OSNOVNA ŠKOLA KRALJA TOMISLAVA

NAŠICE

KURIKULUM ZDRAVSTVENOG ODGOJA

Popis tema

Zdravstveni odgoj - 1. razred

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| R.br. | Tema | Sadržaj | Predmet |
| Modul 1 - Živjeti zdravo | | | |
| 1 | Pravilna prehrana | Piramida zdrave prehrane (za djevojčice i dječake u dobi od 7 do 9 godina) i higijena jela | SR, PID |
| 2 | Osnovne prehrambene namirnice – oblik, boja, veličina, okus miris | SR, PID |
| 3 | Tjelesna aktivnost | Važnost redovitog tjelesnog vježbanja | SR, PID, TZK |
| 4 | Pravilno držanje tijela | SR, PID, TZK |
| 5 | Svakodnevne zdrave navike i briga za svoje zdravlje | SR, PID, TZK |
| 6 | Osobna higijena | Uporaba sanitarnog čvora | SR, PID, TZK |
| 7 | Pravilno pranje zuba po modelu | SR, PID, TZK |
| 8 | Higijena ruku | SR, PID, TZK |
| 9 | Higijena zubi i usne šupljine | SR, PID, TZK |
| 10 | Prva pomoć | Krvarenje iz nosa | SR, PID, TZK |
| 11 | Mentalno zdravlje | To sam ja / To smo mi  Tko sam ja / Tko smo mi | SR, PID |
| 12 | Moja škola/ Moja obitelj  Sličnosti i različitosti | SR, PID |
| 13 | Samostalno učenje  Učenje u paru  Učenje u skupini | SR, PID |
| Modul 2 - Prevencija nasilničkog ponašanja | | | |
| 14 | Primjereno ponašanje | Kako se ponašamo prema drugima (djeci, odraslima i životinjama) | SR, PID |
| Modul 3 - Prevencija ovisnosti | | | |
| 15 |  | Opasnosti/ rizici koji nas svakodnevno okružuju – lijekovi u našem okruženju | SR, PID |
| 16 | Oprez u svakodnevnom životu – računalne igrice | SR, PID |

Zdravstveni odgoj - 2. razred

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| R.br. | Tema | Sadržaj | Predmet |
| Modul 1 - Živjeti zdravo | | | |
| 1 | Pravilna prehrana | Važnost prvoga jutarnjeg obroka i međuobroka | SR, PID |
| 2 | Obroci – veličina, broj i raznolikost porcija | SR, PID |
| 3 | Tjelesna aktivnost | Vrste tjelovježbenih aktivnosti u slobodnom vremenu | SR, PID, TZK |
| 4 | Osnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja) u svakodnevnom životu | SR, PID, TZK |
| 5 | Osobna higijena | Higijena odijevanja | SR, PID, TZK |
| 6 | Mentalno zdravlje | Naša prava i dužnosti (obveze) | SR, PID |
| 7 | Zdravlje i bolest | SR, PID |
| 8 | Kako sačuvati zdravlje | SR, PID |
| 9 | Slični smo i različiti | SR, PID |
| 10 | Ponovno smo zajedno | SR, PID |
| 11 | Kako vidim sebe i druge | SR, PID |
| Modul 2 - Prevencija nasilničkog ponašanja | | | |
| 12 | Primjereno ponašanje | Ponašanje u školi | SR, PID |
| 13 | Ponašanje prema djeci i odraslima | SR, PID |
| 14 | Ponašanje prema životinjama | SR, PID |
| Modul 3 - Prevencija ovisnosti | | | |
| 15 |  | Odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje | SR, PID |

