

Na temelju članka 27. stavka 9. Zakona o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi (»Narodne novine«, broj: 87/08, 86/09, 92/10, 105/10 – ispravak, 90/11, 16/12, 86/12, 94/13, 152/14, 7/17 i 68/18) ministrica znanosti i obrazovanja donosi

## ODLUKU

### O DONOŠENJU KURIKULUMA ZA MEĐUPREDMETNU TEMU ZDRAVLJE ZA OSNOVNE ŠKOLE I SREDNJE ŠKOLE U REPUBLICI HRVATSKOJ

#### I.

Ovom Odlukom donosi se kurikulum za međupredmetnu temu Zdravlje za osnovne škole i srednje škole u Republici Hrvatskoj.

#### II.

Sastavni dio ove Odluke je kurikulum međupredmetne teme Zdravlje.

#### III.

Početak primjene ove Odluke stavlja se izvan snage:

– Odluka o uvođenju, praćenju i vrednovanju provedbe Kurikuluma zdravstvenog odgoja u osnovnim i srednjim školama (klasa: 602-01/12-01/00431, urbroj: 533-21-12-0005), od 31. siječnja 2013. godine, objavljena u »Narodnim novinama«, broj: 17/13 te njezin sastavni dio: Kurikulum zdravstvenog odgoja.

#### IV.

Ova Odluka stupa na snagu prvoga dana od dana objave u »Narodnim novinama«, a primjenjuje se od školske godine 2019./2020.

Klasa: 602-01/19-01/00026

Urbroj: 533-06-19-0036

Zagreb, 21. siječnja 2019.

Ministrica

**prof. dr. sc. Blaženka Divjak, v. r.**

### KURIKULUM ZA MEĐUPREDMETNU TEMU ZDRAVLJE ZA OSNOVNE ŠKOLE I SREDNJE ŠKOLE

#### A. OPIS MEĐUPREDMETNE TEME

Svrha je učenja i poučavanja međupredmetne teme Zdravlje (zdr) stjecanje znanja i vještina te razvijanje pozitivnoga stava prema zdravlju i zdravom načinu življenja kako bi se omogućilo postizanje poželjnih tjelesnih, duševnih i društvenih potencijala učenika te njihovo osposobljavanje da sami preuzmu brigu o svojem zdravlju.

Poučavanje o zdravlju, značajno je zbog skladnoga rasta i razvoja tjelesnih, mentalnih ili duševnih, socijalnih ili društvenih sposobnosti i kompetencija učenika. Također, ono je važno za razvijanje svih drugih vrijednosti (znanje, solidarnost, identitet, odgovornost, integritet, poštivanje, poduzetnost, očuvanje prirode i čovjekova okoliša, humanost, odgovornost prema sebi samima, drugima i društvu u cjelini). U temi je naglasak na sveobuhvatnom pristupu zdravlju uz uvažavanje definicije Svjetske zdravstvene organizacije koja zdravlje definira kao tjelesno, mentalno i socijalno blagostanje, a ne samo kao odsutnost bolesti. Tema se nadovezuje na Nacionalni program Živjeti zdravo – područje zdravstveno obrazovanje, kao i druge nacionalne programe i strategije usmjerene na očuvanje zdravlja djece i mladih.

Učenička je dob vrijeme relativnoga zdravlja u odnosu na ostala životna razdoblja. To je ujedno i ključna dob za usvajanje stavova, navika i ponašanja koje se zadržavaju tijekom cijeloga života te snažno utječu na zdravlje i dobrobit pojedinca i društva u cjelini. Vodeći izazovi povezani sa zdravljem učenika ne proizlaze uvijek iz samih bolesti, već su često posljedica neadekvatnih zdravstvenih ponašanja koja mogu biti štetna za zdravlje te dovesti do prijevremenoga obolijevanja, pa i smrti. Zaštitna ponašanja čuvaju i unapređuju zdravlje pojedinca za plodonosan i uspješan život. U širem smislu briga o zdravlju, a time i zdravstveno obrazovanje i ova tema, uključuju razumijevanje uloge okolišnih čimbenika te koncepta zdravlja kao preduvjeta, ishodišta i pokazatelja održivoga razvoja društva, odnosno razumijevanje zdravlja kao vodećeg resursa i ulaganja u budućnost. Briga o zdravlju u užem smislu uključuje prepoznavanje, razumijevanje i usvajanje zdravih životnih navika, a izbjegavanje navika štetnih za zdravlje. Svrha je i cilj motiviranje te pružanje znanja i potpore učenicima za razumijevanje povezanosti tjelesnoga, mentalnoga i emocionalnoga zdravlja, usvajanje zdravih stilova života i odgovornoga

ponašanja, jačanje samopoštovanja i samopouzdanja, lakše ostvarivanje ravnopravnih osobnih i društvenih veza poštujući tuđe posebnosti. Naglasak je na važnosti brige o zdravlju tijekom cijeloga života, na očuvanju i unaprjeđenju zdravlja, sprječavanju bolesti i posljedica bolesti, invaliditeta i prijevremene smrti. Zaštitnim i odgovornim ponašanjem, djeca i mlade osobe štite sebe i druge. Vodeći brigu o sebi, doprinose razvoju zdravijega i sigurnijega društva. Tema uključuje i zdravstvenu pismenost koja omogućava da učenici upoznaju mogućnosti samopomoći i traženja liječničke pomoći, razumiju prava i uloge u sustavu zdravstvene zaštite te važnost sudjelovanja u mjerama prevencije bolesti i promicanja zdravlja poput cijepljenja, sistematskih i preventivnih pregleda, darivanja krvi i organa i drugo.

Očekivanja, sadržaji i način provedbe međupredmetne teme osmišljeni su sukladno ONK-u, izvode se iz suvremenih znanosti – biologije, psihologije, sociologije, kineziologije, zdravstvene ekologije, fizike, kemije i medicine, a poučavaju u svim predmetima i to prvenstveno s primjerima iz života. Usmjereni su na učenje o zdravlju i zdravome življenju, sprječavanju bolesti te promicanju zdravlja i kulture zdravoga života. Odabir pojedinih prioriteta u određivanju sadržaja zasniva se na znanstvenim spoznajama uz informiranje učenika o prednostima i rizicima za pojedinca i društvo u cjelini.

U utvrđivanju prioriteta neophodni su sljedeći kriteriji:

vodeći uzroci pobola i smrtnosti u populaciji

mogućnost prevencije

opasnost od svih oblika stigmatizacije

Za učenike s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama (učenici s teškoćama i daroviti učenici) učitelji i nastavnici planiraju kurikulum usmjeren na učenika. Osobitosti/teškoće učenika zahtijevaju njima sukladne individualizirane/diferencirane postupke, ciljeve učenja, razinu usvojenosti odgojno-obrazovnog ishoda, opseg i dubinu sadržaja učenja, strategije i aktivnosti poučavanja kojima se žele ostvariti postavljeni ciljevi te načini vrednovanja i ocjenjivanja ostvarenih postignuća.

## B. ODGOJNO-OBRAZOVNI CILJEVI UČENJA I POUČAVANJA MEĐUPREDMETNE TEME

Učenik će:

usvojiti koncept značenja riječi zdravlje kao važnog čimbenika života čovjeka te preduvjeta i pokazatelja održivoga razvoja društva u cjelini

poticati odgovoran pristup prema osobnom zdravlju te odgovoran i solidaran odnos prema zdravlju drugih ljudi

prepoznati i pravilno izabrati zdrave životne navike i ponašanja, izbjegavati navike i ponašanja štetna za zdravlje i sigurnost te upoznati načine prevencije bolesti, razvijati pravilne vještine i postupke pri ublažavanju posljedica narušenoga zdravlja

usvojiti znanja i vještine kako pomoći sebi i drugima te kada i kako potražiti stručnu pomoć

usvojiti znanja i vještine o pronalasku, razumijevanju, odabiru i korištenju pouzdanih informacija za unaprjeđenje zdravlja i donošenje zdravstveno ispravnih odluka – poticati zdravstvenu pismenost

usvojiti osnovna znanja i vještine za pozitivan stav i odgovorno ponašanje usmjereno prema zdravlju koje doprinosi očuvanju i unaprjeđenju tjelesnoga, mentalnoga, emocionalnoga i socijalnoga zdravlja te osiguranju i poboljšanju kvalitete života.

