

Zdravi životni stilovi

Zdravi životni stilovi kao predmet podučava se od V do IX razreda osnovne škole, pri čemu je osnovnim konceptima usko povezan s drugim nastavnim predmetima i međupredmetnim temama. Svrha Zdravih životnih stilova je uspješan razvoj djece i mladih da bi stasali u zdrave, zadovoljne, uspješne, samosvjesne i odgovorne osobe. Program Zdravih životnih stilova temelji se na holističkom poimanju zdravlja, koje obuhvaća očuvanje zdravlja i kvalitete života, humane odnose među spolovima i ljudsku spolnost, prevenciju ovisnosti, kulturu društvene komunikacije i prevenciju nasilničkog ponašanja. Predmet Zdravi životni stilovi kod učenika stvara sigurnost, optimizam, samopoštovanje, prihvaćanje sebe i drugih, govori o zdravlju iz ugla životnih navika, trendova i važnih socijalnih i životnih vještina. Omogućava razvijanje temeljnih kompetencija bitnih za ostvarivanje ličnih potencijala i cjeloživotno učenje što je ujedno i temelj aktivnoga i odgovornoga sudjelovanja u društvu.

Osposobljava učenike za kritičko prosuđivanje životnih situacija i vlastitih postupaka za odgovorno donošenje odluka. Program Zdravih životnih stilova u školi trebao bi osposobiti mlade ljude da razviju pozitivne obaveze prema svojim porodicama, školama, vršnjacima i zajednicama, uključujući obavezu da vode zdrav život bez alkohola, psihoaktivnih supstanci, bez nasilja, uz poštovanje drugog i drugačijeg. To podrazumijeva građenje vještina u komuniciranju, upravljanju emocijama, rješavanju problema, donošenju odluka i odolijevanju pritisku vršnjaka za sticanje loših navika.

Ovaj predmet daje praktične informacije učenicima i koje će im pomoći u razmišljanju i razgovoru sa vršnjacima, roditeljima i ljudima iz okruženja u izgradnji pozitivnih stavova prema vlastitom zdravlju i zaštiti istog. Mladi će naučiti posmatrati sebe u različitim situacijama, analizirati svoju ličnost, svoja različita ponašanja, impulsivnost, nivo tolerancije i sposobnost suzdržavanja jer stvarnu kontrolu mogu imati jedino nad samim sobom. Predmet Zdravi životni stilovi pripada prirodoslovnom području i obuhvata sljedeće kompetencije: socioemocionalne kompetencije (poznavanje sebe i drugih, upravljanje sobom, samoregulacija, socijalna svijest, socijalne vještine, saradnja i odgovorno donošenje odluka); rješavanje problema; kritičko mišljenje; kreativnost; informaciona pismenost; informatičko-komunikacionotehnoška pismenost (ovladavanje IKT vještinama i alatima primjena IKT u drugim oblastima učenja i rada);

učenje učenja i metakognicija; odgovoran odnos prema radu i obavezama; odgovoran odnos prema zdravlju i životnoj sredini (briga o vlastitom zdravlju, zdravlju drugih i razvoj zdravih stilova

života, razvijanje ekološke svijesti i ekološki odgovornog ponašanja). Nastavni predmet Zdravih životnih stilova usko je povezan sa nastavom Biologije i Tjelesnog i zdravstvenog odgoja, Hemije, te nastavom Društva/Kulture/Religije, Kulture življenja, Društva, Moje okoline. Realizacijom programa stvara se mreža međusobne povezanosti svih aktera u odgojno-obrazovnom procesu (učenika, roditelja, prosvjetnih radnika, stručnih službi),

te potiče saradnja kao kontekst za rješavanje mogućih problema. Učenici kroz časove mogu naučiti i to da je škola i školski ambijent idealno mjesto za fizički, psihički i socijalni razvoj djece. Škola i porodica su socijalne grupe sa najvećim potencijalom koji prerasta u zaštitni ambijent gdje njeni članovi mogu naći sigurnost udaljeni od rizika koji mogu ugroziti njihov socijalni, fizički i emocionalni integritet. Školski život sa bogatstvom novih odnosa i zadataka nudi djeci prilike da uoče, razviju i uspostave nove aspekte svoje ličnosti koji imaju snažniji zaštitni potencijal.

Škola je prostor gdje učenici grade saznanja, razvijaju vještine i izgrađuju stavove koji im pomažu da čuvaju i stalno unapređuju svoje mentalno i fizičko zdravlje. Program predmeta Zdravih životnih stilova se zasniva na višedimenzionalnom modelu koji podrazumijeva povezanost tjelesnog, mentalnog, duhovnog, emocionalnog i socijalnog aspekta zdravlja, a ispunjenje i stabilnost u svakoj od navedenih dimenzija pridonosi cjelovitosti razvoja i povećanju kvalitete življenja svake osobe.

Podjela programa u oblasti (Živjeti zdravo, Prevencija ovisnosti, Životne vještine i Moje tijelo) treba osigurati potrebnu ravnotežu među sadržajima i primjerenu programsku zastupljenost različitih aspekata zdravlja. Ipak, oblasti nisu i ne trebaju biti strogo odijeljene pa se mogu prepoznati srodni sadržaji, odnosno ciljevi koji se isprepliću i prožimaju. Osposobljavanje za kritičko prosuđivanje životnih situacija i vlastitih postupaka i za odgovorno donošenje odluka temeljni je cilj svih oblasti.

Također, jednako važan cilj svih oblasti je razvoj tolerancije, pri čemu je važno pomoći svim učenicima razviti pozitivnu sliku o sebi, ali i usvojiti uvažavanje različitosti među ljudima kao temeljnu vrijednost. Zdravi životni stilovi trebaju pomoći razvoju sistema vrijednosti kod mladih osoba, potaknuti razvoj empatije i osjetljivosti za potrebe drugih, ali istodobno treba ukazati na neprihvatljiva ponašanja i devijantne pojave koje se ne smiju tolerisati ili ignorisati.

Holistički pristup Zdravih životnih stilova mladima daje nepristrasne, naučno ispravne informacije o svim aspektima života i zdravlja, a istovremeno im omogućava da razviju vještine na temelju kojih će u skladu s tim informacijama djelovati. Na taj način pridonosi se razvijanju otvorenih stavova punih poštovanja, a ujedno se pomaže izgradnji ravnopravnog društva.

Zdravi životni stilovi

1. Utjecati na razvoj svijesti o zdravom i aktivnom načinu života: Uključuje primjenu i razumijevanje tjelesnog vježbanja, pravilne ishrane, zdravstveno-higijenskih i ekoloških navika. Prepoznati zdravlje kao životnu vrijednost, preuzeti odgovornost za vlastito zdravlje i zaštitu zdravlja drugih, uočiti povezanost zdravog načina življenja s izgledom i zadovoljstvom, uočiti potrebu svakodnevnog tjelesnog vježbanja.

2. Prevencija ovisnosti: Uključuje razumijevanje štetnog djelovanja psihoaktivnih supstanci, alkohola, pušenja, nargile, kockanja i klađenja. Smanjenje interesa mladih za uzimanjem sredstava ovisnosti, osposobljavanje učenika da se odupru pritiscima društva i znatiželji.

3. Prevencija rizičnih ponašanja kod učenika: Uključuje da kod učenika razvijamo vještine u komuniciranju, upravljanju emocijama, te podsticati učenike da razmišljaju o poboljšanju kvalitete života i zdravlja. Razvijanje empatije, odnosno jačanje vršnjačkog uticaja također predstavlja važnu kariku u unapređenju stanja kod učenika. S tim u vezi je važno raditi na promjeni svijesti kod ostalih učenika u odjeljenju/školi o značaju i važnosti različitosti među djecom, ali i prihvatanju tih različitosti.