Zdravstveni odgoj - 3. razred

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| R.br. | Tema | Sadržaj | Predmet |
| Modul 1 - Živjeti zdravo | | | |
| 1 | Pravilna prehrana | Voda – najzdravije piće | SR, PID |
| 2 | Skrivene kalorije\* |  |
| 3 | Podrijetlo i proizvodnja hrane | SR, PID |
| 4 | Piramida zdrave prehrane za djevojčice i dječake u dobi od 9 do 12 godina | SR, PID |
| 5 | Tjelesna aktivnost | Jednostavna motorička gibanja | SR, PID, TZK |
| 6 | Osobna higijena | Higijena tijela | SR, PID, TZK |
| 7 | Čistoća je pola zdravlja | SR, PID, TZK |
| 8 | Mentalno zdravlje | Postignuća i odgovornost za učenje | SR, PID |
| 9 | Razvoj ljudskog tijela | SR, PID |
| 10 | Duševno i opće zdravlje | SR, PID |
| 11 | Izvori učenja | SR, PID |
| Modul 2 - Prevencija nasilničkog ponašanja | | | |
| 12 | Primjereno ponašanje | Poštivanje pravila i autoriteta | SR, PID |
| 13 | Humano ponašanje | SR, PID |
| 14 | Navike i ponašanja | SR, PID |
| Modul 3 - Prevencija ovisnosti | | | |
| 15 |  | Ponašanje i naše zdravlje  - pojam zdravlja u holističkom kontekstu | SR, PID |
| Modul 4 - Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje | | | |
| 16 |  | Odgovornost i poštovanje prema vlastitom tijelu | SR, PID |

Zdravstveni odgoj - 4. razred

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| R.br. | Tema | Sadržaj | Predmet |
| Modul 1 - Živjeti zdravo | | | |
| 1 | Pravilna prehrana | Ljudsko tijelo | SR, PID |
| 2 | Redovita tjelesna aktivnost, odmor |  |
| 3 | Svakodnevne zdrave navike i briga za svoje zdravlje | SR, PID |
| 4 | Tjelesna aktivnost | Pravilan odabir tjelovježbenih aktivnosti za samostalno vježbanje u slobodnom vremenu | SR, PID, TZK |
| 5 | Osobna higijena | Važnost osobne čistoće/ higijene | SR, PID, TZK |
| 6 | Mentalno zdravlje | Sudjelujemo u životu škole | SR, PID |
| 7 | Rješavanje problema i donošenje odluka | SR, PID |
| 8 | Razvoj samopouzdanja | SR, PID |
| 9 | Uvažavanje različitosti |  |
| 10 | Osobnost pojedinca |  |
| 11 | Pubertet |  |
| 12 | Samostalno učenje |  |
| 13 | Učenje s prijateljem |  |
| 14 | Kako lakše učiti |  |
| 15 | Duševno i opće zdravlje |  |
| 16 | Rast i razvoj ljudskog tijela od začeća do puberteta\* | SR, PID |
| Modul 2 - Prevencija nasilničkog ponašanja | | | |
| 17 | Primjereno ponašanje | Poželjna ponašanja | SR, PID |
| 18 | Životne vještine | SR, PID |
| 19 | Kako se ponašamo prema drugima (djeci, odraslima i životinjama) |  |
| 20 | Ponašanje u školi | SR, PID |
| Modul 3 - Prevencija ovisnosti | | | |
| 21 |  | Osobna odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje |  |
| 22 | Mediji i sredstva ovisnosti |  |
| 23 | Moje tijelo | SR, PID |
| Modul 4 - Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje | | | |
| 24 |  | Razlike rodnih uloga u društvu/obitelji |  |
| 25 | Rodna očekivanja među vršnjacima u školi | SR, PID |

