjenih dodira do verbalnog maltretiranja)	nenasilno ponašanje ponašanje u pubertetu	

Osnovna škola – 5. razred			
Modul – Prevencija ovisnosti			
Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
Alkohol i droge – utjecaj na pojedinca, obitelj i zajednicu (1 sat)	prepoznati i povezati 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	posljedice vršnjaci obitelj zajednica	
Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje (1 sat)	prepoznati na konkretnim primjerima rizike povezane s uporabom sredstava ovisnosti i ovisničkim ponašanjima tijekom obrazovanja i školovanja	rizična ponašanja ovisničko ponašanje ovisnost životne vještine	

Osnovna škola – 5. razred			
Modul – Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje			
Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
Uloga i pritisak medija u pubertetu (1 sat)	prepoznati kako mediji i internet stvaraju norme izgleda i ponašanja prepoznati kakve emocije stvaraju medijski pritisci vezani uz određeni tjelesni izgled i ponašanje	medijski utjecaj na mlade medijski prikaz ljepote osobne kvalitete	
Vlastito tijelo u promjenama (1 sat)	prepoznati spolnost kao sastavni dio cjelokupnog čovjekova života objasniti masturbaciju kao sastavni dio ljudske spolnosti (objasniti pogrešnost nekad raširenih vjerovanja o njezinoj štetnosti)	promjene na tijelu u razvoju	provedba planirana u suradnji s liječnikom školske medicine

Osnovna škola – 6. razred			
Modul – Živjeti zdravo			
Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Izrada jelovnika prema godišnjim dobima – pravilna prehrana i tradicijska jela kraja	objasniti važnost prilagođavanja prehrane godišnjem dobu i podneblju dati primjer vlastitog jelovnika ovisno o godišnjem dobu i tradiciji kraja u kojem učenici žive	jelovnik, tradicijska jela	
MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata) Zdravlje – najveća dragocjenost Komunikacijske vještine	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	raspoloženje, osjećaji, ponašanje	

Osnovna škola – 6. razred			
Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja			
Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
ŽIVOTNE VJEŠTINE Vrijednosti (1 sat)	usporediti posljedice i utjecaje iz okoline vezane uz društveno neprihvatljiva ponašanja postupiti sukladno pozitivnim vrijednostima kontrolirati ljutnju	sustav vrijednosti, prava i odgovornosti	
ŽIVOTNE VJEŠTINE Promocija odgovornog ponašanja (1 sat)	dolaziti redovito na nastavu poštivati autoritet	odgovorno ponašanje	

Osnovna škola – 6. razred			
Modul – Prevencija ovisnosti			
Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
Utjecaj medija i vršnjaka prema sredstvima ovisnosti (2 sata)	prepoznati i raspraviti osnovne marketinške pristupe strategije i utjecaj medija na ponašanje prepoznati manipuliranje informacijama tijekom donošenja odluka u rizičnim situacijama raspraviti na primjerima životnih situacija utjecaj vršnjaka na donošenje odluka	mediji, reklamne strategije, utjecaj vršnjaka, donošenje odluka	
Odolijevanje pritisku vršnjaka – zauzimanje za sebe (1 sat)	prepoznati čimbenike koji potiču ovisnička ponašanja primijeniti »korake« rješavanja problema u donošenju odgovornih odluka opisati načine na koje se može oduprijeti pritisku vršnjaka (okoline, medija...)	pritisak vršnjaka, kritičko mišljenje, asertivnost, vještine odolijevanju pritisku vršnjaka	

