

Kurikulum zdravstvenog odgoja

Pripremila :

Marija Zdunić, dipl. soc. pedagog

- Na temelju članka 39. Zakona o sustavu državne uprave („Narodne novine“, broj 150/2011.) ministar znanosti, obrazovanja i sporta dr. sc. Željko Jovanović donio je 28. rujna 2012. odluku o uvođenju, praćenju i vrednovanju provedbe Kurikuluma zdravstvenog odgoja u osnovnim i srednjim školama

Potreba uvođenja zdravstvenog odgoja

Istraživanje o navikama, ponašanju i zdravlju naše djece na uzorku od 1.500 učenika u dobi od 11 do 15 godina pokazalo je da smo:

- po debljini na sedmom mjestu u Europi,
- svaki peti učenik puši i ne pere zube i
- više od europskih vršnjaka skloni su konzumiranju alkohola
- 66 posto djece ne jede voće i povrće
- u porastu debljina i šećerna bolest.
- porast broja maloljetničkih trudnoća, spolno prenosivih bolesti, porast nasilja među mladima, u školi, na ulici i u obitelji

Svrha uvođenja zdravstvenog odgoja

- Svrha zdravstvenog odgoja je **uspješan razvoj djece i mladih da bi stasali u zdrave, zadovoljne, uspješne, samosvjesne i odgovorne osobe.**
- Provođenjem Kurikuluma zdravstvenog odgoja želi se pomoći u razvoju **sustava vrijednosti** u mladim osobama, istaknuti važnost njegovanja **zdravlja**, potaknuti razvoj **empatije** i osjetljivosti za potrebe drugih, no istodobno upozoriti na neprihvatljiva ponašanja i devijantne pojave koje se ne smiju tolerirati ili ignorirati.
- Kurikulum zdravstvenog odgoja nije osmišljen i planiran kako bi se učenicima nametala stajališta i iskrivljavali sustavi vrijednosti.

Realizacija nastave zdravstvenog odgoja

- Putem redovite nastave u predmetima : prirode i društva, prirode, biologije, tjelesne i zdravstvene kulture te drugih nastavnih predmeta
- Putem školskih projekata
- Na satu razrednog odjela – 12 sati godišnje

Realizacija nastave zdravstvenog odgoja

- Razrednici u suradnji sa stručnim suradnicima škole
- Timovi školske medicine (nadležni školski liječnici i medicinske sestre/tehničari).

Moduli zdravstvenog odgoja

- Živjeti zdravo
- Prevenirija ovisnosti
- Prevenirija nasilničkog ponašanja
- Spolno/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

1. Živjeti zdravo

Teme:

- Pravilna prehrana
- Osobna higijena
- Tjelesna aktivnost
- Promocija mentalnog zdravlja: poticanje i razvoj samopouzdanja, razvijanje životnih vještina od komunikacije do donošenja odluka

2. Prevensija ovisnosti

- Prevensija (pušenje, alkohol, droge)
- Prevensija novih pojava ovisnosti o informacijsko-komunikacijski tehnologijama, kockanju i klađenju

3. Prevensija nasilničkog ponašanja

- Prevensija vršnjačkog nasilja,
- Prevensija nasilja putem modernih tehnologija

4. Spolno/ rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje

- Informiranje učenika na temelju znanstvenih činjenica o spolnosti te rodnim ulogama

Oblici i metode rada – interaktivni i iskustveni pristup

- rad u parovima i malim skupinama
- organiziranje predavanja s diskusijama i panel-raspravama
- pedagoška radionica
- igranje uloga
- oluja ideja
- razvoj stavova u raspravi i debati
- analiza slučajeva
- korištenje dostupnih i primjerenih sadržaja sa internetskih stranica
- izložbe, obilježavanje prigodnih datuma...

Prikaz modula/razred/broj sati u okviru sata razrednika

	Moduli	Razred/planirani broj sati po modulu			
		1. razred	2. razred	3. razred	4. razred
1.	Živjeti zdravo	6	6	6	5
2.	Prevenција nasilničkog ponašanja	2	3	2	2
3.	Prevenција ovisnosti	2	2	1	3
4.	Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje	0	0	2	2
Ukupno sati		10	11	11	12

Prikaz modula/razred/broj sati u okviru sata razrednika

	Moduli	Razred/planirani broj sati po modulu			
		5. razred	6. razred	7. razred	8. razred
1.	Živjeti zdravo	4	3	5	4
2.	Prevenција nasilničkog ponašanja	4	2	2	2
3.	Prevenција ovisnosti	2	3	2	2
4.	Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje	2	4	3	4
Ukupno sati		12	12	12	12