Zdravstveni odgoj - 5. razred

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| R.br. | Tema | Sadržaj | Predmet |
| Modul 1 - Živjeti zdravo | | | |
| 1. | Pravilna prehrana | Samostalna priprema jednostavnijih međuobroka/ obroka za mlade/ npr. voćna užina | SR |
| 2. | Izvori hrane u prirodi | PRI |
| 3. | Uzgoj biljnih vrsta za ljudsku prehranu | PRI |
| 4. | Podrijetlo i proizvodnja hrane, proizvodi iz vrta | PRI |
| 5. | Uzgoj domaćih životinja | PRI |
| 6. | Izrada jelovnika – pravilna prehrana | PRI |
| 7. | Tjelesna aktivnost | Kinantropološka obilježja | TZK |
| 8. | Motorička znanja i motorička postignuća | TZK |
| 9. | Poštivanje i zaštita svojega tijela pomoću tjelovježbenih aktivnosti; tjelesne aktivnosti koje unapređuju i štete zdravom rastu i razvoju | TZK |
| 10. | Tjelesne aktivnosti i spolne razlike | TZK |
| 11. | Značaj redovitoga tjelesnog vježbanja kao važan čimbenik regulacije tjelesne mase | TZK |
| 12. | Osobna higijena | Promjene vezane uz pubertet i higijena \* | PRI |
| 13. | Pubertet – promjene i teškoće u sazrijevanju)\* | PRI |
| 14. | Čovjek kao biološko biće (građa ljudskog tijela | PRI |
| 15. | Mentalno zdravlje | Temelji razvoja mozga | SR |
| 16. | Duševno i opće zdravlje | SR |
| 17. | Pravila razreda – naš ugovor/dogovor | SR |
| 18. | Sudjelujemo u životu škole | SR |
| 19. | Pojedinac i zajednica | SR |
| 20. | Životne vještine | SR |
| 21. | Rješavanje problema | SR |
| 22. | Donošenje odluka | SR |
| 23. | Nasilje | SR |
| 24. | Učenje i odrastanje | SR |
| 25. | Socijalne vještine | SR |
| Modul 2 - Prevencija nasilničkog ponašanja | | | |
| 26. |  | Temeljni pojmovi komunikacije | SR |
| 27. | Emocionalnost (brižnost, otvorenost, empatija, iskrenost) | SR |
| 28. | Nenasilno ponašanje/ Problematične situacije | SR |
| 29. | (Ne) primjerena vršnjačka ponašanja u pubertetu | SR |
| Modul 3 - Prevencija ovisnosti | | | |
| 30. |  | Alkohol i droge – utjecaj na pojedinca, obitelj i zajednicu | SR |
| 31. | Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje | SR |
| 32. | Pubertet – promjene i teškoće u sazrijevanju | SR |
| Modul 4 - Spolna/ rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje | | | |
| 33. |  | Uloga i pritisak medija u pubertetu | SR |
| 34. | Vlastito tijelo u promjenama | SR |
| 35. | Pubertet – promjene i teškoće u sazrijevanju | SR |

Zdravstveni odgoj - 6. razred

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| R.br. | Tema | Sadržaj | Predmet |
| Modul 1 - Živjeti zdravo | | | |
| 1 | Pravilna prehrana | Izrada jelovnika prema godišnjim dobima – pravilna prehrana i tradicijska jela | SR, PRI, VJ |
| 2 | Usklađenost prehrane ovisno o godišnjem dobu i životnoj zajednici | PRI |
| 3 | Ljekovite biljke u ljudskoj prehrani | PRI |
| 4 | Otrovne biljke i gljive | PRI |
| 5 | Zastupljenost morskih i slatkovodnih organizama u ljudskoj prehrani | PRI |
| 6 | Mentalno zdravlje | Zdravlje – najveća dragocjenost | SR |
| 7 | Komunikacijske vještine | SR |
| 8 | Učiti kako učiti  Osobna postignuća i školski uspjeh | SR |
| 9 |
| 10 | Tjelesna aktivnost | Promjene kinantropoloških obilježja pod utjecajem tjelovježbenih aktivnosti | TZK |
| 11 | Sigurnost izvođenja motoričkih gibanja | TZK |
| 12 | Osobna higijena | Okoliš i zdravlje | SR |
| 13 | Higijena životnih prostora i okoliša (škola, dom, okoliš) | SR |
| Modul 2 - Prevencija nasilničkog ponašanja | | | |
| 14 | Životne vještine | Vrijednosti | SR |
| 15 | Promocija odgovornog ponašanja | SR |
| Modul 3 - Prevencija ovisnosti | | | |
| 16 |  | Utjecaj medija i vršnjaka prema sredstvima ovisnosti | SR |
| 17 | Odolijevanje pritisku vršnjaka – zauzimanje za sebe | SR |
| Modul 4 – Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje | | | |
| 18 |  | Emocije u vršnjačkim odnosima | SR |
| 19 | Uloga medija u vršnjačkim odnosima | SR |

