

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

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

Osnovna škola – 1. razred			
Modul – Živjeti zdravo			
Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<p>Pravilna prehrana Tjelesna aktivnost Osobna higijena Svakodnevne zdrave navike i briga za zdravlje Osnovne prehrambene namirnice – oblik, boja, veličina, okus miris Higijena ruku Higijena zubi i usne šupljine</p>	<p>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</p> <p>razlikovati osnovne prehrambene namirnice po obliku, veličini, okusu, mirisu</p> <p>definirati pojam osobna higijena</p> <p>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</p> <p>prati zube nakon obroka (produženi boravak/ cjelodnevna nastava)</p>	<p>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)</p>	<p>Nastavni plan i program – Priroda i društvo i Tjelesna i zdravstvena kultura</p>
<p>MENTALNO ZDRAVLJE ŠKOLA I JA To sam ja/To smo mi Tko sam ja/Tko smo mi</p> <p>MOJA OKOLINA I JA Moja škola/ Moja obitelj Sličnosti i različitosti</p> <p>KAKO UČITI Samostalno učenje Učenje u paru Učenje u skupini</p>	<p>opisati sebe i druge, imenovati učenike u razredu,</p> <p>predstaviti sebe (čime se učenik bavi u slobodno vrijeme; sport, kućni ljubimac, hobi...)</p> <p>izraditi grb/ znak/ plakat svoga razreda/ razrednog odjela</p> <p>predstaviti svoj razred/ razredni odjel/ obitelj</p> <p>tražiti pomoć za sebe i druge</p> <p>primijeniti načine učenja na zadanim primjerima</p>	<p>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)</p>	<p>Nastavni plan i program – Priroda i društvo</p>

Osnovna škola – 2. razred			
Modul – Živjeti zdravo			
Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
<p>PRAVILNA PREHRANA Obroci – veličina, broj i raznolikost porcija</p>	<p>definirati obrok, primjeren broj obroka i međuobroka</p> <p>opisati posljedice neredovitih obroka</p> <p>razlikovati poželjne od nepoželjnih namirnica</p>	<p>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)</p>	<p>Nastavni plan i program – Priroda i društvo</p>
<p>OSOBNA HIGIJENA Higijena odijevanja</p>	<p>preuzeti odgovornost za higijenu odijevanja</p>	<p>definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)</p>	<p>Nastavni plan i program – Priroda i društvo</p>

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

Osnovna škola – 3. razred			
Modul – Živjeti zdravo			
Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
PRAVILNA PREHRANA Podrijetlo i proizvodnja hrane Piramida zdrave prehrane za djevojčice i dječake u dobi od 9 do 12 godina	nabrojiti hranjive tvari prema porijeklu i načinu proizvodnje izdvojiti iz piramide zdrave prehrane preporučene prehrambene namirnice i njihovu količinu u svakodnevnoj uporabi usporediti namirnice iz svakodnevne prehrane s preporučenim namirnicama u piramidi zdrave prehrane povezati pojedine preporučene prehrambene namirnice s prirodnim obilježjima zavičaja učenika povezati piramidu zdrave prehrane s redovitom tjelesnom aktivnošću	definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)	Nastavni plan i program – Priroda i društvo
OSOBNA HIGIJENA Higijena tijela Čistoća je pola zdravlja	opisati provođenje pravilne higijene tijela nabrojiti posljedice nepravilne njege tijela i neprovođenja higijene	definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)	Nastavni plan i program – Priroda i društvo
MENTALNO ZDRAVLJE Izvori učenja	razvrstati izvore učenja		

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

Osnovna škola – 4. razred			
Modul – Živjeti zdravo			
Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata	Očekivani ishodi	Ključni pojmovi	Napomena
PRAVILNA PREHRANA Ljudsko tijelo Redovita tjelesna aktivnost, odmor Svakodnevne zdrave navike i briga za svoje zdravlje	opisati ljudsko tijelo kao cjelinu organskih sustava navesti čovjeka kao biološko, društveno i socijalno biće primijeniti svakodnevne aktivnosti i navike za unapređenje zdravlja – dnevni ritam spavanja i odmora, prehrane (redoviti i pravilni obroci), tjelesne aktivnosti; pravilno držanje tijela, držanje tijela prilikom učenja u školi i kod kuće, zdravlje i higijena usne šupljine, higijena i pravilan izbor odjeće i obuće voditi dnevnik prehrane	definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)	Nastavni plan i program – Priroda i društvo i Tjelesna i zdravstvena kultura
OSOBNNA HIGIJENA Važnost osobne čistoće/ higijene	objasniti važnost osobne čistoće (čuvanje zdravlja od bolesti/zaraznih bolesti) nabrojiti zarazne bolesti koje se prenose nečistim rukama (kihanjem, kašljanjem, dodiranjem) odgovorno se odnositi prema vlastitom zdravlju	definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)	Nastavni plan i program – Priroda i društvo
MENTALNO ZDRAVLJE KAKO RASTI I ODRASTI Uvažavanje različitosti Osobnost pojedinca Pubertet	iskazati suosjećanje kontrolirati negativne emocije uskladiti ponašanje u različitim životnim situacijama	definirani u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (»Narodne novine«, 102/2006.)	Nastavni plan i program – Priroda i društvo
UČITI KAKO UČITI Samostalno učenje Učenje s prijateljem Kako lakše učiti Duševno i opće zdravlje	analizirati svoj uspjeh u školi preuzeti odgovornost za učenje planirati vrijeme učenja primijeniti tehniku/metodu kojom se najlakše uči obrazložiti vrijednost učenja pružiti pomoć prijatelju u učenju		