4. Sticati znanja o ljudskom tijelu: Uključuje razumijevanje anatomije i fiziologije muškog i ženskog reproduktivnog sistema, spolno prenosivih bolesti, adolescencije, kontracepcije, seksualnosti i gender-a (rod). Cilj je sprečavanje negativnih posljedica rizičnih ponašanja. Podstiče mladu osobu da razmišlja o svom zdravlju, poboljša kvalitet života, kvalitet zdravlja, te doprinosi promociji zdravih stilova života unutar različitih vršnjačkih podgrupa.

Zdravi životni stilovi

Živjeti zdravo

A

Oblast A. Živjeti zdravo utjecati će se na promjenu svijesti i životnih navika koje se odnose na komponente **tjelesno vježbanje, pravilnu ishranu, higijena i zdravlje** što zasigurno može za ishod imati pravilan fizički i duhovni razvoj učenika. Učenike u toku odgojno-obrazovnog procesa težimo navesti da vlastitim izborom zdravog i aktivnog načina života, kroz učešće u velikom broju tjelesnih aktivnosti i donošenjem pravih „zdravih“ odluka predstavlja primjer drugima u neposrednoj blizini i društvenoj zajednici. Sadržajima koje obuhvaćaju ovu oblast učenicima se želi ukazati na važnost pravilne ishrane i stjecanje pozitivnih navika lične higijene. Učenici treba da znaju kako stvarati pozitivne (zdrave) navike koje će biti usmjerne ka sadržajnom i korisnom načinu provođenja slobodnog vremena, humanizaciji savremenog načina života i rada, putem sportsko rekreativnih aktivnosti. Sticanjem kompetencija kroz ovu predmetnu oblast učenik postaje sposoban odgovoriti izazovima savremenog načina života.

Oblast B. Prevenција ovisnosti kroz komponentu **psihoaktivne supstance** učenici bi trebali steći znanja o opasnostima koje donosi konzumiranje određene psihoaktivne supstance, razvijati osjećaj i potrebu za sticanje novih znanja o vrstama droga, štetnosti duhana, alkohola, nargile i energetskih pića, te ovisnosti koje se javljaju njihovom upotrebom, naučiti da razlikuju ovisnost od zdravog načina života, prepoznati simptome konzumiranja štetnih supstanci, navesti primjere iz svakodnevnog života o posljedicama konzumiranja psihoaktivnih supstanci, te primjere pozitivne prakse, shvatiti važnost bavljenja sportom i drugim vannastavnim aktivnostima, znati razloge promjene ponašanja kod učenika u odjeljenju/školi, razumjeti i moći objasniti važnost zdravog porodičnog okruženja i odrastanja u harmoničnim uslovima za razvoj stabilne, otvorene i samopouz dane ličnosti, razvijati vlastiti stav o važnosti kontinuirane edukacije u vezi sa ovim pitanjem, znati da je pružanje podrške osobama koje imaju određene životne probleme od velike važnosti u procesu rehabilitacije, znati da upotreba najmanjih količina bilo koje psihoaktivne supstance može izazvati trajne štetne posljedice po zdravlje, do smrtnog ishoda.

Oblast C. Životne vještine sa komponentama nasilje uzroci, posljedice i prevencija, upravljanje emocijama i mentalno zdravlje će kod učenika razvijati sposobnosti za prilagodljivo i pozitivno ponašanje koje im omogućava da se efikasno nose sa zahtjevima i izazovima svakodnevnog života, te odgovore na svakodnevni stres. Škole trebaju odgajati dobre ljude, a ne samo dobre učenike. Obrazovanje o životnim vještinama je pozitivan način bavljenja faktorima zaštite i rizika koji leže ispod površine, a koji su zajednički mnogim oblastima unapređenja mentalnog zdravlja i prevencije negativnih društvenih utjecaja, niskog nivoa samopoštovanja, prilagođavanja učenika na novu sredinu, te odnose s drugim učenicima, odnos s nastavnikom te školski uspjeh. Komponentom mentalno 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 ko u njoj živi, a osobito djece i mladih osoba. Na taj način pojedinac živi harmonično u okolini koja mu pruža osjećaj zadovoljstva i sigurnosti. Razvijanje vještina kao što su: prepoznavanje vlastitih i osjećanja drugih, upravljanje ljutnjom, razvijanje empatije, pozitivna komunikacija, razvijanje tolerancije na stres, donošenje odluka neophodne su u odgojno-obrazovnom radu. Nasilna ponašanja mogu rezultirati dugoročno nesagledivim posljedicama. Bitno je naglasiti da se ponašanja i nasilna i nenasilna uče, dakle moguće ih je mijenjati i naučiti nova. Nasilje nastaje kao produkt nezadovoljenih potreba i očekivanja, nepoznavanja emocija, nepostojanja empatije i loše komunikacije. Promovisanje nenasilne komunikacije važno je radi upućivanja na važnost prepoznavanja osjećaja kod drugih, tolerancije, saradnje, razumijevanja kako emocije utječu na misli i ponašanje, savladavanja frustracija, impulsivnosti, ljutnje i strategije rješavanja sukoba. Učenici bi u okviru ove oblasti trebali razumjeti pojmove i pojavne oblike fizičkog i psihičkog nasilja, njihov značaj kao javno-zdravstvenog problema u svim zemljama svijeta, razumjeti osnovne uzroke nasilnog ponašanja, razvijati svijest o potrebi vlastitog odrastanja putem nenasilne komunikacije, sticati znanja o oblicima nasilnog i nenasilnog ponašanja, te ih naučiti da razlikuju oblike nasilnog i nenasilnog ponaša i kome se obratiti za pomoć-

Oblast D. Moje tijelo sa komponentama **očuvanje reporduktivnog zdravlja i spolna/rodna ravnopravnosti i odgovorno spolno ponašanje, pubertet** ima za cilj sprečavanje negativnih posljedica rizičnih ponašanja i podstiče učenike da razmišljaju o svom zdravlju, poboljša kvalitet života, kvalitet zdravlja, te doprinosi promociji zdravih stilova života unutar različitih vršnjačkih podgrupa. Učenici će u okviru ove oblasti učiti o reproduktivnom zdravlju, kontracepciji, anatomiji reproduktivnog sistema, trudnoći, pubertetu, spolno prenosivim infekcijama, HIV-u i AIDS-u, rodu i spolu, seksualnosti te pubertetu. Cilj je da učenik poznaje građu reproduktivnih organa pojam adolescentna trudnoća i rizici koji je prate, razumije svoju seksualnost, kao i razlike u vezama među ljudima, shvata postojanje različitih seksualnih orijentacija, značaj i različita reproduktivna prava, stigmatu i diskriminaciju i osjećaje koji proizvode kod onih na koje se odnose. U ovoj oblasti je jako bitna međupredmetna povezanost sa predmetom Biologija.

Učenici trebaju biti upoznati sa odgovornostima koje nosi roditeljstvo (adolescenti roditelji), vrstama samopregleda i razumjeti njihov značaj. Učenik bi trebao da razumije šta su to rodne i društvene uloge i odgovornosti, prepoznaje prednosti i mane određenih gender/rodnih normi, posjeduje osnovne informacije o hormonskim, mehaničkim i tradicionalnim metodama kontracepcije, bude upoznat sa osnovnim informacijama iz oblasti HIV-a i AIDS-a ali i drugih spolno prenosivih infekcija, razumije uticaj alkohola i droga na donošenje odluka i vezu sa negativnim posljedicama koje mogu imati na reproduktivno zdravlje.

Odgojno–obrazovni nivo i razred

- Osnovno
- 5

Godine učenja i podučavanja predmeta: 1

A Živjeti zdravo

[A.5.1](#)

[A.5.2](#)

[A.5.3](#)

B Prevencija ovisnosti

[B.5.1](#)

C Životne vještine

[C.5.1](#)

[C.5.2](#)

[C.5.3](#)

A Živjeti zdravo

A.5.1

Procjenjuje važnost redovnog tjelesnog vježbanja za očuvanje i unapređenje zdravlja.