## C. DOMENE U ORGANIZACIJI KURIKULUMA MEĐUPREDMETNE TEME

Međupredmetnom temom Zdravlje želi se sustavno, kontinuirano i pozitivno utjecati na zdravlje djece i mladih. Cilj poučavanja učenika sadržajima ove međupredmetne teme jest odgoj i obrazovanje zdravih, zadovoljnih, uspješnih, samosvjesnih i odgovornih osoba.

Zdravlje je ključna odrednica kvalitete života svakoga pojedinca, ali i uže i šire društvene zajednice. Pri tome je riječ o svim sastavnicama zdravlja, tj. tjelesnome, mentalnome i socijalnome zdravlju te se teži stabilnosti u svakoj od njih.

Tijekom školovanja djece i mladih, događaju se bitne promjene u njihovu rastu, razvoju i sazrijevanju. Stoga su učenici u tom razdoblju, posebno zainteresirani za učenje i stjecanje novih spoznaja o zdravlju. Na osnovi dobivenih informacija i stečenih znanja grade sustav vrijednosti, izgrađuju pozitivne stavove prema zdravlju te odabiru zdrave stilove života. Razvoj zdravstvene pismenosti djece i mladih odgovornost je i izazov koji se postavlja pred odgojno-obrazovne i zdravstvene djelatnike.

Odgoj i obrazovanje za zdravlje učenicima pomažu prepoznati rizike te posljedice rizičnih ponašanja. Istodobno im nude izbor zaštitnih ponašanja u kojima oni jačaju svoje potencijale, samopouzdanje i samokontrolu te svjesno preuzimaju odgovornost za vlastite odluke. Znanstvena i stručna istraživanja pokazuju povezanost nezdravih stilova života s razvojem danas vodećih bolesti u društvu. Provođenjem ove međupredmetne teme doprinosi se očuvanju zdravlja i sprječavanju brojnih oboljenja.

Integriranjem zdravstvenih sadržaja u odgojno-obrazovne ishode svih predmeta te međupredmetnih tema i područja kurikuluma, postiže se viša razina usvojenih znanja, vrijednosti, vještina i stavova prema zdravlju.

Pristup je temi holistički te obuhvaća očuvanje zdravlja i kvalitete života, humane odnose među ljudima, prihvaćanje i uvažavanje različitosti, pomaganje potrebitima, prevenciju rizičnih i nasilničkih ponašanja te kulturu društvene komunikacije.

Domene (organizacijska područja/tematske cjeline) u organizaciji kurikuluma međupredmetne teme Zdravlje su:

Tjelesno zdravlje

Mentalno i socijalno zdravlje

Pomoć i samopomoć.

#### *Tjelesno zdravlje*

Ova je domena usmjerena na promicanje i usvajanje osnovnih znanja i vještina o rastu i razvoju ljudskoga tijela te čimbenicima očuvanja tjelesnoga zdravlja. Njome se potiče stjecanje znanja i vještina o pravilnoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti sukladno mogućnostima, sklonostima i zdravstvenom stanju. Naglašava se važnost osobne higijene i higijene okoline. Sastavnica je domene i očuvanje reproduktivnoga i spolnoga zdravlja s naglaskom na razvoj svijesti o pozitivnom pristupu spolnosti i važnosti osobne odgovornosti u sprječavanju spolno prenosivih bolesti i neplanirane trudnoće. Usvajanjem znanstveno priznatih činjenica, znanja i vještina, utječe se na razvoj pozitivnoga stava o vrednovanju ponašanja i uključivanju u aktivnosti usmjerenih očuvanju vlastita zdravlja. Sve usvojeno utječe na prepoznavanje zdravstvenih rizika te na uravnoteženi rast, razvoj i tjelesno zdravlje djece i mladih.

Očekivanja za ovu domenu obuhvaćaju sljedeće cjeline:

Rast i razvoj

Prehrana i kretanje

Higijena.

#### *Mentalno i socijalno zdravlje*

Mentalno i socijalno zdravlje sastavnice su zdravlja svake osobe, pa tako i učenika, prepoznate i u definiciji Svjetske zdravstvene organizacije.

Domenom mentalno i socijalno zdravlje obuhvaćen je učenik – pojedinac, kao dio zajednice, koji ostvaruje svoje potencijale, nosi se sa stresom, ima pravo na rad i školovanje te je sposoban stvarati i pridonositi zajednici. Zajednica treba biti poticajna okolina, koja svojim senzibilitetom te pravilima stvara preduvjete za jačanje osobnih kompetencija svakoga tko u njoj živi, a osobito djece i mladih osoba. Na taj način pojedinac živi harmonično u okolini koja mu pruža osjećaj zadovoljstva i sigurnosti.

Temeljna je vrijednost osnaživanje učenika za aktivno sudjelovanje u planiranju i provedbi aktivnosti u području zaštite mentalnoga i socijalnoga zdravlja. Danas je neosporna uloga medija i novih informacijsko-komunikacijskih alata prvenstveno u promjeni percepcije mentalnoga zdravlja. Dostupnost sve većeg broja rizičnih čimbenika, te posljedica neodgovarajućega ponašanja prema oboljelima, čimbenici su koji ukazuju i na sve veću potrebu za informiranjem javnosti o potrebi promocije mentalnoga i socijalnoga zdravlja te edukacije o potrebi traženja pomoći.

Ovom su domenom obuhvaćeni svi razvojni ciklusi u sljedećim cjelinama:

Pravila primjerenoga ponašanja

Jačanje osobnih i socijalnih potencijala

Doprinos vlastitom mentalnome i socijalnome zdravlju

Prepoznavanje ovisničkih ponašanja i odupiranje njima

U detaljno opisanim znanjima, vještinama i pozitivnim stavovima uzete su u obzir osobine i potrebe učenika u određenoj razvojnoj dobi koje su pod utjecajem različitih čimbenika iz okoline, a koji bitno utječu na razvoj i ponašanje učenika.

#### *Pomoć i samopomoć*

Ova domena usmjerena je na razvijanje zdravstvene pismenosti učenika u cilju osposobljavanja učenika o brizi za vlastito zdravlje, ali i zdravlje i bolesti bližnjih. Zdravstvena pismenost podrazumijeva usvajanje osnovnih znanja o najčešćim bolestima, poremećajima i ozljedama, o ulozi i načinu rada zdravstvenih službi te usvajanje vještina samopomoći i prve pomoći. Time ova domena daje smjernice i preporuke o tome pri kojim je zdravstvenim smetnjama moguća pomoć i samopomoć, kakva ona može biti te kada je nužno zatražiti stručnu pomoć. Osim na prava, posebna pozornost usmjerena je na obveze iz zdravstvene zaštite radi razvoja svijesti o važnosti sudjelovanja i odazivanja na aktivnosti koje zdravstveni sustav nudi građanima, poput cijepljenja i preventivnih pregleda. Djecu je važno usmjeravati na razvijanje pozitivnoga stava o važnosti očuvanja osobnoga zdravlja te pomaganje drugima, uključujući poznavanje i primjenu mjere prve pomoći kao i svijest o humanosti darivanja krvi, tkiva i organa. Zaštita od ozljeda i štetnih čimbenika u okolišu te prva pomoć pri ozljeđivanju sastavni su dio ove domene.