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

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

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

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

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

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

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

TJELESNA AKTIVNOST (2 sata) Vrste tjelejšebnih aktivnosti u slobodnom vremenu Osnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja) u svakodnevnom životu	nabrojiti tjelejšebne aktivnosti koje se mogu primijeniti u slobodno vrijeme primijeniti određene aktivnosti u svakodnevnom vježbanju opisati osnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja) u svakodnevnom životu primijeniti prirodne oblike kretanja u svakodnevnoj tjelejšebi	svakodnevna tjelejšebna aktivnost slobodno vrijeme prirodni oblici kretanja	
MENTALNO ZDRAVLJE (3 sata) Naša prava i dužnosti (obveze) Zdravlje i bolest Kako sačuvati zdravlje	preuzeti odgovornost za rješavanje obveza opisati kada se osjećam zdrav nabrojiti nezdrava ponašanja koja mogu utjecati na zdravlje (nepravilna prehrana, nedostatna tjelesna aktivnost, alkohol, duhan) izraziti podršku bolesnom učeniku	prava i dužnosti odgovornost zdravlje čimbenici zdravlja bolest	

Osnovna škola – 2. razred**Modul – Prevencija nasilničkog ponašanja**

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

Osnovna škola – 2. razred**Modul – Prevencija ovisnosti**

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

Osnovna škola – 3. razred**Modul – Živjeti zdravo**

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

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

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

Osnovna škola – 3. razred			
Modul – Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje			
<i>Teme planirane za provedbu na satu razrednika</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
Odgovornost i poštovanje prema vlastitom tijelu (2 sata)	prepoznati potrebu brige o vlastitom tijelu i važnost pozitivnog odnosa prema njemu iskazati što je prihvatljiv, a što neprihvatljiv tjelesni dodir	briga o svom tijelu, prihvatljiv tjelesni dodir, neprihvatljiv tjelesni dodir	

Osnovna škola – 4. razred			
Modul – Živjeti zdravo			
<i>Teme planirane za provedbu na satu razrednika</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
TJELESNA AKTIVNOST (1 sat) Pravilan odabir tjelovježbenih aktivnosti za samostalno vježbanje u slobodnom vremenu	odabrati tjelovježbenu aktivnost za samostalno vježbanje u slobodnom vremenu	redovita tjelovježbena aktivnost slobodno vrijeme	
MENTALNO ZDRAVLJE (3 sata) Sudjelujemo u životu škole Rješavanje problema i donošenje odluka Razvoj samopouzdanja	izraziti mišljenje o »svome mjestu u školi« uvažavati međusobne osjećaje osjećati se dobro iskazati suosjećanje uvažavati međusobne osjećaje definirati problem objasniti kako možemo riješiti problem pokazati samopouzdanje	život škole osjećaji suosjećanje rješavanje problema donošenje odluka samopouzdanje	
Rast i razvoj ljudskog tijela od začeca do puberteta* (1 sat)	objasniti razvoj ljudskog tijela od začeca do puberteta	rast i razvoj, začec, pubertet	* provedba planirana u suradnji s liječnikom školske medicine

Osnovna škola – 4. 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>
Poželjna ponašanja (1 sat) Životne vještine (1 sat)	promišljati o načinima mirnog rješavanja sukoba primijeniti naučene vještine (komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, uvažavanje osjećaja) primijeniti vještinu reći »ne« u problematičnoj situaciji	poželjna ponašanja komunikacijske vještine	

Osnovna škola – 4. razred			
Modul – Prevencija ovisnosti			
<i>Teme planirane za provedbu na satu razrednika</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<i>Osobna odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje (1 sat)</i>	<i>navesti prednosti zdravih životnih navika</i>	<i>odgovornost odgovorno ponašanje zdrave životne navike</i>	
<i>Mediji i sredstva ovisnosti (2 sata)</i>	<i>prepoznati izvore vjerodostojnih informacija prepoznati utjecaj medija i reklama na rizično ponašanje</i>	<i>mediji utjecaj medija na ponašanje</i>	

Osnovna škola – 4. razred			
Modul – Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje			
<i>Teme planirane za provedbu na satu razrednika</i>	<i>Očekivani ishodi</i>	<i>Ključni pojmovi</i>	<i>Napomena</i>
<i>Rodne uloge u obitelji (1 sat)</i>	<i>prepoznati i raspraviti spolne/rodne uloge u obitelji</i>	<i>spolne/rodne uloge u obitelji</i>	
<i>Razlika između spola i roda u društvu i školi – među vršnjacima (1 sat)</i>	<i>opisati razliku između spola i roda, odnosno bioloških karakteristika te društvenih očekivanja i normi raspraviti spolne/rodne uloge u razredu i obitelji</i>	<i>razlikovanje spola i roda</i>	