Planirani nastavni sadržaji 1. razred	Živjeti zdravo	Prevenција nasilničkog ponašanja	Prevenција ovisnosti	Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (10 sati)</p>	<p>PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Piramida zdrave prehrane (za djevojčice i dječake u dobi od 7 do 9 godina) i higijena jela</p> <p>TJELESNA AKTIVNOST (2 sata) Važnost redovitog tjelesnog vježbanja Pravilno držanje tijela</p> <p>OSOBNA HIGIJENA (2 sata) Uporaba sanitarnog čvora Pravilno pranje zuba po modelu*</p> <p>PRVA POMOĆ (1 sat) Krvarenje iz nosa</p>	<p>PRIMJERENO PONAŠANJE (2 sata) Kako se ponašamo prema drugima (djeci, odraslima i životinjama)</p>	<p>Opasnosti/ rizici koji nas svakodnevno okružuju – lijekovi u našem okruženju (1 sat) Oprez u svakodnevnom životu – računalne igrice (1 sat)</p>	

Napomena:

Sadržaje označene zvjezdicom (*) ostvarit će timovi školske medicine (nadležni školski liječnici i medicinske sestre/tehničari).

Planirani nastavni sadržaji 1. razred	Živjeti zdravo	Prevenција nasilničkog ponašanja	Prevenција ovisnosti	Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje
<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 TJELESNA AKTIVNOST OSOBNA HIGIJENA Svakodnevne zdrave navike i briga za svoje zdravlje Osnovne prehrambene namirnice – oblik, boja, veličina, okus miris Higijena ruku Higijena zubi i usne šupljine MENTALNO ZDRAVLJE ŠKOLA I JA To sam ja/ To smo mi Tko sam ja/ Tko smo mi MOJA OKOLINA I JA Moja škola/ Moja obitelj Sličnosti i različitosti</p> <p>KAKO UČITI Samostalno učenje Učenje u paru Učenje u skupini</p>			

Planirani nastavni sadržaji 2. razred	Živjeti zdravo	Prevenција nasilničkog ponašanja	Prevenција ovisnosti	Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje
A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (11 sati)	<p>PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Važnost prvoga jutarnjeg obroka i međuobroka</p> <p>TJELESNA AKTIVNOST (2 sata) Vrste tjelevoježbenih aktivnosti u slobodnom vremenu Osnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja) u svakodnevnom životu</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE (3 sata) Naša prava i dužnosti (obveze) Zdravlje i bolest Kako sačuvati zdravlje</p>	<p>PRIMJERENO PONAŠANJE</p> <p>Ponašanje u školi (1 sat)</p> <p>Ponašanje prema djeci i odraslima (1 sat)</p> <p>Ponašanje prema životinjama (1 sat)</p>	<p>Odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje (2 sata)</p>	

Planirani nastavni sadržaji 2. razred	Živjeti zdravo	Prevenција nasilničkog ponašanja	Prevenција ovisnosti	Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje
<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 Obroci – veličina, broj i raznolikost porcija</p> <p>OSOBNNA HIGIJENA Higijena odijevanja</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE ŠKOLA I JA Slični smo i različiti</p> <p>MOJA OKOLINA I JA Ponovno smo zajedno</p> <p>KAKO RASTI I ODRASTI Kako vidim sebe i druge</p>			

Planirani nastavni sadržaji 3. razred	Živjeti zdravo	Prevenција nasilničkog ponašanja	Prevenција ovisnosti	Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje
A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (11 sati)	<p>PRAVILNA PREHRANA (2 sata) Voda – najzdravije piće (1 sat) Skrivene kalorije* (1 sat)</p> <p>TJELESNA AKTIVNOST (1 sat) Jednostavna motorička gibanja</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE (3 sata) Postignuća i odgovornost za učenje Razvoj ljudskog tijela Duševno i opće zdravlje</p>	<p>PRIMJERENO PONAŠANJE Poštivanje pravila i autoriteta (1 sat) Humano ponašanje (1 sat)</p>	<p>Ponašanje i naše zdravlje (1 sat) - pojam zdravlja u holističkom kontekstu</p>	<p>Odgovornost i poštovanje prema vlastitom tijelu (2 sata)</p>

Sadržaje označene zvjezdicom (*) ostvarit će timovi školske medicine (nadležni školski liječnici i medicinske sestre/tehničari).