Opisuje važnost fizičke aktivnosti za zdravlje ljudskog organizma.

Razlikuje vrste sportskih aktivnosti važnih za zdravlje (npr. košarka, odbojka, nogomet itd.).

Nabraja rekreativne aktivnosti koje su važne za zdravlje (npr. aerobik, fitness, vožnja bicikla, šetnja, boravak u prirodi itd.).

A.5.2

Procjenjuje važnost pravilne ishrane za očuvanje i unapređenje vlastitog zdravlja.

Opisuje namjenu namirnica i njihov značaj u svakodnevnoj ishrani.

Imenuje primjere posljedica i bolesti nastalih nepravilnom i nehigijenskom ishranom.

Opisuje piramidu pravilne ishrane.

A.5.3

Primjenjuje znanja o značajnu redovnog održavanje lične higijene i zaštite zdravlja.

Navodi primjere mjera važnih za pravilno očuvanje vlastitog zdravlja i zaštitu životne sredine.

Opisuje važnost i potrebu zaštite zdravlja i primjene zdravih stilova življenja.

Objasni postupke brige za održavanje higijene okoline.

KLJUČNI SADRŽAJI

Tjelesna aktivnost u svakodnevnome životu – različite vrste sportova, dinamika, važnost redovne tjelesne aktivnosti i vježbanja, rizici sjedilačkog načina provođenja slobodnog vremena, vrijeme pred ekranima (najviše dva sata dnevno). Hrana kao energija – dnevni obroci, zdrave namirnice (žitarice, voće, povrće). Izrada piramide pravilne ishrane, zdrav tanjir – osnovne skupine prehrambenih namirnica, poželjne (zdrave) i nepoželjne namirnice. Bolesti nehigijenske ishrane - uzrokovane mikroorganizmima i bakterijama. Bolesti nepravilne ishrane - uzrokovane nedostatkom hranjivih sastojaka namirnica, nepravilnom i prekomjernom ishranom. Preporuke za svakodnevno održavanje higijene tijela, čistoća učionica, hodnika i školskog dvorišta. Čistoća sobe i prostora za učenje, lična higijena (higijena ruku, nogu, tijela, nosa, kašljanja i kihanja, higijena usta i zubi), higijena odjeće i obuće primjereno okolnostima, higijena odmora i rekreacije, higijena hrane, higijena okoline, higijena stanovanja (stan, kuće i škole), pribor i sredstva za ličnu higijenu.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja oblasti – metodičke smjernice

Upotrebom video zapisa i sl. učenici se pripremaju za osnove kretanja biciklom / romobilom, klizaljka i rolama, a potom odlaze u grupama na praktičnu obuku. Pri obradi nastavni sadržaja, potrebno polaziti od onoga što učenici već znaju i na taj način poticati i usmjeravati njihovo razmišljanje jer su se u prethodnim razredima upoznali sa pojmom pravilne ishrane i lične higijene. Učenike treba navoditi kroz istraživanje, a informacije do kojih pri tome dođu trebaju povezati sa znanjima koja su im potrebna u svakodnevnom životu. Učenike je potrebno osposobiti da donose odluke važne za postizanje zdravog životnog stila.

Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Učenicima se može dati zadatak da urade istraživački projekat u okviru kojeg će biti potrebno saznati nešto više o zdravoj ishrani i tjelesnom vježbanju. Ovdje se može napraviti poveznica sa nastavnim predmetom Tjelesnim i zdravstvenim odgojem, Kulturom življenja i Priroda.

Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvene kompetencije - odgovoran odnos prema vlastitom zdravlju i zdravlju drugih; njegovanje i praktikovanje fizičkih aktivnosti; razvijanje svijesti o zdravoj ishrani i dobrim dijetetskim navikama i njihovo praktikovanje; učestvovanje u različitim rekreativnim fizičkim aktivnostima; njegovanje zdravog stila življenja.

Jezičko-komunikacijsku kompetenciju - je izuzetno važno razvijati već od rane dobi jer je neophodna za stjecanje znanja, učenja i vještina kao što su kreativnost, kritičko mišljenje, timski rad.

**Analizira utjecaj
psihoaktivni supstanci na
razvoj bolesti i ovisnosti
(droga, pušenje,
alkoholizam, nargila,
energetska pića).**

Prepoznaje štetne posljedice upotrebe alkohola i uzimanja droga na pojedinca, porodicu i zajednicu.

Objašnjava posljedice upotrebe alkohola i uzimanja droga na osobu te odnose s porodicom i vršnjacima.

Navodi razloge protiv pretjerane upotrebe duhana.

KLJUČNI SADRŽAJI

Navesti primjere opasnosti za zdravlje od pušenja, alkohola, zlopotrebe droga, toksikomanija, narkomanije i alkoholizam.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja oblasti – metodičke smjernice

Učenik/ca samostalno koristiti različite izvore znanja u cilju istraživanja i prikupljanja informacija. Preporučuje se tijekom nastavnog procesa reproducirati video klipove, kraće dokumentarne filmove na kojima će promatrati posljedice uzimanja i konzumiranja psihoaktivnih supstanci.

Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost je u ovoj oblasti izražena sa predmetom Kultura življenja i Tjelesni i zdravstveni odgoj.

Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Inovativnost i kreativnost - se može postići kroz različite predložene metode obrade ove oblasti. Istraživački pristup i stavlja učenika u položaj aktivnog sudionika u nastavnom procesu oblikujući i razvijajući misaone i funkcionalne sposobnosti. Ukoliko učenik iznosi svoja zapažanja i na osnovu njih donosi relevantne odluke

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija - konstruktivno surađuje u aktivnostima i upotrebljava vještine grupnog rada, te razvija svijest o odgovornosti.

C
Životne
vještine

C.5.1

Analizira značaj prevencije nasilja otkrivajući uzroke i posljedice u rješavanju konfliktnih situacija.

Razlikuje raznovrsne načine rješavanja problema u svakodnevnim životni situacijama.

Objašnjava prihvatljive obrasce ponašanja u međuljudskim odnosima.

Izrađuje primjer pravila ponašanja u školi, javnim ustanovama i prevoznim sredstvima.

KLJUČNI SADRŽAJI

Učenje o sebi – Kako se osjećam? (razumijevanje da uspješnost u aktivnostima dovodi do povećanja samosvijesti i samopoštovanja). Emocije – osnovne vrste (sreća, veselje, nada, ljutnja, strah, bijes...),poštovanje vlastitih i tuđih osjećaja, samokontrola emocija. Samopoštovanje i samopouzdanje (pozitivna slika o sebi), saradnički odnos, tolerancija, prihvaćanje i uvažavanje, bonton.

C.5.2

Izražava vlastite emocije razumijevajući osjećaje drugih.

Prepoznaje pojam emocija.

Opisuje neugodne emocije u odnosu s vršnjacima (npr. odbijanje i razočaranje).

C.5.3

Procjenjuje vrijednost izbora svoga životnog stila s obzirom na zdravlje i ličnu dobrobit.

Objašnjava značaj saradnje sa vršnjacima u radu i učenju.

Identificira primjer odgovornog ponašanja prema sebi i drugima.

Opisuje lijepo ponašanje u svakodnevnim situacijama (npr. na ulici, u školi, u prevoznim sredstvima).

Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja oblasti – metodičke smjernice

Obradom ovih nastavnih sadržaja kod učenika se nastoji potaknuti razvoj vlastitog sistema vrijednosti koji služi kao mehanizam za upravljanje učeničkim postupcima i doprinosi razvoju poželjnih socijalnih kompetencija. Polazeći od toga, ishodi učenja u ovom elementu omogućavaju učenicima da se razvijaju kao mislioci orijentisani prema budućnosti i građani koji su posvećeni održivom i odgovornom načinu života. Razvija se učenička samoefikasnost i kritičko promišljanje, a naglasak je na pravilima kulturnog ponašanja i kulturi dijaloga u duhu tolerancije i nenasilne komunikacije. Pored razgovora na ovu temu učenici mogu pripremiti zidne novine, napraviti kodeks odijevanja u školi, razviti debatu za i protiv.

Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Učenicima se može dati zadatak da urade istraživački projekat u okviru kojeg će biti potrebnosaznati nešto više o običajima unutar porodice. Ovdje se može napraviti poveznica sa nastavnim predmetom Društvo i Kulturom življenja.

Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Socijalna i građanska kompetencija - učenik prepoznaje vlastite emocije, zanimanje za i poštovanje drugih kultura; Uvažavanje pravila lijepog ponašanja (izraziti zahvalnost, naklonost, podijeliti brigu, radost, itd.);

Jezičko-komunikacijsku kompetenciju- priča i sluša, radi prenosa i razumijevanja informacija.

- Osnovno
- 6

Godine učenja i podučavanja predmeta: 2

A Živjeti zdravo

[A.6.1](#)

[A.6.2](#)

[A.6.3](#)

B Prevencija ovisnosti

[B.6.1](#)

C Životne vještine

[C.6.1](#)

[C.6.2](#)

[C.6.3](#)

**A
Živjeti zdravo**

A.6.1

Procjenjuje važnost redovitog tjelesnog vježbanja za očuvanje i unapređenje zdravlja.

Primjenjuje aktivnosti u prirodnim uvjetima (vožnja bicikla, šetnja u prirodi itd.).

Primjenjuje sportske aktivnosti važnih za zdravlje (npr. košarka, odbojka, nogomet itd.).

A.6.2

Procjenjuje važnost pravilne ishrane za očuvanje i unapređenje zdravlja

Primjenjuje osnove pravilne prehrane uključujući važnost vode za život.

Razlikuje poželjne (preporučene) od nepoželjnih namirnica.

Izrađuje piramidu pravilne ishrane.

A.6.3

Primjenjuje znanja o značajnu redovnog održavanje lične higijene i očuvanja zdravlja.

Razlikuje prednosti redovnog održavanja higijene i posljedice neredovnog održavanja higijene.

Primjenjuje pravilne postupke održavanja osobne higijene i higijene okoline radi očuvanja zdravlja.

KLJUČNI SADRŽAJI

Motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti; tjelesne aktivnosti po izboru učenika (košarka odbojaka, nogomet), aktivnosti u prirodi, bicikl, romobil ili rolanje - adekvatna i sigurnosna oprema za bicikl, romobil ili rolanje (kaciga, štitnici, rukavice). Hrana kao energija – dnevni obroci, zdrave namirnice (žitarice, voće, povrće), važnost prvog obroka, hidriranje – neophodnost svakodnevnog redovnog uzimanja tečnosti. Ishrana i hranjivi sastojci namirnica – neophodni za rast, razvoj, rad i očuvanje zdravlja. Vrste i podjela namirnica - njihova upotrebna i hranjiva vrijednost. Piramida pravilne ishrane – osnovi pravilne ishrane. Preporuke za svakodnevno održavanje higijene tijela. Pravilno pere ruke, pravilno se koristiti sanitarnim čvorom (nužnik), pravilno pere zube po modelu. Pravilno održava higijenu nosa, kašljanja i kihanja. Pravilno postupuje u pripremi, čuvanju, posluživanju i konzumiranju namirnica i hrane. Pravilno odlaže otpad. Brine se o čistoći radne i životne okoline.

Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja oblasti – metodičke smjernice

Pri obradi nastavnih sadržaja, potrebno polaziti od onoga što učenici već znaju i na taj način poticati i usmjeravati njihovo razmišljanje jer su se u prethodnim razredima upoznali sa pojmom pravilne ishrane i lične higijene. Učenike treba navoditi kroz istraživanje, a informacije do kojih pri tome dođu trebaju povezati sa znanjima koja su im potrebna u svakodnevnom životu. Učenike je potrebno osposobiti da donose odluke važne za postizanje zdravog životnog stila.

Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Učenicima se može dati zadatak da urade istraživački projekat u okviru kojeg će biti potrebno saznati nešto više o zdravoj ishrani i tjelesnom vježbanju. Ovdje se može napraviti poveznica sa nastavnim predmetom Tjelesnim i zdravstvenim odgojem, Kulturom življenja i Priroda.

Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno-zdravstvene kompetencije: odgovorno odnosa prema vlastitom zdravlju i zdravlju drugih; njegovanje i praktikovanje fizičkih aktivnosti; razvijanje svijesti o zdravoj ishrani i dobrim dijetetskim navikama i njihovo praktikovanje; učestvovanje u različitim rekreativnim fizičkim aktivnostima; njegovanje zdravog stila življenja. Moguće je odgojno djelovati po pitanju zdravih prehrambenih navika.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija: upravljanje projektima, upravljanje rizikom i razvijanje svijesti o odgovornosti.

B Prevenција ovisnosti

B.6.1

Analizira utjecaj psihoaktivni supstanci na razvoj bolesti i ovisnosti (droga, pušenje, alkoholizam, nargila, energetska pića).

Objašnjava štetne posljedice upotrebe alkohola i uzimanja droga na pojedinca, porodicu i zajednicu.

Objašnjava kako sredstva koja uzrokuju ovisnost utječu na osjećaj zdravlja.

KLJUČNI SADRŽAJI

Opasnosti za zdravlje od pušenja, alkohola, zloupotrebe droga, konzumiranja energetskih pića, toksikomanija, narkomanije i alkoholizam, štetnost duhana i alkohola po zdravlje.

Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja oblasti – metodičke smjernice

Učenik/ca samostalno koristiti različite izvore znanja u cilju istraživanja i prikupljanja informacija. Preporučuje se tokom nastavnog procesa reproducirati video klipove, kraće dokumentarne filmove na kojima će promatrati posljedice uzimanja i konzumiranja psihoaktivnih supstanci. Nastavnik zajedno sa učenicima aktivno učestvuje u izlaganju u istraživačkom radu kroz otvorenu diskusiju i razmjenu mišljenja, podstiče učenike da sami dođu do zaključaka. Nastavnik surađuje sa stručnjakom iz ove oblasti (liekar, psiholog, pedagog) ili nevladinom organizacijom, koji će na prihvatljiv način za učenike da ukažu na važnost zdravih navika i posljedice nepoštivanja istih.

Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Međupredmetna povezanost je u ovoj oblasti izražena sa predmetom Kultura življenja i Tjelesni i zdravstveni odgoj.

Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Inovativnost i kreativnost se može postići kroz različite predložene metode obrade ove oblasti. Istraživački pristup stavlja učenika u položaj aktivnog sudionika u nastavnom procesu oblikujući i razvijajući misaone i funkcionalne sposobnosti. Ukoliko učenik iznosi svoja zapažanja i na osnovu njih donosi relevantne odluke.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija: upravljanje projektima, upravljanje rizikom i razvijanje svijesti o odgovornosti.

**C
Životne
vještine****C.6.1**

Analizira značaj prevencije nasilja otkrivajući uzroke i posljedice u rješavanju konfliktnih situacija.

Primijenjuje naučene vještine (komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, uvažavanje osjećaja).

Primijenjuje vještinu reći "ne" u problematičnoj situaciji, o načinima mirnog rješavanja sukoba

C.6.2

Izražava vlastite emocije razumijevajući osjećaje drugih.

Razlikuje doživljavanje i izražavanje emocija.