Očekivanja za ovu domenu obuhvaćaju sljedeće cjeline:

Oprez u svakodnevnome životu

Prva pomoć i samopomoć uključujući znanje o vodećim uzrocima pobola i smrtnosti

Prava i obaveze iz zdravstvene zaštite.

#### D. ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA PO ODGOJNO-OBRAZOVNIM CIKLUSIMA I DOMENAMA

Domena TJELESNO ZDRAVLJE – 4. ciklus (1. i 2. razred četverogodišnjih; 1. razred trogodišnjih srednjoškolskih programa)				
ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA	ZNANJE	VJEŠTINE	STAVOVI	PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA
A.4.1. Objašnjava važnost brige o reproduktivnom zdravlju i važnost odgovornoga spolnoga ponašanja.	Objašnjava i razumije važnost odgovornoga spolnoga ponašanja, uporabe zaštite uključujući specifičnu zaštitu cijepljenjem. Prepoznaje važnost redovitih liječničkih pregleda. Spolno zdravlje.	Iskazuje i zastupa osobne granice i potrebe povezane s reproduktivnim zdravljem. Primjenjuje odgovorno spolno ponašanje. Traži pomoć i savjet liječnika/ginekologa kada je to potrebno. Razgovara i savjetuje se s roditeljima ili drugim članovima obitelji u koje ima povjerenje.	Prihvaća odgovorno spolno ponašanje i važnost preventivnih postupaka.	– integrirano u učenje i poučavanje Biologije, Hrvatskog jezika i stranih jezika, Informatike i Vjeronauka – uporaba mobilnih aplikacija o zdravlju npr. menstrualni kalendar, aplikacija za šećernu bolest – u izvannastavnim i projektnim aktivnostima – u suradnji s timom školske medicine (spolno prenosive bolesti i planiranje obitelji)
A.4.2.A Razlikuje različite prehrabene stilove te prepoznaje znakove poremećaja ravnoteže u organizmu. A.4.2.B Prepoznaje važnost primjerene uporabe dodataka prehrani. A.4.2.C Primjenjuje prehranu prilagođenu godišnjem dobu i podneblju u svakodnevnome životu. A.4.2.D Prepoznaje važnost održavanja tjelesnih potencijala na optimalnoj razini.	Opisuje prednosti i rizike različitih prehrabnih stilova te posljedice poremećaja ravnoteže u organizmu i raspravlja o njima. Prepoznaje čimbenike utjecaja dodataka prehrani na zdravlje, rast i razvoj. Objašnjava važnost sezonske i značenje tradicijske prehrane. Prepoznaje zakonitosti razvoja i održavanja funkcionalnih sposobnosti i snage. Opisuje metode oporavka nakon pojačanih tjelesnih i umnih napora. Opisuje različite načine aktivnoga provođenja slobodnoga vremena.	Primjereno se koristi dodatcima prehrani sukladno dobi i razvoju. Priprema i konzumira jednostavne, sezonske i tradicijske obroke. Primjenjuje pravilne prehrabne stilove. Primjenjuje metode oporavka nakon pojačanih tjelesnih i umnih napora. Aktivno provodi slobodno vrijeme.	Poštuje sezonsku i tradicijsku prehranu. Prihvaća redovitu tjelesnu aktivnost kao važan čimbenik očuvanja zdravlja.	– integrirano u učenje i poučavanje Biologije, Kemije, Tjelesne i zdravstvene kulture, stručne predmete i u sat razrednika – u izvannastavnim i projektnim aktivnostima
A.4.3. Objašnjava utjecaj pravilne osobne higijene i higijene okoline na očuvanje zdravlja.	Objašnjava čimbenike rizika za zdravlje s obzirom na higijenu.	Održava osobnu higijenu. Brine se o higijeni okoliša.	Prihvaća odgovornost za osobnu higijenu i higijenu okoline.	– integrirano u Biologiju, Hrvatski jezik, Likovnu kulturu, Glazbenu kulturu, Povijest, Geografiju, Matematiku i u ostale predmete u koje je moguće integrirati navedena očekivanja te u sat razredne zajednice – u izvannastavnim i projektnim aktivnostima
<b>KLJUČNI SADRŽAJI</b> – spolnost, mladi i spolno ponašanje (odgovorno, neodgovorno, rizici) – spolno prenosive bolesti, HIV/AIDS, neplanirana trudnoća, maloljetnička trudnoća, pobačaj, utvrđivanje rane trudnoće te gdje i kako zatražiti pomoć, kontracepcija, vođenje menstrualnoga kalendara i određivanje plodnih dana pri ciklusu različitoga trajanja				

- odgovorno spolno ponašanje, strategija *ABCeda* zaštite spolnoga i reproduktivnoga zdravlja (apstinencija – izbjegavanje ranih odnosa i uporabe alkohola i psihoaktivnih sredstava, obostrano vjerna veza, uporaba zaštite)
- spolno zdravlje – razraditi kroz kategoriju znanje, stavovi, vještine i očekivanja u okviru koje bi se opisalo što uključuje spolno zdravlje
- prehrambeni stilovi (zdravi/nezdravi, mediteranska/kontinentalna prehrana, urbana/ruralna prehrana, socijalna određenost, brza hrana...)
- dodatci prehrani (proteini, sredstva za mršavljenje, energetski napitci...)
- jelovnici (sezonski, tradicijski...)

Domena TJELESNO ZDRAVLJE – 5. ciklus (3. i 4. razred četverogodišnjih; 2. i 3. razred trogodišnjih srednjoškolskih programa)

ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA	ZNANJE	VJEŠTINE	STAVOVI	PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA
A.5.1. Preuzima brigu i odgovornost za reproduktivno zdravlje i razumije važnost redovitih liječničkih pregleda.	Opisuje način brige o reproduktivnom zdravlju kao i moguće rizike od spolno prenosivih bolesti. Opisuje odgovorno roditeljstvo (razlikuje planiranu od neplaniranu trudnoću, opisuje načine sprječavanja trudnoće, pripremu za trudnoću, dojenje, redovite liječničke preglede i cijepljenja). Spolno zdravlje.	Primjenjuje stečena znanja radi sprječavanja neplanirane trudnoće, planiranja i pripreme za planiranu trudnoću te radi sprječavanja spolno prenosivih bolesti.	Prihvaća odgovornost za spolno ponašanje i reproduktivno zdravlje.	– integrirano u Biologiju, sat razredne zajednice i Vjeronauk – u izvannastavnim i projektnim aktivnostima – suradnja s timom školske medicine (spolno prenosive bolesti i planiranje obitelji)
A.5.2. Opisuje i primjenjuje zdrave stilove života koji podrazumijevaju pravilnu prehranu i odgovarajuću tjelesnu aktivnost.	Objašnjava povezanost prehrane s razvojem debljine kao rizičnoga čimbenika danas vodećih kroničnih bolesti. Pravilno odabire namirnice koje pomažu pri pojačanim tjelesnim i umnim naporima te raspravlja o tome gdje i kako zatražiti pomoć i podršku.	Uravnoteženom prehranom prevenira debljinu te odabire i upotrebljava preporučene namirnice pri pojačanim tjelesnim i umnim naporima.	Usvaja zdrave stilove života.	– integrirano u Psihologiju, Biologiju, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i u ostale predmete u koje je moguće integrirati navedena očekivanja te u sat razredne zajednice – u izvannastavnim i projektnim aktivnostima
A.5.3. Razumije važnost višedimenzionalnoga modela zdravlja.	Analizira višedimenzionalni model zdravlja u području tjelesnoga, emocionalnoga, socijalnoga, osobnoga i duhovnoga zdravlja/rasta i razvoja i prevencije bolesti te objašnjava važnost redovitih sistematskih pregleda u očuvanju zdravlja.	Redovito se odaziva na sistematske preglede radi očuvanja tjelesnoga zdravlja. Primjenjuje životne stilove koji doprinose očuvanju zdravlja.	Usvaja stav o važnosti višedimenzionalnoga modela zdravlja.	– integrirano u sve predmete, a osobito u Biologiju te Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i u sat razredne zajednice – moguća suradnja s timom školske medicine i psihologom