Planirani nastavni sadržaji 3. razred	Živjeti zdravo	Prevenција nasilničkog ponašanja	Prevenција ovisnosti	Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje
<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 Podrijetlo i proizvodnja hrane Piramida zdrave prehrane za djevojčice i dječake u dobi od 9 do 12 godina</p> <p>OSOBNJA HIGIJENA Higijena tijela Čistoća je pola zdravlja</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE Izvori učenja</p>	<p>PRIMJERENO PONAŠANJE Navike i ponašanja</p>		

Planirani nastavni sadržaji 4. razred	Živjeti zdravo	Prevenција nasilničkog ponašanja	Prevenција ovisnosti	Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (12 sati)</p>	<p>TJELESNA AKTIVNOST (1 sat) Pravilan odabir tjelovježbenih aktivnosti za samostalno vježbanje u slobodnom vremenu</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE (3 sata) Sudjelujemo u životu škole Rješavanje problema i donošenje odluka</p> <p>Razvoj samopouzdanja</p> <p>Rast i razvoj ljudskog tijela od začeca do puberteta* (1 sat)</p>	<p>PRIMJERENO PONAŠANJE Poželjna ponašanja (1 sat) Životne vještine (1 sat)</p>	<p>Osobna odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje (1 sat) Mediji i sredstva ovisnosti (2 sata)</p>	<p>Razlike rodni uloga u društvu/obitelji (1 sat)</p> <p>Rodna očekivanja među vršnjacima u školi (1 sat)</p>

Sadržaje označene zvjezdicom (*) ostvarit će timovi školske medicine (nadležni školski liječnici i medicinske sestre/tehničari).

Planirani n. sadržaji 4. razred	Živjeti zdravo	Prevenција nasilničkog ponašanja	Prevenција ovisnosti	Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje
<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 Ljudsko tijelo Redovita tjelesna aktivnost, odmor Svakodnevne zdrave navike i briga za svoje zdravlje</p> <p>OSOBNA HIGIJENA Važnost osobne čistoće/ higijene</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE KAKO RASTI I ODRASTI Uvažavanje različitosti Osobnost pojedinca Pubertet</p> <p>UČITI KAKO UČITI Samostalno učenje Učenje s prijateljem Kako lakše učiti Duševno i opće zdravlje</p>	<p>PRIMJERENO PONAŠANJE Kako se ponašamo prema drugima (djeci, odraslima i životinjama) Ponašanje u školi</p>	<p>Moje tijelo</p>	

Planirani nastavni sadržaji 5. razred	Živjeti zdravo	Prevenција nasilničkog ponašanja	Prevenција ovisnosti	Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (12 sati)</p>	<p>PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Samostalna priprema jednostavnijih međuobroka/ obroka za mlade/ npr. Voćna užina</p> <p>OSOBNÁ HIGIJENA (2 sata) Promjene vezane uz pubertet i higijena*</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE (1 sat) Temelji razvoja mozga Duševno i opće zdravlje</p>	<p>ŽIVOTNE VJEŠTINE Temeljni pojmovi komunikacije (1 sat)</p> <p>Emocionalnost (brižnost, otvorenost, empatija, iskrenost) (1 sat)</p> <p>Nenasilno ponašanje/ problematične situacije (1 sat)</p> <p>(Ne) primjerena vršnjačka ponašanja u pubertetu (1 sat)</p>	<p>Alkohol i droge – utjecaj na pojedinca, obitelj i zajednicu (1 sat)</p> <p>Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje (1 sat)</p>	<p>Uloga i pritisak medija u pubertetu (1 sat)</p> <p>Vlastito tijelo u promjenama* (1 sat)</p>

Sadržaje označene zvijezdicom (*) ostvarit će timovi školske medicine (nadležni školski liječnici i medicinske sestre/tehničari)

Planirani n. sadržaji 5. razred	Živjeti zdravo	Preven cija nasilni čkog ponaša nja	Preven cija ovisnosti	Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje
<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 Uzgoj biljnih vrsta za ljudsku prehranu Podrijetlo i proizvodnja hrane, proizvodi iz vrta Uzgoj domaćih životinja Izrada jelovnika- pravilna prehrana OSOBNA HIGIJENA Čovjek kao biološko biće (građa ljudskog tijela) Pubertet – promjene i teškoće u sazrijevanju : Kućni ljubimci (i održavanje higijene) TJELESNA AKTIVNOST Kinantropološka obilježja Motorička znanja i motorička postignuća Poštivanje i zaštita svojega tijela pomoću tjelovježbe; tjelesne aktivnosti koje unapređuju i štete zdravom rastu i razvoju Tjelesne aktivnosti i spolne razlike Značaj redovitoga tjelesnog vježbanja kao važan čimbenik regulacije tjelesne mase 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 Učenje i odrastanje Socijalne vještine</p>		<p>Pubertet- promjene i teškoće u sazrijevanju</p>	<p>Pubertet – promjene i teškoće u sazrijevanju</p>

Planirani nastavni sadržaji 6. razred	Živjeti zdravo	Prevenција nasilničkog ponašanja	Prevenција ovisnosti	Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (12 sati)</p>	<p>PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Izrada jelovnika prema godišnjim dobima-pravilna prehrana</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata) Zdravlje-najveća dragocjenost Komunikacijske vještine</p>	<p>ŽIVOTNE VJEŠTINE</p> <p>Vrijednosti (1 sat)</p> <p>Promocija odgovornog ponašanja (1 sat)</p>	<p>Utjecaj medija i vršnjaka prema sredstvima ovisnosti (2 sata)</p> <p>Odolijevanje pritisku vršnjaka – zauzimanje za sebe (1 sat)</p>	<p>Emocije u vršnjačkim odnosima (2 sata)</p> <p>Uloga medija u vršnjačkim odnosima (2 sata)</p>