Opisuje određene tehnike kontrole emocija.

Koristi suočavanje usmjereno na problem i suočavanje usmjereno na emocije.

C.6.3

Procjenjuje vrijednost izbora svoga životnog stila s obzirom na zdravlje i osobnu dobrobit.

Primjenjuje saradnju sa vršnjacima u radu i učenju u školskom okruženju.

Primjenjuje lijepo ponašanje u svakodnevnim situacijama (npr. na ulici, u školi, u prijevoznim sredstvima).

KLJUČNI SADRŽAJI

Prepoznavanje osnovnih vrsta nasilja u stvarnom i virtualnom svijetu, naučiti potražiti pomoć (ružne riječi, vrijeđanje, potezanje za kosu, udaranje, štipanje, guranje). Emocionalni doživljaj i emocionalno ponašanje, izražavanje emocija, tehnike kontrole emocija, izražavanje emocija, interesi, očekivanja i ciljevi, odnos uložnog truda i postignuća, odgovornost i krivnja, popravlanje pogreške. Pravo na vlastito mišljenje, vrste komunikacije, pojam aktivno slušanje.

Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Upotrebom savremenih strategija i nastavnih metoda kod učenika se razvijaju praktične životne vještine kao što je rješavanje problema u svakodnevnim situacijama u kući, porodici, školi i društvu općenito. Njima se omogućuje da razviju kritičko i kreativno mišljenje, npr. kroz diskutiranje o uticaju i ulozi porodice na rast i razvoj zdrave ličnosti kroz implementiranje i analizu situacija iz svakodnevnog života koji prikazuju odnose unutar porodice ili društva (npr.- ljubav, nenasilje, tolerancija, nasilje). Kvalitetno realizovana nastava podrazumijeva isticanje učeničke kreativnosti kroz realizaciju praktičnih vježbi, samostalno ili uz pomoć nastavnika. Ishodi učenja u ovom elementu omogućavaju učenicima da se razviju kao mislioci orijentisani prema budućnosti i građani koji su posvećeni održivom i odgovornom načinu života. Obradom ovih nastavnih sadržaja kod učenika se nastoji potaknuti razvoj vlastitog sistema vrijednosti koji služi kao mehanizam za upravljanje učeničkim postupcima i doprinosi razvoju poželjnih socijalnih kompetencija.

Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije povezanost

U ovoj cjelini učenici mogu prikupljati i analizirati podatke o pravilima ponašanja u porodici i društvu uopće i povezati ih sa nastavnim sadržajima iz nastavnog predmeta Društvo/ Kultura/ Religija.

Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Socijalna i građanska kompetencija: prepoznavanje vlastitih emocija, zanimanje za i poštivanje drugih kultura, komuniciranje i poštivanje u društvenim situacijama (kvalitetna međusobna komunikacija).

Kreativno-produktivna kompetencija: razvijanje otvorenosti različitog kulturnog izražavanja i pripremljenosti za razvijanje vlastite kreativnosti i sposobnosti izražavanja.

- Osnovno
- 7

Godine učenja i podučavanja predmeta: 3

A Živjeti zdravo

[A.7.1](#)

[A.7.2](#)

[A.7.3](#)

B Prevencija ovisnosti

[B.7.1](#)

C Životne vještine

[C.7.1](#)

[C.7.2](#)

[C.7.3](#)

**A
Živjeti zdravo**

A.7.1

Procjenjuje važnost redovitog tjelesnog vježbanja za očuvanje i unapređenje zdravlja.

Primjenjuje vježbe zagrijavanja, jačanja i istežanja prilikom bavljenja aktivnostima u prirodnim uvjetima.

Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost u skladu sa svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju.

A.7.2

Procjenjuje važnost pravilne ishrane za očuvanje i unapređenje zdravlja.

Izračunava index tjelesne mase (BMI).

Objašnjava značaj planiranja prehrane za tjelesne aktivnosti u prirodi.

Upoređuje etikete na proizvodima vodeći računa o njihovom utjecaju na zdravlje.

A.7.3

Primjenjuje znanja o značajnu redovnog održavanje lične higijene i očuvanja zdravlja.

Navodi primjere mjera važnih za pravilno očuvanje vlastitog zdravlja i zaštitu životne sredine.

Objašnjava važnost i način pravilnog održavanja higijene lica i tijela u pubertetu.

Opisuje osnovne ekološke navike u školi i školskom dvorištu.

KLJUČNI SADRŽAJI

Vježbe zagrijavanja, vježbe jačanja mišića i gustoće koštanog tkiva (snaga repetitivna i statička). Tjelesne karakteristike i sposobnosti, kontinuirano tjelesno vježbanje, tjelesne aktivnosti po izboru nastavnika. Ishrana, kontrola tjelesne mase, BMI (indeks tjelesne mase), zdrava ishrana, uravnotežena - izbalansirana ishrana, raznovrsna ishrana, piramida ishrane, etiketa proizvoda. Preporuke za svakodnevno održavanje higijene tijela, lica u toku puberteta, lična higijena, sredstva za održavanje lične higijene i njege, dezodorans (antiperspirant).

Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Kroz projektnu nastavu uraditi istraživanje o utjecaju životnih navika na zdravlje ljudi (tjelesna aktivnost / aktivnost, lična higijena, nepravilna ishrana). Treba da razumiju kako ishrana utiče na funkcije organizma, na očuvanje zdravlja, kao i da nepravilna ishrana može biti uzrok različitih oboljenja. Važno je da učenici razumiju da zdravlje pored fizičkog podrazumijeva i psihičko i socijalno blagostanje. Treba podsticati učenike na razmišljanje o sopstvenom odnosu prema zdravlju i ličnoj odgovornosti za svoje i zdravlje drugih (fizičko zdravlje, psihičko zdravlje, socijalno blagostanje, zdrav životni stil).

Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Tjelesna aktivnost, pravilna ishrana je u osnovi zdravog životnog stila, stoga je i korelacija sa nastavom Tjelesnog i zdravstvenog odgoja direktna. Kroz istraživački radi i projektne aktivnosti ostvarit će se korelacija sa Informatikom i BJK/HJK/SJK.

Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Jezičko – komunikacijska kompetencija – Učenik govori i sluša radi prenosa informacija s poštovanjem i efikasno u različitim situacijama poštujući pravila konstruktivnog i kritičkog dijaloga. Uvažava različita mišljenja i stavove.

Informatička pismenost – Učenik koristi multimedije za razvoj kritičkog mišljenja. Prepoznaje valjane izvore informacija.

Tjelesno – zdravstvena kompetencija – Učenik prihvata i promovise zdrave stilove ponašanja, adekvatnih prehrambenih navika i tjelesnih aktivnosti.

Matematička pismenost - Sposobnost i spremnost korištenja matematičkih oblika mišljenja (logičko i prostorno razmišljanje) i prikazivanja (formula, modela, konstrukcija, grafikona/dijagrama) koji imaju univerzalnu primjenu kod objašnjavanja i opisivanja stvarnosti.

**Analizira utjecaj
psihoaktivni supstanci na
razvoj bolesti i ovisnosti
(droga, pušenje,
alkoholizam, nargila,
energetska pića).**

Opisuje rizična ponašanja, prepoznaje kriznu situaciju i prosuđuje gdje i kada tražiti pomoć.

Objašnjava utjecaj ovisničkog ponašanja na mentalno zdravlje.

Prepoznaje štetnost pasivnog pušenja.