KLJUČNI SADRŽAJI

- mogućnosti zaštite spolnoga i reproduktivnoga zdravlja i upravljanje sprječavanjem spolno prenosivih bolesti (SPB) i planiranjem obitelji (sprječavanje maloljetničke/neplanirane trudnoće), maloljetničko roditeljstvo, pobačaj
- punoljetnost, roditeljstvo, prehrana i lijekovi u trudnoći, zdravi stilovi života u trudnoći (prevencija debljine, oštećenja zdravlja djeteta), dojenje
- analiza prehrane, energetske potrebe sukladno zahtjevima organizma, namirnice bogate skrivenim kalorijama
- višedimenzionalni model zdravlja (odrednice, zahtjevi, prevencija)
- spolno zdravlje – razraditi kroz kategoriju znanje, stavovi, vještine i očekivanja u okviru koje bi se opisalo što uključuje spolno zdravlje

Domena MENTALNO I SOCIJALNO ZDRAVLJE – 4. ciklus (1. i 2. razred četverogodišnjih; 1. razred trogodišnjih srednjoškolskih programa)

ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA	ZNAJES	VJEŠTINE	STAVOVI	PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA
<p>B.4.1.A Odabire primjerene odnose i komunikaciju.</p> <p>B.4.1.B Razvija tolerantan odnos prema drugima.</p> <p>B.4.1.C Analizira vrste nasilja, mogućnosti izbjegavanja sukoba i načine njihova nenasilnoga rješavanja.</p>	<p>Razlikuje i procjenjuje dobronamjernost komunikacije i ponašanja u stvarnome i virtualnome svijetu.</p> <p>Analizira vrste i uzroke nasilja. Obrazlaže načine nenasilnoga rješavanja sukoba.</p>	<p>Primjereno komunicira s vršnjacima i odraslima.</p> <p>Poštuje integritet druge osobe. Suraduje s vršnjacima i ostalima. Uključuje se u društvene i humanitarne akcije.</p>	<p>Usvaja stav da je kvalitetna komunikacija preduvjet za dobru društvenu integraciju. Razvija stav da pomaganje drugima oplemenjuje.</p>	<p>– integrirano u sve predmete, a osobito u Hrvatski jezik, Psihologiju i u sat razredne zajednice – povezano s međupredmetnim temama</p> <p>Građanski odgoj i Osobni i socijalni razvoj</p> <p>– suradnja sa stručnom službom škole</p>
<p>B.4.2.A Procjenjuje situacije koje mogu izazvati stres i odabire primjerene načine oslobađanja od stresa.</p> <p>B.4.2.B Obrazlaže utjecaj zaštitnih i rizičnih čimbenika na mentalno zdravlje.</p>	<p>Objašnjava razne socijalne uloge i važnost razvoja socijalnih vještina. Prepoznaje stresne situacije i reakcije na stres, tehnike opuštanja, moguća rješenja.</p> <p>Objašnjava što znači sagledati problem iz druge perspektive. Analizira zaštitne i rizične čimbenike koji utječu na stvaranje slike o sebi i raspravlja o njima.</p>	<p>Prihvaća obveze koje proizlaze iz socijalnih uloga.</p> <p>Primjenjuje tehnike rješavanja stresa. Brine se o mentalnome zdravlju.</p> <p>Odgovorno donosi odluke povezane sa spolnošću i prevencijom mogućih negativnih posljedica spolnih veza na zdravlje.</p> <p>Traži liječnički savjet i pomoć.</p>	<p>Prihvaća važnost osobne odgovornosti.</p> <p>Usvaja stav da se stres može rješavati na primjeren način. Razvija stav o važnosti spolno odgovornoga ponašanja.</p>	<p>-integrirano u Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i u sat razredne zajednice</p> <p>– u radionicama o tehnikama opuštanja</p> <p>– suradnji sa stručnom službom škole</p>
<p>B.4.2.C Razvija osobne potencijale i socijalne uloge.</p> <p>B.4.2.D Razlikuje spolno odgovorno od neodgovornoga ponašanja.</p>	<p>Objašnjava važnost prevencije spolno prenosivih bolesti. Objašnjava važnost planiranja obitelji i odgovornoga roditeljstva.</p>			
<p>B.4.3. Analizira uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti.</p>	<p>Opisuje rizična ponašanja, prepoznaje kriznu situaciju i prosuđuje gdje i kada tražiti pomoć. Objašnjava utjecaj ovisničkoga ponašanja na mentalno zdravlje. Objašnjava utjecaj ovisničkoga ponašanja na obitelj i zajednicu. Nabraja zakonske propise koji reguliraju zlouporabu sredstava ovisnosti.</p>	<p>Odupire se vršnjačkim i drugim pritiscima.</p> <p>Traži pomoć u kriznoj situaciji. Izbjegava rizike. Potiče stvaranje zdravih odnosa.</p>	<p>Usvaja stav da je svaka ovisnost štetna za pojedinca i širu zajednicu.</p> <p>Prihvaća stav da su svi oblici ovisnosti i rizičnih ponašanja neprihvatljivi.</p>	<p>– integrirano u Biologiju, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu, Psihologiju i u sat razredne zajednice – suradnja s timom školske medicine i stručnom službom škole – provođenjem projekta vršnjačke edukacije povezano s međupredmetnom temom Osobni i socijalni razvoj – suradnja s timom školske medicine</p> <p>– suradnja s Hrvatskim Crvenim križem</p> <p>– suradnja s lokalnom zajednicom</p>

## KLJUČNI SADRŽAJI

- zdravi partnerski, prijateljski odnosi i obiteljski odnosi
- partnerski odnosi (očekivanja, uloge, odgovornost, kompromisi...)
- primjerena i dobronamjerna komunikacija (tolerancija, empatija, humanost, uvažavanje, solidarnost prema svima, a osobito potrebitima)
- socijalne uloge (prijatelji, partner, član zajednice...)
- razvoj osobnih kompetencija
- slika o sebi – zaštitni čimbenici (prilagodba na novu sredinu – školu, učenike, nastavnike; uspjeh u školi, u sportu, društvena prihvaćenost...) i rizični čimbenici (neuspjeh u školi, društvena izoliranost, obiteljski problemi, nasilje...)
- prilagodba na nove društvene okolnosti
- uloga obitelji u društvenoj i socijalnog prilagodbi
- uključivanje u društvene i humanitarne akcije
- osjećaj zadovoljstva i ispunjenosti
- utjecaj ovisničkoga ponašanja na mentalno zdravlje i emocije pojedinca te na njegovo okruženje, a u najširem smislu i na zajednicu
- utjecaj različitih vrsta opojnih sredstava (alkohol, droga) i drugih ovisničkih ponašanja (kockanje, kladenje, neprimjerena uporaba internetskih sadržaja, igrice...) na prosuđivanje i procjenu (agresivnost, vožnja pod utjecajem alkohola ili droga...)
- krizne situacije (opterećenost školom, ocjene, društveni odnosi...) i potreba za traženjem pomoći krizna stanja (anksioznost, panika, depresivnost, suicidalnost...) i protokoli postupanja u njima
- suicid kao moguća posljedica bolesti ovisnosti
- uloga obitelji u prevladavanju kriznih stanja
- tehnike za prevladavanje stresa te emocionalne i mentalne iscrpljenosti
- spolno ponašanje (rizični i zaštitni čimbenici, postavljanje osobnih granica, odgovornost...)
- spolno prenosive bolesti, spolno odgovorno ponašanje
- planiranje obitelji, preuranjeno roditeljstvo
- pravo na izbor → pravi izbor

## Domena MENTALNO I SOCIJALNO ZDRAVLJE – 5. ciklus (3. i 4. razred četverogodišnjih; 2. i 3. razred trogodišnjih srednjoškolskih programa)

ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA	ZNANJE	VJEŠTINE	STAVOVI	PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA
<p><b>B.5.1.A</b> Procjenjuje važnost razvijanja i unaprjeđivanja komunikacijskih vještina i njihove primjene u svakodnevnom životu.</p> <p><b>B.5.1.B</b> Odabire ponašanje sukladno pravilima i normama zajednice.</p> <p><b>B.5.1.C</b> Odabire ponašanja koja isključuju bilo kakav oblik nasilja.</p>	<p>Obrazlaže važnost razvijanja komunikacijskih vještina.</p> <p>Procjenjuje važnost suradnje i timskoga rada, Analizira svrhu postojanja pravila i normi unutar neke zajednice.</p> <p>Vrednuje različite oblike ponašanja.</p>	<p>Primjenjuje komunikacijske vještine. Ostvaruje suradnju u različitim situacijama.</p> <p>Izbjegava nasilne oblike ponašanja. Odlučuje na temelju prethodno usvojenih znanja (izbor zanimanja, studij, posao, obitelj).</p> <p>Odgovoran je član zajednice.</p>	<p>Prihvaća stav da je svaki čovjek odgovoran sam za sebe. Usvaja stav da svaki pojedinac ima pravo biti aktivan član zajednice.</p>	<p>– integrirano u Psihologiju, Sociologiju, Etiku, Vjeronauk i u sat razredne zajednice (razgovori i radionice),</p> <p>– suradnja sa stručnom službom škole</p> <p>– povezano s međupredmetnom temom Osobni i socijalni razvoj – suradnja sa Službom za profesionalno usmjeravanje (HZZ)</p>
<p><b>B.5.2.A</b> Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje.</p> <p><b>B.5.2.B</b></p>	<p>Obrazlaže i zaključuje što pomaže razvoju pozitivne slike o sebi.</p> <p>Zaključuje što donosi punoljetnost. Analizira utjecaj mentalnoga zdravlja na ostale odrednice zdravlja.</p>	<p>Primjenjuje usvojena znanja, navike i vještine u očuvanju mentalnoga i cjelokupnoga zdravlja.</p> <p>Koristi se mogućnostima koje pruža zajednica te doprinosi životu zajednice.</p>	<p>Prihvaća da punoljetnost donosi obvezu osobne odgovornosti za učinjene postupke.</p> <p>Prihvaća stav o međusobnoj povezanosti zdravlja pojedinca i društva.</p>	<p>– integrirano u Biologiju, Psihologiju, Etiku, Vjeronauk i u sat razredne zajednice (razgovori i radionice)</p> <p>– suradnja sa stručnom službom škole</p>

<p>Objasni važnost odgovornoga donošenja životnih odluka.</p> <p><b>B.5.2. C</b></p> <p>Odabire višedimenzionalni model zdravlja.</p>	<p>Povezuje međusobni utjecaj mentalnoga zdravlja i životnoga stila pojedinca i zajednice.</p> <p>Analizira kakvu ulogu ostvaruje u zajednici i koje su mu mogućnosti djelovanja.</p>		<p>Poštuje važnost uloge zajednice u životu čovjeka.</p>	<p>– suradnja s timom školske medicine</p>
<p><b>B.5.3.A</b></p> <p>Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti.</p> <p><b>B.5.3.B</b></p> <p>Analizira opasnosti kockanja, klađenja i igara na sreću.</p>	<p>Procjenjuje utjecaj uporabe sredstava ovisnosti na ljudski organizam.</p> <p>Prepoznaje štetnost pasivnoga pušenja.</p> <p>Analizira probleme kockanja, klađenja i igara na sreću, ovisnosti o internetu, računalnim igricama i druge suvremene ovisnosti.</p>	<p>Odupire se rizičnim situacijama. Prepoznaje rizične situacije i pronalazi gdje i kada potražiti pomoć.</p> <p>Izbjegava igre u kojima se potražuju financijska sredstva.</p> <p>Kontrolira vrijeme koje provodi pred ekranima.</p>	<p>Usvaja stav da su opojna sredstva štetna i smanjuju sposobnost racionalnoga rasuđivanja.</p> <p>Usvaja stav da je važno potražiti pomoć u rizičnoj situaciji.</p> <p>Usvaja stav o neprihvatljivosti igara uz materijalno sudjelovanje.</p>	<p>– integrirano u Biologiju, Psihologiju i Sociologiju (razgovori i radionice) i u sat razredne zajednice</p> <p>– u suradnji sa stručnom službom škole</p> <p>– suradnja s timom školske medicine</p> <p>– suradnja s Hrvatskim Crvenim križem</p> <p>– projektni dan za cijelu školu</p>

#### KLJUČNI SADRŽAJI

- zdravstveni rizici pri uporabi droga, alkohola i cigareta
- pasivno pušenje
- akumuliranje rizičnih ponašanja (jedno često potiče drugo i nadovezuje se na njega)
- način života ima izravan utjecaj na mentalno i socijalno zdravlje pojedinca, ali utječe i na zajednicu
- višedimenzionalni model zdravlja
- utjecaj odabranoga životnoga stila na sve odrednice zdravlja
- odrednice zdravlja utječu jedna na drugu i isprepletene su
- briga o zdravlju u preventivno-odgojnim aktivnostima (važnost preventivnih sistematskih pregleda)
- zdravstvena pismenost
- punoljetnost (prava, odgovornosti, obveze...)
- važne životne odluke (nastavak školovanja, izbor zanimanja, planiranje obitelji...)
- uloga obitelji u planiranju budućega samostalnoga života
- zadovoljstvo vlastitim odabirom
- rad na sebi
- doprinos društvenoj zajednici (prava i obveze, aktivan doprinos)
- planovi za budućnost

#### Domena POMOĆ I SAMOPOMOĆ – 4. ciklus (1. i 2. razred četverogodišnjih; 1. razred trogodišnjih srednjoškolskih programa)

ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA	ZNANJE	VJEŠTINE	STAVOVI	PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA
<p><b>C.4.1.A</b></p> <p>Objasni opasnosti konzumacije alkohola i drugih psihoaktivnih tvari i akutnih trovanja alkoholom i drugim psihoaktivnim tvarima.</p> <p><b>C.4.1.B</b></p> <p>Procjenjuje i predviđa opasnosti kojima</p>	<p>Opisuje opasnosti akutnih trovanja alkoholom i drugim psihoaktivnim tvarima te načine kako se zaštititi. Opisuje opasnosti u svakodnevnome životu i osnovne postupke zaštite i prve pomoći s naglaskom na opasnosti koje su karakteristične za mlade.</p> <p>Prepoznaje važnost</p>	<p>Izbjegava konzumaciju alkohola i drugih psihoaktivnih tvari.</p> <p>Izbjegava opasnosti u kućanstvu i okolini te primjenjuje osnovne postupke zaštite i prve pomoći s naglaskom na opasnosti</p>	<p>Prihvata stav da je konzumacija alkohola i drugih psihoaktivnih tvari neprihvatljiva.</p> <p>Usvaja stav o važnosti opreza zaštitnih postupaka i pružanja prve pomoći i samopomoći.</p>	<p>– integrirano u sat razredne zajednice</p> <p>– suradnja s MUP-om – u aktivnostima školskih preventivnih programa</p> <p>– suradnja s Hrvatskim Crvenim križem</p>