Osnovna škola – 6. razred			
Modul – Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje			
<i>Teme planirane za provedbu na satu razrednika</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<i>Emocije u vršnjačkim odnosima (2 sata)</i>	<p>razlikovati pojmove prijateljstvo, zaljubljenost, ljubav, bliskost, tjelesna privlačnost</p> <p>prepoznati osobine i ponašanja koje trebaju (traže) u prijatelju</p> <p>uočiti sličnosti između vlastitih osobina i ponašanja i osobina i ponašanja prijatelja</p> <p>uočiti neugodne emocije koje doživljavaju ako u odnosu ne dobivaju ono što trebaju</p> <p>prepoznati razloge neizražavanja vlastitih osjećaja i potreba</p> <p>primijeniti konstruktivne načine izražavanja vlastitih osjećaja i potreba (u formi »ja – poruke«)</p>	<p>emocije, ljubav, prijateljstvo, zaljubljenost, »ja-poruke«</p>	
<i>Uloga medija u vršnjačkim odnosima (2 sata)</i>	<p>prepoznati i raspraviti spolne/rodne stereotipe u popularnim medijima</p> <p>navesti i raspraviti pozitivne i negativne primjere napisa o spolnosti mladih u medijima</p> <p>prepoznati raširenu seksualizaciju medijskih sadržaja vezanih uz popularnu kulturu mladih – (video-spotovi, tekstovi popularnih pjesama, ...)</p> <p>prepoznati moguće negativne aspekte uporabe društvenih mreža (facebook i slične) i njihov utjecaj na samopoštovanje i odnose među vršnjacima</p>	<p>spolnost mladih u medijima, neprimjereni sadržaji u medijima, zlouporaba društvenih mreža</p>	

Osnovna škola – 7. razred			
Modul – Živjeti zdravo			
<i>Teme planirane za provedbu na satu razrednika</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<i>TJELESNA AKTIVNOST (1 sat)</i> <i>Umor i oporavak (radne vještine u službi zdravlja)</i>	<p>prepoznati promjene uzrokovane umorom</p> <p>primijeniti metode oporavka</p>	<p>umor, oporavak</p>	
<i>MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata)</i> <i>Kvaliteta učenja – prevencija izbjegavanja (obveza, neopravdanog izostajanja)</i> <i>Vršnjački pritisak i samopoštovanje</i>	<p>analizirati svoja postignuća</p> <p>planirati nova postignuća</p> <p>provoditi vrijeme u školi (markiranje)</p> <p>odbiti neprimjerene vršnjačke pritiske</p> <p>zauzeti se za sebe</p>	<p>učenje, načini učenja, vršnjački pritisak, samopoštovanje</p>	
<i>PRVA POMOĆ (2 sata)</i> <i>Vitalne funkcije organizma; prva pomoć u situacijama kad je ugrožen život – prestanak rada srca, prestanak disanja, krvarenje*</i>	<p>povezati ozljede koje ugrožavaju rad srca i opskrbu tijela krvlju i kisikom s opasnošću po život ozlijeđene osobe</p> <p>prikazati simulaciju reanimacije</p> <p>pokazati mjesta zaustavljanja krvarenja pritiskom na arteriju</p> <p>pokazati simulaciju zahvata prve pomoći kod gušenja hranom</p>	<p>vitalne funkcije, prva pomoć</p>	<p>provedba planirana u suradnji s liječnikom školske medicine</p>

Osnovna škola – 7. razred			
Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja			
<i>Teme planirane za provedbu na satu razrednika</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<i>ŽIVOTNE VJEŠTINE</i> <i>Promocija odgovornog ponašanja (1 sat)</i>	<p>primijeniti kvalitetnu komunikaciju</p> <p>reagirati na rizična ponašanja vršnjaka</p> <p>potražiti pomoć</p> <p>povezati pojmove, vještine i rizična ponašanja s rješavanjem problema i donošenjem odluka (prehrana, vršnjački odnosi, humani međuljudski odnosi, odolijevanje negativnim pritiscima...)</p>	<p>ponašanje odgovorno ponašanje rizično ponašanje</p>	

ŽIVOTNE VJEŠTINE Samokontrola (1 sat)	usporediti ponašanja učenika u razredu opisati povezanost nasilničkog ponašanja s kriminalom, nasiljem i drugim oblicima agresije	samopouzdanje samokontrola agresija	
--	--	---	--

Osnovna škola – 7. razred			
Modul – Prevencija ovisnosti			
Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
Rizične situacije/rizična ponašanja (2 sata)	prepoznati rizične situacije na primjerima raspraviti moguće situacije i rizična ponašanja opisati proces donošenja odluka u rizičnim situacijama raspraviti moguće situacije i rizična ponašanja prepoznati specifičnosti odlučivanja i donošenje odluka u rizičnim situacijama prepoznati povezanost i posljedice rizičnog ponašanja zdravlje prepoznati rizike i posljedice rizičnih ponašanja tijekom ekskurzija, izleta i izvanučioničke nastave	vršnjački odnosi osobne snage i potencijali odgovorno ponašanje	