KLJUČNI SADRŽAJI

Utjecaj narkotika, alkohola i duhana na zdravlje, Faktori rizika, tolerancija, zavisnost, apstinencijalna kriza, zloupotreba lijekova. Faktori prevencije ovisnosti o alkoholu i drogama.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Učenici radeći individualno ili u grupama sami treba da dođu do informacija koje će im pomoći da donose odgovorne odluke, tj. da donesu odluku da ne puše, da ne konzumiraju alkohola ili droge. Nastavnik sa učenicima diskutuje o efektima pojedinih psihoaktivnih supstanci, gdje učenici iznose svoja saznanja i saznanja svojih vršnjaka/kinja o tome ili iznose eventualna iskustva iz svog okruženja.

Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Moguća je povezanost sa Hemijom je prepoznatljiva prilikom obrade sadržaja o zdravoj ishrani i psihoaktivnim supstancama, kao i sa Biologijom. Povezanost sa Informatikom je izražena kroz istraživački rad.

Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija- konstruktivno surađuje u aktivnostima i upotrebljava vještine grupnog rada, te razvija svijest o odgovornosti.

Jezičko – komunikacijska kompetencija - priča i sluša, radi prenosa i razumijevanja informacija.

Informatička pismenost – Učenik koristi multimedije za razvoj kritičkog mišljenja. Prepoznaje valjane izvore informacija.

C
Životne
vještine

C.7.1

Analizira značaj prevencije nasilja otkrivajući uzroke i posljedice u rješavanju konfliktnih situacija.

Objašnjava pojmove i pojavne oblike fizičkog i psihičkog nasilja.

Primjenjuje prihvatljive obrasce ponašanja u međuljudskim odnosima.

Primjenjuje pravila ponašanja u školi, javnim ustanovama i prevoznim sredstvima.

C.7.2

Izražava vlastite emocije razumijevajući osjećaje drugih.

Prepoznaje pojam emocija.

Opisuje neugodne emocije u odnosu s vršnjacima (npr. odbijanje i razočaranje).

C.7.3

Procjenjuje vrijednost izbora svoga životnog stila s obzirom na zdravlje i osobnu dobrobit.

Objašnjava značaj saradnje sa vršnjacima u radu i učenju.

Identificira primjer odgovornog ponašanja prema sebi i drugima.

Opisuje lijepo ponašanje u svakodnevnim situacijama (npr. na ulici, u školi, u prijevoznim sredstvima).

KLJUČNI SADRŽAJI

Učenje o sebi – Kako se osjećam? (razumijevanje da uspješnost u aktivnostima dovodi do povećanja samosvijesti i samopoštovanja). Emocionalni doživljaj i emocionalno ponašanje: vikanje, smijeh, plač. Zdravi partnerski, prijateljski 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).

Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Obradom ovih nastavnih sadržaja kod učenika se nastoji podstaknuti razvoj vlastitog sistema vrijednosti koji služi kao mehanizam za upravljanje učeničkim postupcima i doprinosi razvoju poželjnih socijalnih kompetencija. Polazeći od toga, ishodi učenja u ovom elementu omogućavaju učenicima da se razviju kao mislioci orijentisani prema budućnosti i građani koji su posvećeni održivom i odgovornom načinu života. Razvija se učenička samoefikasnost i kritičko promišljanje a naglasak je na pravilima kulturnog ponašanja i kulturi dijaloga u duhu tolerancije i nenasilne komunikacije. Nastavnik zajedno sa učenicima u grupnom radu određuje jasne ciljeve debate, te im omogućava da se zamjenom uloga nakratko nađu u tuđoj, koži procjenjuje učenikov doživljaj nasilja i važnost nenasilne komunikacije, posmatra reakcije kada se govori o nasilju, pomaže učenicima da razlikuju nasilna ponašanja, pita ih šta se može desiti ako ih usvoje kao „normalna“, hvali i stimuliše miroljubiva ponašanja, poštivanje pravila, naglašavajući važnost nenasilne komunikacije, organizuje učenike da napišu pravila zajedničkog života.

Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Odgovorno korišćenje IKT tehnologije je značajno posebno u cilju osposobljavanja učenika da pronalaze pouzdane informacije, kao i da se odgovorno ponašaju na društvenim mrežama i u tom dijelu je značajna korelacija sa predmetom Informatika. Moguća je korelacija sa Tjelesnim i zdravstvenim odgojom kroz temu nasilja u sportu i kontrole emocija u sportskim aktivnostima.

Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija- konstruktivno saraduje u aktivnostima i upotrebljava vještine grupnog rada, te razvija svijest o odgovornosti.

Jezičko – komunikacijska kompetencija- priča i sluša, radi prenosa i razumijevanja informacija.

Informatička pismenost – Učenik koristi multimedije za razvoj kritičkog mišljenja. Prepoznaje valjane izvore informacija.

- Osnovno
- 8

Godine učenja i podučavanja predmeta: 4

A Živjeti zdravo	B Prevencija ovisnosti	C Živjeti zdravo	D Moje tijelo
A.8.1	B.8.1	C.8.1	D.8.1
A.8.2		C.8.2	D.8.2
A.8.3		C.8.3	D.8.3

A Živjeti zdravo	A.8.1	A.8.2	A.8.3
	Procjenjuje važnost redovitog tjelesnog vježbanja za očuvanje i unapređenje zdravlja.	Procjenjuje važnost pravilne ishrane za očuvanje i unapređenje zdravlja.	Primjenjuje znanja o značajnu redovnog održavanje lične higijene i očuvanja zdravlja.
	<p>Procjenjuje važnost uravnotežene ishrane i bavljenja tjelesnim aktivnostima za zdravlje čovjeka.</p> <p>Primjenjuje sportske aktivnosti važnih za zdravlje (npr. košarka, odbojka, nogomet itd.).</p>	<p>Opisuje namjenu namirnica i njihov značaj u svakodnevnoj ishrani.</p> <p>Imenuje primjere posljedica i bolesti nastalih nepravilnom i nehigijenskom ishranom.</p>	<p>Procjenjuje utjecaj lične higijene na zdravlje.</p> <p>Procjenjuje utjecaj sastava materijala na održavanje lične higijene.</p> <p>Procjenjuje posljedice tetoviranja i pirsinga na fizičko i mentalno zdravlje.</p>
	<p>KLJUČNI SADRŽAJI</p> <p>Antropometrijske karakteristike, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, tjelesne aktivnosti po izboru nastavnika; preventivno-korektivno vježbanje. Pravilno korištenje namirnica, bolesti uzrokovane nepravilnom i nehigijenskom ishranom. Slika tijela, tetovaža, pirsing; prirodni materijali (pamuk, viskoza, lan itd.) i sintetičke tkanine; kultura odijevanja.</p>		

Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja oblasti – metodičke smjernice

Poseban naglasak treba da bude na značaju pravilne ishrane u pubertetu i adolescenciji (gojaznost, neuhranjenost, bulimija, anoreksija, brza hrana, načini ishrane: vegetarijanstvo, veganstvo i drugo). Iako djeca od najranijeg djetinjstva usvajaju higijenske navike, adolescencija je period kada ponovo treba govoriti o njenom značaju, prije svega zbog fizioloških promjena u njihovom organizmu. Mladi često svojim izgledom, odabirom garderobe, frizuram, nakitom, higijenom žele da pošalju određene poruke sredini u kojoj žive. Nastavnik treba da pokaže razumijevanje za potrebe učenika, ali isto tako i da im pomogne da otkriju puteve za zadovoljavanje potreba koji nisu destruktivni. Pored razgovora na ovu temu učenici mogu pripremiti zidne novine, napraviti kodeks odijevanja u školi, razviti debatu za i protiv pirsinga i tetovaže i slično. Prijedlog projektnih tema: Idealna žena i idealni muškarac 21 stoljeća, plastične operacije (debata).

Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Tjelesna aktivnost, pravilna ishrana je u osnovi zdravog životnog stila, stoga je i korelacija sa nastavom Tjelesnog i zdravstvenog odgoja direktna. Kroz istraživački radi i projektne aktivnosti ostvarit će se korelacija sa Informatikom.

Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tjelesno – zdravstvena kompetencija – Učenik prihvata i promovira zdrave stilove ponašanja, adekvatnih prehrambenih navika i tjelesnih aktivnosti.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija- konstruktivno surađuje u aktivnostima i upotrebljava vještine grupnog rada, te razvija svijest o odgovornosti.

Analizira utjecaj psihoaktivni supstanci na razvoj bolesti i ovisnosti (droga, pušenje, alkoholizam, nargila, energetska pića).

Primjenjuje znanja i postupke o mjerama zaštite od različitih vrsta toksikomanija.

Tumači rezultate istraživanja o utjecaju upotrebe sredstava ovisnosti na ljudski organizam.

KLJUČNI SADRŽAJI

Utjecaj narkotika, alkohola i duhana na zdravlje, faktori rizika, tolerancija, zavisnost, apstinencijalna kriza, zloupotreba lijekova.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja oblasti – metodičke smjernice

Nastavnik podstiče učenike da aktivno učestvuju u izlaganju kroz otvorenu diskusiju i razmjenu mišljenja, podstiče učenike da sami dođu do zaključaka o važnosti promjene loših navika, podstiče učenike/ na vođenje rasprave o štetnosti upotrebe psihoaktivnih supstanci, razvija svijest o potrebi razgovora sa stručnjakom ili stručnim timom u školi.

Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Moguća povezanost sa Hemijom je prepoznatljiva prilikom obrade sadržaja o zdravoj i psihoaktivnim supstancama, kao i sa Biologijom. Povezanost sa Informatikom je izražena kroz istraživački rad.

Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija- konstruktivno surađuje u aktivnostima i upotrebljava vještine grupnog rada, te razvija svijest o odgovornosti.

Jezičko-komunikacijska kompetencija - priča i sluša, radi prenosa i razumijevanja informacija.

Informatička pismenost – Učenik koristi multimedije za razvoj kritičkog mišljenja. Prepoznaje valjane izvore informacija.

C
Živjeti zdravo

C.8.1

Analizira značaj prevencije nasilja otkrivajući uzroke i posljedice u rješavanju konfliktnih situacija.

Raspravlja o potrebi vlastitog odrastanja putem nenasilne komunikacije.

Objašnjava prihvatljive obrasce ponašanja u međuljudskim odnosima.

Izrađuje primjer pravila ponašanja u školi, javnim ustanovama i prevoznim sredstvima.

C.8.2

Izražava vlastite emocije razumijevajući osjećaje drugih.

Analizira emocije u vršnjačkim odnosima (prijateljstvo, zaljubljenost, ljubav, bliskost, seksualna privlačnost, odbijanje i razočaranje).

Opisuje neugodne emocije u odnosu s vršnjacima (npr. Odbijanje i razočarenje).

C.8.3

Procjenjuje vrijednost izbora svoga životnog stila s obzirom na zdravlje i osobnu dobrobit.

Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje.

Istražuje šta pomaže razvoju pozitivne slike o sebi.

Povezuje međusobni utjecaj mentalnog zdravlja i životnog stila pojedinca i zajednice.

KLJUČNI SADRŽAJI

Učenje o sebi – Kako se osjećam? (razumijevanje da uspješnost u aktivnostima dovodi do povećanja samosvijesti i samopoštovanja). Bliski odnos između dvije osobe, neugodne emocije u odnosima s vršnjacima (odbijanje, razočaranje). Punoljetnost (prava, odgovornosti, obveze), važne životne odluke (nastavak školovanja, izbor zanimanja, planiranje obitelji), uloga porodice u planiranju budućega samostalnog života, zadovoljstvo vlastitim odabirom, rad na sebi.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja oblasti – metodičke smjernice

Obradom ovih nastavnih sadržaja kod učenika se nastoji potaknuti razvoj vlastitog sistema vrijednosti koji služi kao mehanizam za upravljanje učeničkim postupcima i doprinosi razvoju poželjnih socijalnih kompetencija. Polazeći od toga, ishodi učenja u ovom elementu omogućavaju učenicima da se razviju kao mislioci orijentirani prema budućnosti i građani koji su posvećeni održivom i odgovornom načinu života. Razvija se učenička samoefikasnost i kritičko promišljanje a naglasak je na pravilima kulturnog ponašanja i kulturi dijaloga u duhu tolerancije i nenasilne komunikacije.

Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

U ovoj cjelini učenici mogu prikupljati i analizirati podatke o pravilima ponašanja u porodici i društvu uopće i povezati ih sa nastavnim sadržajima iz nastavnog predmeta Društvo /Kultura/ Religija. Odgovorno korištenje IKT tehnologije je značajno posebno u cilju osposobljavanja učenika da pronalaze pouzdane informacije, kao i da se odgovorno ponašaju na društvenim mrežama i u tom dijelu je značajna korelacija sa predmetom informatika.

Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Socijalna i građanska kompetencija - Učenik konstruktivno komunicira u različitim društvenim situacijama.

Informatička pismenost - Učenik prepoznaje pouzdanost i valjanost izvora informacija.

D
Moje tijelo

D.8.1

Objašnjava važnost brige o reproduktivnom zdravlju.

Opisuje važnost očuvanja reproduktivnog zdravlja.

Prepoznaje važnost redovnih ljezerskih pregleda.

Opisuje gdje i kako zatražiti stručnu pomoć.

D.8.2

Analizira spolnu/rodnu ravnopravnost i spolno ponašanje razvijajući odgovornost.

Prepoznaje spolnost kao sastavni dio cjelokupnog čovjekovog života

Procjenjuje utjecaj odgovornog spolnog ponašanja na mentalno zdravlje.

Razlikuje prihvatljiv od neprihvatljivog tjelesnog dodira.

D.8.3

Analizira promjene i teškoće koje se dešavaju u pubertetu.

Prepoznaje promjene koje se događaju u pubertetu (fizičke, spolne i psihičke).

Prepoznaje neprimjerena ponašanja vršnjaka u vrijeme puberteta na konkretnim primjerima (od neželjenih dodira do verbalnog maltretiranja).

KLJUČNI SADRŽAJI

Važnostrazgovora o reproduktivnom zdravlju s bliskim osobama, roditeljima, učiteljima i stručnjacima- projektna nastava. Prepoznati kako i kome se javiti za pomoć- saradnja sa nevladinim organizacijama. SOS-telefon. Odgovorno spolno ponašanje. Abeceda spolnog ponašanja, mogućnosti koje su na raspolaganju za očuvanje spolnog i reproduktivnog zdravlja. Spolnost kao sastavni dio čovjekovog života, rod-gender spol. Rast i razvoj od začeca do puberteta. Debata ZA i PROTIV - šta je željeni a šta neželjeni dodir.

Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja oblasti – metodičke smjernice

Obradu ovih sadržaja provesti kroz aktivnosti samostalnog ili grupnog istraživanja i prijetnu nastavu. Organizacija debata ZA i PROTIV ili radionica, saradnja sa stručnim timom u školama ili saradnja sa nevladinim organizacijama. Nastavnik posmatra reakcije učenika kada se govori o spolno prenosivim bolestima, HIV infekciji, seksualnom nasilju i upućuje na jasne pokazatelje seksualnog nasilja, razvija kod učenika kritički stav i mišljenje.

Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Sadržaje oblasti moje tijelo moguće je povezati sa nastavom Biologije u dijelovima koji se odnose na građu reproduktivnih organa, te prevencije u cilju zaštite vlastitog zdravlja. Značajna je i korelacija sa dijelom nastave iz informatike u okviru kojeg učenici mogu prikazivati rezultate istraživanja i projekata.

Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Jezičko- komunikacijska kompetencija - Učenik kroz istraživanje, verbalno i pisano prezentiranje rezultata izražava pozitivne stavove i razvija vještinu kulture dijaloga.