<p>je izložen s naglaskom na opasnosti koje su karakteristične za mlade.</p> <p>C.4.1.C</p> <p>Pravilno tumači upute o lijeku i procjenjuje relevantnost zdravstvene informacije.</p>	<p>pridržavanja uputa o lijeku.</p> <p>Procjenjuje valjanost izvora informacija o bolesti.</p>	<p>koje su karakteristične za mlade.</p> <p>Primjenjuje stečena znanja o načinu reagiranja u potencijalno opasnim situacijama.</p> <p>Čita upute o primjeni lijeka i mogućim nuspojavama.</p> <p>Informira se o zdravstvenim činjenicama iz relevantnih izvora.</p>		
<p>C.4.2.A</p> <p>Primjenjuje postupke pružanja prve pomoći pri najčešćim hitnim zdravstvenim stanjima.</p> <p>C.4.2.B</p> <p>Opisuje vodeće uzroke obolijevanja i smrtnosti i povezuje određena oboljenja s rizikom za pojavu tih bolesti.</p> <p>C.4.2.C</p> <p>Opisuje kako i kada pružiti prvu pomoć učenicima sa zdravstvenim teškoćama.</p>	<p>Opisuje zdravstvena stanja i rizične čimbenike za obolijevanje.</p> <p>Objašnjava postupke pružanja prve pomoći uključujući primjenu defibrilatora.</p> <p>Opisuje potrebe učenika s teškoćama u razvoju i kroničnim bolestima koji polaze određenu školu.</p> <p>Opisuje značenje uputa o lijeku i izvora informacija o bolesti.</p>	<p>Pružava prvu pomoć.</p> <p>Primjenjuje samopomoć pri akutnim zdravstvenim smetnjama.</p> <p>Pridržava se ključnih informacija u uputi o lijeku.</p> <p>Pretražuje različite izvore informacija.</p>	<p>Prihvaća stav da su briga o zdravlju i prevencija važni za zdravlje.</p> <p>Prihvaća stav o važnosti pružanju prve pomoći sebi i drugima.</p>	<p>– integrirano u Biologiju, Hrvatski jezik i strani jezik, Vjeronauk</p> <p>– suradnja s timom školske medicine</p> <p>– radionice u organizaciji Hrvatskoga Crvenog križa,</p> <p>– projektno</p>
<p>C.4.3.A</p> <p>Obrazlaže važnost odaziva na sistematske preglede i preventivne preglede u odrasloj dobi.</p> <p>C.4.3.B</p> <p>Opisuje usluge e-zdravstva.</p> <p>C.4.3.C</p> <p>Obrazlaže pravo na izdavanje zdravstvene iskaznice EU-a.</p>	<p>Opisuje mogućnosti i važnost ranog otkrivanja bolesti u muškaraca i žena.</p> <p>Nabraja usluge e-zdravstva.</p> <p>Prepoznaje prava iz zdravstvene zaštite uključujući zdravstvenu iskaznicu EU-a.</p>	<p>Sudjeluje u programima i mogućnostima ranog otkrivanja bolesti u svojoj okolini.</p> <p>Koristi se uslugama e-zdravstva. Koristi se pravima iz zdravstvene zaštite.</p>	<p>Prihvaća stav o važnosti preventivnih pregleda zbog ranog otkrivanja bolesti i uspješnijega liječenja.</p> <p>Prihvaća prednosti usluga e-zdravstva.</p>	<p>– integrirano u Biologiju i u sat razredne zajednice u debatnim radionicama (uživo i internetom)</p>

#### KLJUČNI SADRŽAJI

- opasnosti u svakodnevnom životu karakteristične za mlade: kemikalije, lijekovi, oštri predmeti, igla, sunce, elementarne nepogode, solarij, vodene površine, buka, pirotehnička sredstva i sl. – rizici i zaštita; tetoviranje i piercing
- čitanje upute o lijeku
- najčešće akutne zdravstvene smetnje (epileptični napad, hipoglikemija, astmatični napad, anafilaksija i druge alergijske reakcije, srčani i moždani udar), relevantne zdravstvene informacije; pružanje prve pomoći; krvne grupe
- osnovne informacije o najčešćim kroničnim nezaraznim bolestima koje su globalni javnozdravstveni problem jer se velik broj ljudi i djece nosi s njima (srčanožilne bolesti – moždani udar, srčani udar itd., dišne i maligne bolesti), oboljenja u obitelji kao rizični čimbenici
- važnost ranog otkrivanja bolesti (srčanožilne bolesti, zloćudne bolesti, ginekološki pregled, visoki krvni tlak, poremećaji masti u krvi, debljina, šećerna bolest)
- uporaba defibrilatora
- rizici – pretilost, smanjena tjelesna aktivnost i pušenje rizici su na koje možemo djelovati promjenom ponašanja. Npr. pretilost djece vodi u pretilost odrasle dobi te može dovesti do različitih stanja, kao što su smetnje disanja, kardiovaskularne bolesti (ateroskleroza, povišen krvni tlak, moždani i srčani udar), rezistencija na inzulin, potencijalni razvoj šećerne bolesti, psihološke tegobe, premaligna stanja i maligne bolesti

- učenici kojima je potrebna pomoć
- e-zdravstvo (e-uputnica, e-naručivanje, e-recept, e-gradani); zdravstvena iskaznica EU-a

Domena POMOĆ I SAMOPOMOĆ- 5. ciklus (3. i 4. razred četverogodišnjih; 2. i 3. razred trogodišnjih srednjoškolskih programa)

ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA	ZNANJE	VJEŠTINE	STAVOVI	PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE OČEKIVANJA
<p>C.5.1.A Prepoznaje rizike s kojima se susreću mladi vozači automobila i motocikla.</p> <p>C.5.1.B Analizira opasnosti iz okoline, prepoznaje rizične situacije i izbjegava ih.</p> <p>C.5.1.C Opisuje profesionalne rizike pojedinih zanimanja.</p>	<p>Objašnjava rizike s kojim se susreću mladi vozači. Objašnjava nastanak i negativne posljedice rizičnih ponašanja u svakodnevnom životu. Opisuje zanimanja s kojima se povezuju profesionalni rizici.</p>	<p>Primjenjuje znanja o postupanju u rizičnim situacijama (sunčanica, kolaps, toplinski grčevi...). Traži liječničku pomoć.</p>	<p>Usvaja stav o štetnosti pretjeranog izlaganja suncu i vrućinama.</p> <p>Prihvaća i poštuje ponašanje u skladu s pravilima za sprječavanje rizika u prometu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– suradnja s MUP-om</li> <li>– suradnja sa stručnom službom škole</li> <li>– suradnja s timom školske medicine</li> </ul>
<p>C.5.2.A Identificira i povezuje različite rizike za zdravlje i najčešće kronične zdravstvene smetnje te objašnjava postupke samopomoći/pomoći.</p> <p>C.5.2.B Navodi kada i gdje potražiti liječničku pomoć pri najčešćim zdravstvenim smetnjama i problemima.</p>	<p>Raspravlja o različitim rizicima za zdravlje, nabraja najčešće kronične zdravstvene smetnje, objašnjava postupke samopomoći, obrazlaže kada i gdje je potrebno potražiti liječničku pomoć.</p> <p>Navodi izvore informacija o zdravlju i bolesti.</p> <p>Objašnjava važnost odazivanja na preventivne preglede.</p>	<p>Primjenjuje postupke samopomoći i pomoći pri najčešćim zdravstvenim smetnjama.</p> <p>Donosi odgovorne i pravilne odluke o preventivnim pregledima i programima te zdravlju.</p>	<p>Učenik pozitivno vrednuje donošenje odgovornih odluka o zdravlju, školovanju, radu, ponašanju i sl.</p> <p>Prihvaća važnost brige o zdravlju i znanja o bolestima i lijekovima te važnost traženja liječničke pomoći kada je potrebno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– tematske debate i parlonice</li> <li>– projektno</li> <li>– suradnja s Hrvatskim Crvenim križem</li> </ul>
<p>C.5.3.A Povezuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda s očuvanjem zdravlja.</p> <p>C.5.3.B Opisuje najčešće profesionalne rizike za zdravlje.</p> <p>C.5.3.C. Objašnjava važnost i značenje donatorske kartice i darivanja krvi, tkiva i organa.</p>	<p>Procjenjuje važnost sistematskih i preventivnih pregleda.</p> <p>Opisuje postupak izdavanja/dobivanja donatorske kartice te značenje i postupke darivanja krvi, tkiva i organa.</p> <p>Objašnjava i nabraja najčešće profesionalne rizike za zdravlje.</p>	<p>Odaziva se na sistematske i preventivne preglede.</p> <p>Pružna samopomoć i pomoć pri ozljedama i nesrećama na radu.</p>	<p>Poštuje pravila zaštite na radu. Razvija stav da je darivanje krvi, tkiva i organa humano i da time pomažemo drugima.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– radionice u suradnji s timom školske medicine te s timom medicine rada</li> <li>– suradnja s Hrvatskim Crvenim križem</li> </ul>