Osnovna škola – 7. razred			
Modul – Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje			
Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
Važnost samopoštovanja, asertivnosti i osobnog integriteta za odgovorno odlučivanje (2 sata)	prepoznati koje znanje o sebi imaju učenici procijeniti vlastito samopoštovanje prepoznati razliku između visokog i niskog samopoštovanja prepoznati i razmijeniti s drugima svoje pozitivne osobine prepoznati i razmijeniti s drugima pozitivne osobine drugih objasniti asertivno ponašanje prepoznati i objasniti razliku između asertivnog, pasivnog i agresivnog ponašanja primijeniti asertivnu poruku prepoznati i objasniti ulogu samopoštovanja u različitim vrstama ponašanja u odnosu s drugima (asertivno, pasivno i agresivno)	samopoštovanje asertivno ponašanje	
Komunikacija o spolnosti (1 sat)	objasniti važnost razgovora o spolnosti s bliskim osobama primijeniti u komunikaciji »ja – poruke« raspravljati o vrijednostima i međusobnim odnosima	komunikacija povjerenje	

Osnovna škola – 8. razred			
Modul – Živjeti zdravo			
Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Poremećaji hranjenja Društveno okruženje i prehrambene navike	navesti moguće uzroke poremećaja hranjenja raspraviti o razlozima preporučenih vrsta namirnica za mlade po obrocima predložiti dnevni unos hranjivih tvari i soli u prehrani mladih prema čitanju natpisa s deklaracija prehrambenih namirnica, interpretaciji opisa proizvoda, roka valjanosti	prehrambene navike stavovi o prehrani	

MENTALNO ZDRAVLJE (1 sat) Osobni cilj/Planiranje novih postignuća	analizirati posljedice i utjecaje iz svoje okoline (vršnjaci, mediji...) na zdravlje (višedimenzionalni model) izraditi plan svoga daljnjega napredovanja (školovanja...) provoditi analizu SWOT (SPOT)	osobni cilj, analiza postignuća planiranje budućnosti	
OSOBNNA HIGIJENA (2 sata) Spolno prenosive bolesti i najčešće infekcije spolnih organa*	opisati zarazu spolno prenosivim bolestima na modelu HIV infekcije obrazložiti važnost prevencije u prenošenju spolno prenosivih bolesti uporabom zaštitnih sredstava (uporaba prezervativa)	spolno prenosive bolesti, prevencija spolno prenosivih bolesti	provedba planirana u suradnji s liječnikom školske medicine

Osnovna škola – 8. razred**Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja**

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

Osnovna škola – 8. 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)	obrazložiti vezu između alkoholizma, nesreća na radu i u prometu, zlostavljanja, kriminala, gubitka samopoštovanja razlikovati kratkotrajne i dugotrajne posljedice ovisnosti na zdravlje navesti opasnosti i štete koju ovisnost donosi pojedincu, obitelji, društvu	zdravi stilovi života osobna odgovornost	
Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje (1 sat)	prepoznati rizike povezane s korištenjem sredstava ovisnosti tijekom obrazovanja i profesionalne karijere	obrazovanje profesionalni izbor	

Osnovna škola – 8. razred**Modul – Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje**

Teme planirane za provedbu na satu razrednika	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
Vršnjački pritisak, samopoštovanje i rizična ponašanja (1 sat)	primijeniti vještinu donošenja odluka 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	donošenje odluke vršnjački pritisak rizična situacija rizično ponašanje samopoštovanje	
Odgajanje spolne aktivnosti i rizici preranih spolnih odnosa (1 sat)	opisati što je odgovorno spolno ponašanje raspraviti pitanje odgađanja spolnih odnosa i pojam apstinencije raspraviti rizike preranog stupanja u spolne odnose	odgovorno spolno ponašanje apstinencija prerana spolna aktivnost	

<i>Odgovorno spolno ponašanje (2 sata)</i>	<i>vježbati korake donošenja odgovornih odluka primijeniti »ne – poruku« u komunikaciji o spolnosti pokazati važnost komunikacije s partnerom za odgovorno spolno ponašanje raspraviti rizike vezane uz spolno ponašanje navesti najčešće spolno prenosive bolesti navesti načine zaštite od spolno prenosivih bolesti i neželjene trudnoće</i>	<i>asertivno ponašanje odgovorno spolno ponašanje spolno prenosive bolesti</i>	
--	---	--	--