Planirani n. sadržaji 6. razred	Živjeti zdravo	Prevenција nasilničkog ponašanja	Prevenција ovisnosti	Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje
B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata	pogledati na str.19. Kurikuluma zdravstvenog odgoja			

Planirani nastavni sadržaji 7. razred	Živjeti zdravo	Prevenција nasilničkog ponašanja	Prevenција ovisnosti	Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (12 sati)</p>	<p>TJELESNA AKTIVNOST (1 sat) Umor i oporavak (radne vještine u službi zdravlja)</p> <p>PRVA POMOĆ (2 sata) Vitalne funkcije organizma; prva pomoć U situacijama kad je ugrožen život – prestanak rada srca, prestanak disanja, krvarenje*</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata) UČIM Kvaliteta učenja – prevencija izbjegavanja (obveza, neopravdanog izostajanja) Vršnjački pritisak i samopoštovanje</p>	<p>ŽIVOTNE VJEŠTINE</p> <p>Promocija odgovornog ponašanja (1 sat)</p> <p>Samokontrola (1 sat)</p>	<p>Rizične situacije/ rizična ponašanja (2 sata)</p>	<p>Komunikacija o spolnosti (1 sat)</p> <p>Vršnjački pritisak, samopoštovanje i rizična ponašanja (1sat)</p> <p>Prihvatanje različitosti u seksualnosti (1 sat)</p>

Sadržaje označene zvjezdicom (*) ostvarit će timovi školske medicine (nadležni školski liječnici i medicinske sestre/tehničari).

Planirani n. sadržaji 7. razred	Živjeti zdravo	Prevenција nasilničkog ponašanja	Prevenција ovisnosti	Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje
<p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p>	<p>pogledati na str.21. Kurikuluma zdravstvenog odgoja</p>			

Planirani nastavni sadržaji 8. razred	Živjeti zdravo	Prevenција nasilničkog ponašanja	Prevenција ovisnosti	Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje
A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (12 sati)	<p>PRAVILNA PREHRANA (1 sat)</p> <p>Poremećaji hranjenja</p> <p>OSOBNNA HIGIJENA (2 sata)</p> <p>Spolno prenosive bolesti i najčešće infekcije spolnih organa*</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE (1 sat)</p> <p>Osobni cilj/ Planiranje novih postignuća</p>	<p>ŽIVOTNE VJEŠTINE (2 sata)</p> <p>Emocionalnost, komunikacija, rješavanje problema, donošenje odluka i timski rad</p> <p>Promocija odgovornog ponašanja, samokontrola</p>	<p>Osobna odgovornost za zdravlje i odgovorno ponašanje (1 sat)</p> <p>Rizična ponašanja i posljedice na obrazovanje (1 sat)</p>	<p>Važnost samopoštovanja, asertivnosti i osobnog integriteta za odgovorno Odlučivanje (1 sat)</p> <p>Odgovorno spolno ponašanje (2sata)</p> <p>Rizici (pre)ranih seksualnih odnosa (1 sat)</p>

Sadržaje označene zvjezdicom (*) ostvarit će timovi školske medicine (nadležni školski liječnici i medicinske sestre/tehničari).

Planirani n. sadržaji 8. razred	Živjeti zdravo	Prevenција nasilničkog ponašanja	Prevenција ovisnosti	Spolna/rodna ravnopravnost i spolno odgovorno ponašanje
<p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p>	<p>** pogledati na str.24.-25. Kurikuluma zdravstvenog odgoja</p>		<p>Ovisnosti</p>	<p>Roditelji i potomci Srodnost i raznolikost Nesporno i spolno razmnožavanje Biološko nasljeđivanje – Nasljeđivanje spola Građa i uloge spolnih organa – muški i ženski spolni organi – sporedna spolna obilježja Menstruacijski ciklus - računanje ciklusa; plodni i neplodni dani Začće i razvitak djeteta prije rođenja Blizanačka trudnoća Od rođenja do smrti Životna razdoblja čovjeka Odgovorno spolno ponašanje</p>

Evaluacija i praćenje

- Škole će provoditi evaluaciju zdravstvenog odgoja (ishodi)
- U tijeku je stručno usavršavanje djelatnika
- Očekuje se izdavanje priručnika
- Na web adresi www.azoo.hr možete saznati sve informacije o zdravstvenom odgoju



**HVALA
NA
POZORNOSTI!**