Zdravstveni odgoj - 7. razred

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| R.br | Tema | Sadržaj | Predmet |
| Modul 1 – Živjeti zdravo | | | |
| 1. | Tjelesna aktivnost | Umor i oporavak | SRO,TZK |
| 2. | Temeljne zakonitosti transformacijskih procesa | TZK |
| 3. | Osobna higijena | Virusi i bakterije-uzročnici bolesti/HIV | BIO |
| 4. | Praživotinje-nametničke praživotinje | BIO |
| 5. | Žarnjaci-meduze, vlasulje | BIO |
| 6. | Plošnjaci-metilji i trakavice | BIO |
| 7. | Oblići-dječja glista, trihinela | BIO |
| 8. | Prva pomoć | Vitalne funkcije organizma;prva pomoć u situacijama kad je ugrožen život-prestanak rada srca, prestanak disanja, krvarenje | BIO |
| 9. | Prva pomoć kod ugriza i uboda životinja  (zmije, pauka,krpelja, kukaca) | BIO |
| 10. | Postupci pružanja prve pomoći | SRO, BIO (LIJ. ŠK. MED) |
| 11. | Mentalno zdravlje, Učim;Škola, ja i okolina | Kvaliteta učenja-prevencija izbjegavanja (obveza,neopravdanog izostajanja) | SRO |
| 12. | Vršnjački pritisak i samopoštovanje | SRO, HJ, VJ |
| 13. | Pravila lijepog ponašanja i uljudnog ophođenja | SRO,HJ, STR.JEZIK,VJ |
| 14. | Pomoć i međusobna suradnja | SRO,HJ,VJ |
| 15. | Vrijednosti | SRO, HJ,VJ |
| 16. | Rastem i odrastam | Mogućnosti i opasnosti svijeta u kojem živimo | SRO, VJ |
| 17. | Vještine komunikacije | SRO, HJ |
| 18. | Živim zdravo | Kultura zdravog življenja | SRO, BIO |
| 19. | Zaštita sigurnosti | SRO |
| Modul 2 – Prevencija nasilničkog ponašanja | | | |
| 20. | Životne vještine | Promocije odgovornog ponašanja | SRO |
| 21. | Samokontrola | SRO, HJ, VJ, TZK |
| Modul 3 – Prevencija ovisnosti | | | |
| 22. |  | Različite situacije/rizična ponašanja | SRO, VJ |
| Modul 4 – Spolna/rodna ravnopravnost I odgovorno spolno ponašanje | | | |
| 23. |  | Komunikacija o spolnosti | SRO |
| 24. | Vršnjački pritisak,samopoštovanje i rizična ponašanja | SRO,HJ;STR.JEZIK |
| 25. | Prihvaćanje različitosti u seksualnosti | SRO |