KLJUČNI SADRŽAJI

- opasnosti pretjeranog izlaganja suncu i UV zračenju, toplini/vrućini (sunčanica, kolaps, toplinski grčevi, opasnosti solarija, preporuka da ga mladi od 18 godina ne upotrebljavaju, rak kože)

- hladnoća/ozeblina, elementarne nepogode, ubod krpelja, komaraca i ugriz životinja, rizici, samopomoć i liječenje najčešćih kroničnih zdravstvenih smetnji (prehrana, tjelesna)
- neaktivnost, higijena, psihoaktivne tvari, pušenje, spolno prenosive bolesti i najčešći spolni problemi mladih, anksioznost, depresivnost i dr.)
- kućno mjerenje krvnog tlaka
- preventivni pregledi (visoki krvni tlak, debljina, šećerna bolest)
- profesionalni rizici za zdravlje
- darivanje krvi, tkiva i organa

## E. UČENJE I POUČAVANJE MEĐUPREDMETNE TEME

### *Organizacija učenja i poučavanja*

Međupredmetna se tema Zdravlje u školi ostvaruje u svim oblicima učenja i poučavanja ovisno o očekivanjima koja su određena kurikulumom. Očekivanja se ove međupredmetne teme integriraju u sve nastavne predmete: obvezne, izborne, fakultativne, u izvannastavne aktivnosti te sat razrednika. Te se aktivnosti provode u različitim oblicima učenja i poučavanja.

Nositelji su provedbe međupredmetne teme Zdravlje učitelji, nastavnici, stručni suradnici, timovi školske medicine i drugi stručnjaci. Suradnici mogu biti stručnjaci različitih profila ovisno o sadržaju edukacije (radnici Zavoda za javno zdravstvo i drugih zdravstvenih ustanova, radnici MUP-a, Hrvatskoga Crvenog križa i društava Crvenoga križa i drugih javnih ustanova).

Teme, način organizacije učenja i poučavanja te nositelji pojedinih aktivnosti planiraju se detaljnije u okviru školskog kurikuluma.

Ostvarivanje očekivanja i njihovo vrednovanje obveza je svih navedenih nositelja.

Za ostvarivanje ciljeva važno je i školsko okruženje u kojemu se aktivnosti provode. Za učenike bi škola trebala biti sigurno i privlačno okruženje koje im omogućava nesmetano učenje, rast i razvoj. Škola u cjelini promiče zdravlje. Stvaranje pozitivnoga školskoga ozračja doprinosi razvijanju odgovornoga ponašanja i zdravlju pojedinca.

### *Iskustva učenja*

Većina očekivanja međupredmetne teme Zdravlje sastavni je dio strukture postojećih predmeta te ima svoju primjenu u procesu učenja i poučavanja. Odgojno-obrazovna očekivanja i ishodi učenja međupredmetne teme Zdravlje ostvaruju se kao zasebne teme ili kao dio drugih tematskih cjelina.

Pojedini su predmeti izravno povezani s realizacijom ciljeva međupredmetne teme Zdravlje kao što su Priroda i društvo, Priroda, Biologija i Tjelesna i zdravstvena kultura. Međutim, i ostali predmeti imaju obvezu i odgovornost integracije i provedbe zdravstvenih sadržaja i sadržaja od zdravstvene važnosti.

Strukovni i gimnazijski programi sa svojom strukturom predmeta imaju ugrađene određene zdravstvene teme, ali imaju i mogućnost integriranja dodatnih zdravstvenih sadržaja te tako utječu na zdravstveno opismenjavanje učenika.

Odgojno-obrazovna očekivanja najbolje se ostvaruju integracijom iste zdravstvene teme u više predmeta. Svaki predmet s aspekta svoje struke obogaćuje razvoj učenika i može, ostvarujući svoje ishode, ostvarivati i očekivanja međupredmetne teme Zdravlje.

Područje književnosti može imati snažan utjecaj na promociju zdravlja, osobito za ispunjenje očekivanja domene mentalnoga i socijalnoga zdravlja. Čitanjem i analizom književnih djela, učenicima se pruža prilika da kritički promišljaju i zaključuju, emocionalno se angažiraju suosjećajući ili postavljajući se u situaciju u kojoj su likovi iz književnoga djela. Integriramo li takav sadržaj s područjem kreativnog izražavanja u literarnim radovima, Likovnoj i Glazbenoj kulturi, učenici dobivaju mogućnost potpunoga psihičkoga i emocionalnoga doživljaja. Takvim radom svi učenici aktivno sudjeluju u skladu sa svojim sposobnostima i interesima.

Poželjna je organizacija projektnih dana na razini razrednog odjela ili cijele škole (organizacija i obilježavanje međunarodnih dana kojima se promiče zdravlje) na kojima će biti organizirana predavanja, radionice, debate i kulturne i sportske aktivnosti. Također, u organiziranim projektnim danima može se integrirati rad više međupredmetnih tema.

pozitivna iskustva učenja, usmjerena cilju, stječu se provođenjem školskih preventivnih programa predviđenih školskim kurikulumom. Također, osnivanjem i provođenjem aktivnosti sportskih i zdravstvenih klubova unutar škole izravno se provode ciljevi ove međupredmetne teme.

### *Uloga učitelja i stručnih suradnika*

Učitelj promišlja i odabire najbolje načine, metode, oblike rada, materijale, izvore, vremenski okvir i okruženje vodeći računa o predznanjima, iskustvima i potrebama učenika.

Učitelj ima autonomiju pri odabiru načina i pristupa realizaciji pojedinih tema i aktivnosti međupredmetne teme Zdravlje, ali i odgovornost za njihovo provođenje. Odgovornost je svakog učitelja da pronađe prostor unutar svojega predmeta za integraciju ovih tema, osmišljavanje kreativnoga načina provedbe i motiviranja učenika.

Metode i oblici rada kojima se učitelji, stručni suradnici i liječnici mogu koristiti u ostvarivanju očekivanja raznovrsni su. Posebno je važno suradničko učenje i timski rad, rad u malim skupinama, kao i individualan pristup svakome učeniku. Učenicima treba omogućiti praktičan rad i sudjelovanje u svim aktivnostima. Određene je teme najdjelotvornije provesti projektnim radom koji, osim timskoga rada, omogućava samostalnost i kreativnost.

Ostvarivanje očekivanja međupredmetne teme Zdravlje najbolje se ostvaruje radioničkim oblikom rada u kojemu se koriste kreativne tehnike koje omogućavaju razvoj vještina i stavova. Ovo je područje u kojemu se participacija i aktivna uključenost učenika apsolutno treba poticati. Neophodno je razviti načine na koje će se istaknuti, odnosno dati aktivna uloga učenicima koji su slabije prihvaćeni u razrednom okružju.

Pristup učenju i poučavanju međupredmetne teme Zdravlje individualan je, a poseban je naglasak na podršci učenicima s teškoćama i drukčijim potrebama.

Veliku ulogu u ostvarivanju očekivanja međupredmetne teme Zdravlje imaju stručni suradnici u školi: pedagog, psiholog, edukacijski rehabilitator, socijalni pedagog koji bi trebali biti nositelji većine aktivnosti koje se povezuju s unaprjeđivanjem mentalnoga i socijalnoga zdravlja učenika.