Zdravstveni odgoj - 8. razred

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| R.br. | Tema | Sadržaj | Predmet |
| Modul 1 - Živjeti zdravo | | | |
| 1 | Pravilna prehrana | Poremećaji hranjenja | SR |
| 2 | Životni vijek čovjeka: rođenje, smrt i različite faze ljudskog života | BIO |
| 3 | Fizički rast i razvoj: dnevni ritam, spavanje, odmor i stres, tjelesna aktivnost, zdrava prehrana | BIO |
| 4 | Ljudsko tijelo: organi i organski sustavi | BIO |
| 5 | Probavni sustav: građa i funkcija | BIO |
| 6 | Bolesti probavnog sustava | BIO |
| 7 | Prehrambene potrebe i problemi u različitim okolnostima: alergije i dijete | BIO |
| 8 | Biološki važni spojevi u prehrani čovjeka | BIO, KEM |
| 9 | Kemijski sastav, svojstva i uloga biološki važnih spojeva | BIO, KEM |
| 10 | Minerali i vitamini u u ljudskoj prehrani | BIO, KEM |
| 11 | Deklaracije prehrambenih namirnica | BIO, SR |
| 12 | Preporučene vrste namirnica za mlade po obrocima | BIO, SR |
| 13 | Dnevni unos hranjivih tvari za mlade | BIO, SR |
| 14 | Način pripreme i skladištenja prehrambenih namirnica | BIO, SR |
| 15 | Tjelesna aktivnost | Doziranje, distribucija i kontrola opterećenja tjelovježbe | BIO, TZK |
| 16 | Ozljede pri tjelesnim aktivnostima i prva pomoć | BIO, TZK |
| 17 | Osobna higijena | Spolno prenosive bolesti i najčešće infekcije spolnih organa | SR, BIO |
| 18 | Građa i uloga spolnih organa | BIO |
| 19 | Začeće i razvitak djeteta prije rođenja | BIO |
| 20 | Odgovorno spolno ponašanje | BIO |
| 21 | Kosti i veze među kostima | BIO |
| 22 | Osjetilo vida: čuvajmo zdravlje očiju i vid; bolesti oka: upala očne sluznice, siva mrena | BIO |
| 23 | Osjetilo sluha: zaštita pri radu s bukom; zanimanja koja ugrožavaju sluh | BIO |
| 24 | Krvotok; zdravlje krvi, krvnih žila i srca | BIO |
| 25 | Zaštita organizma od bolesti; Limfa; Tjelesne zaštitne tvari; AIDS | BIO |
| 26 | Organi za disanje i glas; zdravlje dišnog sustava; gripa, angina, upala pluća, TBC, rak pluća | BIO |
| 27 | Sustav organa za izlučivanje, koža: zdravlje bubrega i kože; kožni pigment, žlijezde lojnice i znojnice, zaštitna uloga kože, regulacija tjelesne temperature, akne | BIO |
| 28 | Mentalno zdravlje | Donošenje odluka u visokorizičnim situacijama | SR |
| 29 | Osobni cilj/Planiranje novih postignuća | SR |
| 30 | Učim | Preuzimanje rizika za uspjeh u školi | SR |
| 31 | Živim zdravo | Preuzimanje odgovornosti za sebe i svoje zdravlje | SR |
| Modul 2 - Prevencija nasilničkog ponašanja | | | |
| 32 | Životne vještine | Emocionalnost, komunikacija, rješavanje problema, donošenje odluka i timski rad | SR |
| 33 | Promocija odgovornog ponašanja, samo kontrola | SR |
| Modul 3 - Prevencija ovisnosti | | | |
| 34 |  | Osobna odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje | SR |
| 35 | Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje | SR |
| 36 | Ovisnosti | BIO |
| Modul 4 – Spolna/rodna ravnospravnost i odgovorno spolno ponašanje | | | |
| 37 |  | Važnost samopoštovanja, asertivnosti i osobnog integriteta za odgovorno odlučivanje | SR |
| 38 | Odgovorno spolno ponašanje | SR |
| 39 | Rizici (pre)ranih seksualnih odnosa | SR |
| 40 | Roditelji i potomci | BIO |
| 41 | Srodnost i raznolikost | BIO |
| 42 | Nespolno i spolno razmnožavanje | BIO |
| 43 | Biološko nasljeđivanje – Nasljeđivanje spola | BIO |
| 44 | Građa i uloga spolnih organa | BIO |
| 45 | Menstruacijski ciklus | BIO |
| 46 | Začeće i razvitak djeteta prije rođenja | BIO |
| 47 | Blizanačka trudnoća | BIO |
| 48 | Od rođenja do smrti | BIO |
| 49 | Životna razdoblja čovjeka | BIO |
| 50 | Odgovorno spolno ponašanje | BIO |