#### *Materijali i izvori*

U učenju i poučavanju međupredmetne teme Zdravlje koriste se razna nastavna sredstva, pomagala i materijali. Poželjna je uporaba različitoga vizualnoga, audiovizualnoga i drugoga materijala kao što su modeli, sheme, fotografije, anatomske atlasi, udžbenici, videoprojeksije, multimedijalne projekcije, filmovi, internetski sadržaji i sl. Određene situacije mogu se simulirati, poput zaustavljanja krvarenja iz nosa, reanimacija, nenasilno rješavanje sukoba i sl.

U učenju i poučavanju važno je aktivno sudjelovanje učenika koji sami izrađuju edukativne materijale: plakate, modele, crteže, slikopriče, slikovnice, pisane radove raznih oblika i slično. Važan je izvor znanja i informacijska tehnologija te uporaba internetskih sadržaja kao izvora znanja. Zadaća je učitelja osposobiti učenike da znaju prepoznati provjerene i sigurne izvore. Za učenje i poučavanje međupredmetne teme Zdravlje koriste se raznovrsni materijali i izvori. Za ispunjenje očekivanja učitelje se potiče na korištenje relevantnom literaturom i na cjeloživotno učenje.

#### *Okruže*

Najveći dio učenja i poučavanja ostvaruje se unutar školskog prostora. Stoga treba iznimno brinuti o uređenju školskoga okružja i interijera škole. Škola mora biti prostor u kojemu su zdravi izbori lako dostupni, poput higijenskih uvjeta, zdrave prehrane, vode za piće i uvjeta za tjelesnu aktivnost te drugih uvjeta koji omogućavaju zdravi rast i razvoj. Škola osigurava uvjete za nesmetano odvijanje procesa učenja i poučavanja.

Pri ostvarivanju određenih očekivanja, provodi se izvanučionička nastava. Jedan od oblika izvanučioničke nastave posjet je zdravstvenim ustanovama i ordinacijama, policijskoj postaji, organizacijama civilnog društva, kulturnim i sportskim manifestacijama. Organizacijom i provođenjem terenske nastave, jednodnevnih i višednevnih školskih izleta, promiču se zdravi izbori i zdravi stilovi života.

#### *Predviđeno vrijeme*

Većina je očekivanja kurikulumom ugrađena u pojedine predmete i odrađuje se tijekom nastavne godine. Neke se teme mogu provoditi u različitim programima, projektima i aktivnostima. Za njihovu je realizaciju potrebno školskim kurikulumom predvidjeti i planirati vrijeme ostvarenja. Za ostvarivanje pojedinih očekivanja poželjno je iskoristiti sat razrednika.

Tijekom prvog ciklusa većem je dijelu očekivanja potrebno svakodnevno posvećivati pozornost s obzirom na to da učenici tek započinju sa školovanjem. Oni stječu svoja prva iskustva i imaju priliku za usvajanje novih znanja i vještina. Pojedina je očekivanja potrebno ostvariti tijekom više nastavnih sati i u više navrata ponavljati (npr. ponašanje i sigurnost u prometu), dok će se neka očekivanja ostvariti uz svakodnevno ponavljanje kao jedan manji ili veći dio sata (higijena ruku, pristojno ponašanje i sl.). Neka će se povremeno ponavljati tijekom ciklusa (emocije i razvoj empatije ili pomoć pri krvarenju iz nosa itd.). Tijekom kasnijih ciklusa, očekivanja se ponavljaju i produbljuju u skladu s potrebama pojedinca, razrednih odjela i školskog okružja.

#### *Grupiranje djece i učenika*

S obzirom na cilj koji želimo postići, važno je izabrati primjerene oblike rada. Zdravstvene se teme ostvaruju različitim oblicima rada: individualan rad (npr. osobna higijena, samopomoć, odlučivanje), rad u paru (npr. imobilizacija ruke), rad u skupini ili s cijelim razrednim odjelom (npr. promocija određenih zdravstvenih tema, npr. o zdravoj prehrani, prevenciji pušenja, mentalnome zdravlju, spolnome i reproduktivnome zdravlju i sl.). Za neke je teme (npr. prevencija spolno prenosivih bolesti, prevencija vršnjačkog nasilja) poželjno planirati mentoriranu vršnjačku edukaciju kojom stariji učenici poučavaju mlađe.

Za pojedine je teme moguće organizirati predavanja, izlaganja i demonstracije za više razrednih odjeljenja odjednom.

Za djecu s teškoćama u razvoju trebalo bi planirati raznovrsne aktivnosti kojima će se omogućiti njihovo uključivanje i uspješno sudjelovanje (npr. primjenom kreativnih tehnika u okviru umjetničkoga područja). S druge strane, dobro je razvijati potencijale darovite djece koja mogu oblikovati određene programe, voditi projekte, vršiti mentoriranu vršnjačku edukaciju i sl.

Osim učitelja, stručnih suradnika i timova školske medicine, u ostvarenju pojedinih tema mogu pomoći roditelji i drugi zainteresirani članovi zajednice. Svi zajedno svojim stilom života i njegovanjem svakodnevnih zdravstvenih standarda pružaju učenicima model zdravstvenoga ponašanja.

Učenjem i poučavanjem u međupredmetnoj temi Zdravlje odgajamo i obrazujemo zdravstveno osviještene i pismene učenike, a dugoročno gledano odrasle osobe koji će se znati zauzeti za svoje zdravlje.

## F. VREDNOVANJE MEĐUPREDMETNE TEME

Osnovna je svrha vrednovanja praćenje napredovanja učenika, primjena znanja i vještina na nove situacije te poticanje na kontinuirano učenje. Procjenjivanje sadržaja međupredmetne teme Zdravlje sastavni je dio procesa učenja i poučavanja.

Učenicima i njihovim roditeljima pruža kontinuirane, pravodobne i kvalitetne povratne informacije o napredovanju djece i mladih, učiteljima daje informacije o njihovoj praksi, a školama podatke za buduće planiranje kurikulumu.

U okviru međupredmetnog kurikulumu Zdravlje za svih pet ciklusa odgojno-obrazovna očekivanja određena su u trima domenama. Kontinuirano se prati učenikova razina usvojenosti znanja, vještina i stavova na osnovi određenih očekivanja. Jasni ishodi učenja, omogućavaju procjenu uspješnosti učenika u postizanju (ostvarivanju) odgojno-obrazovnih očekivanja.

Napredovanje učenika prati se u okviru svih nastavnih predmeta, sata razrednika i izvannastavnih aktivnosti. U procesu praćenja učenja u međupredmetnoj temi Zdravlje koriste se različiti pristupi i metode prilagođene očekivanjima i kontekstu u kojemu se učenje odvija.

Kontinuirano praćenje učenika uvjet je za vrednovanje napredovanja. Na početku svakog razreda djeci i mladima objašnjavaju se odgojno-obrazovna očekivanja. Učitelji i stručni suradnici prate napredak učenika pomoću provjerene liste pripremljene prema očekivanjima, a po potrebi primjenjuju se i drugi načini praćenja i procjene.

### *Učnikove procjene*

Učnikova procjena uključuje samoprocjenu učenika i povratnu informaciju vršnjaka, što učenicima pomaže u razumijevanju sebe, drugih i odnosa s njima, vrijednosti tjelesnoga, mentalnoga i socijalnoga zdravlja.

Tijekom pojedinog razreda učenici i roditelji dobivaju verbalne povratne informacije o postizanju ishoda radi unaprjeđivanja učenja i napredovanja. Povratne su informacije konstruktivne, jasne, usmjerene na ponašanje, ohrabrujuće i poticajne za učenike i roditelje te usmjeravaju djecu i mlade prema postizanju što boljšega osobnoga uspjeha.