Samoinicijativa i poduzetnička kometencija- Učenik konstruktivno saraduje u aktivnostima i upotrebljava vještine grupnog rada, te razvija svijest o odgovornosti.

Informatička pismenost – Učenik kritički koristi informacijsko – komunikacijske tehnologije za prikupljanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju i razmjenu informacija.

- Osnovno
- 9

Godine učenja i podučavanja predmeta: 5

A Živjeti zdravo	B Prevencija ovisnosti	C Životne vještine	D Moje tijelo
A.9.1	B.9.1	C.9.1	D.9.1
A.9.2		C.9.2	D.9.2
A.9.3		C.9.3	D.9.3

A Živjeti zdravo	A.9.1	A.9.2	A.9.3
	Procjenjuje važnost redovitog tjelesnog vježbanja za očuvanje i unapređenje zdravlja.	Procjenjuje važnost pravilne ishrane za očuvanje i unapređenje zdravlja.	Primjenjuje znanja o značajnu redovnog održavanje lične higijene i očuvanja zdravlja.
	<p>Primjenjuje aktivnosti u prirodnim uvjetima (vožnja bicikla, šetnja u prirodi itd.).</p> <p>Primjenjuje sportske aktivnosti važnih za zdravlje (npr. košarka, odbojka, nogomet itd.).</p>	<p>Povezuje uzročnike bolesti sa stilom življenja.</p> <p>Analizira ulogu hranjivih sastojaka u zdravoj prehrani (tj. vitamina, minerala, proteina, ugljikohidrata i masti).</p>	<p>Navodi primjere mjera važnih za pravilno očuvanje vlastitog zdravlja i zaštitu životne sredine.</p> <p>Opisuje aktivnosti značajne za očuvanje životne sredine.</p> <p>Opisuje osnovne ekološke navike u školi i školskom dvorištu.</p>
	<p>KLJUČNI SADRŽAJI</p> <p>Tjelesna aktivnost i zdrava prehrana, individualni programi vježbanja i prehrane. Ishrana i bolesti zbog nezdravog načina življenja, pravilan način kombiniranja namirnica. Važnost svakodnevno održavanje higijene tijela.</p>		

Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja oblasti – metodičke smjernice

Provesti jednostavno istraživanje o utjecaju životnih navika na zdravlje ljudi (tjelesna neaktivnost, sjedilački način života, lična higijena, nepravilna ishrana). Diskutovati o odgovornosti za vlastito zdravlje i zdravlje svoje porodice. Nastavnik sa učenicima aktivno učestvuje u izlaganju u praktičnom radu kroz otvorenu diskusiju i razmjenu mišljenja, podstiče učenike da sami dođu do zaključaka o važnosti promjene loših prehrambenih navika, podsticanje učenika na vođenje rasprave o štetnosti „preskakanja“ obroka, naglog smanjenja tjelesne težine isprovođenjem rigoroznih dijeta.

Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

U okviru izučavanja zdravih navika učenici prikupljaju informacije o životnim navikama ljudi u neposrednom okruženju kao što su ishrana, kontrola zdravlja, održavanje higijene pa bi te sadržaje mogli povezati sa gradivom iz nastave Biologije i Hemije. Također, određeni pojmovi bi se mogli povezati sa nastavom Tjelesnog i zdravstvenog odgoj.

Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Jezičko – komunikacijska kompetencija – Učenik govori i sluša radi prenosa informacija s poštovanjem i efikasno u različitim situacijama poštujući pravila konstruktivnog i kritičkog dijaloga. Uvažava različita mišljenja i stavove.

Informatička pismenost – Učenik koristi multimedije za razvoj kritičkog mišljenja. Prepoznaje valjane izvore informacija.

Tjelesno – zdravstvena kompetencija – Učenik prihvata i promoviše zdrave stilove ponašanja, adekvatnih prehrambenih navika i tjelesnih aktivnosti.

B
Prevenција
ovisnosti

B.9.1

Analizira utjecaj psihoaktivni supstanci na razvoj bolesti i ovisnosti (droga, pušenje, alkoholizam, nargila, energetska pića).

Istražuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti.

Analizira probleme kockanja, klađenja i igara na sreću, ovisnosti o internetu i igricama.

KLJUČNI SADRŽAJI

Vrste ovisnosti (internet, cigarete – duhan, alkohol, psihoaktivne droge, mobitel, računalne igrice), rizični i zaštitni faktori.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Nastavnik podstiče učenike da aktivno učestvuju u izlaganju kroz otvorenu diskusiju i razmjenu mišljenja, podstiče učenike da sami dođu do zaključaka o važnosti promjene loših navika, podstiče učenike/ce na vođenje rasprave o štetnosti upotrebe psihoaktivnih supstanci, razvija svijest o potrebi razgovora sa stručnjakom ili stručnim timom u školi.

Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Moguća povezanost sa Hemijom je prepoznatljiva prilikom obrade sadržaja o zdravoj i psihoaktivnim supstancama, kao i sa Biologijom. Povezanost sa Informatikom je izražena kroz istraživački rad.

Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Učiti kako se uči - razvija odgovornost za vlastito učenje i samoprocjenu te razvija sposobnost upravljanja i poboljšanja.

Komunikacijska kompetencija - priča i sluša, radi prenosa i razumijevanja informacija.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija- konstruktivno surađuje u aktivnostima i upotrebljava vještine grupnog rada, te razvija svijest o odgovornosti.

C
Životne
vještine

C.9.1

Analizira značaj prevencije nasilja otkrivajući uzroke i posljedice u rješavanju konfliktnih situacija.

C.9.2

Izražava vlastite emocije razumijevajući osjećaje drugih.

C.9.3

Procjenjuje vrijednost izbora svoga životnog stila s obzirom na zdravlje i osobnu dobrobit.

Razlikuje raznovrsne načine rješavanja problema u svakodnevnim životnim situacijama.

Objašnjava prihvatljive obrasce ponašanja u međuljudskim odnosima.

Izrađuje primjer pravila ponašanja u školi, javnim ustanovama i prevoznim sredstvima.

Prepoznaje pojam emocija.

Opisuje neugodne emocije u odnosu s vršnjacima (npr. odbijanje i razočaranje).

Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje.

Analizira utjecaj mentalnog zdravlja na ostale odrednice zdravlja.

Primjenjuje usvojena znanja, navike i vještine u očuvanju mentalnog i cjelokupnog zdravlja.

KLJUČNI SADRŽAJI

Učenje o sebi – Kako se osjećam? (razumijevanje da uspješnost u aktivnostima dovodi do povećanja samosvijesti i samopoštovanja). Vježbe slušanja; emocionalni doživljaj i emocionalno ponašanje: vikanje, smijeh, plač; pozitivno navijanje i ohrabivanje. Slika o sebi, prilagođavanje na novu sredinu – školu, učenike, nastavnike; uspjeh u školi, u sportu, društvena prihvaćenost, rizični faktori: neuspjeh u školi, društvena izoliranost, porodični problemi, razvoj osobnih kompetencija.

Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Obradom ovih nastavnih sadržaja kod učenika se nastoji potaknuti razvoj vlastitog sistema vrijednosti koji služi kao mehanizam za upravljanje učeničkim postupcima i doprinosi razvoju poželjnih socijalnih kompetencija. Polazeći od toga, ishodi učenja u ovom elementu omogućavaju učenicima da se razviju kao mislioci orijentirani prema budućnosti i građani koji su posvećeni održivom i odgovornom načinu života. Razvija se učenička samoefikasnost i kritičko promišljanje, a naglasak je na pravilima kulturnog ponašanja i kulturi dijaloga u duhu tolerancije i nenasilne komunikacije. Unaprijediti zaštitu zdravlja učenika te smanjiti interes za sredstva ovisnosti te upoznati učenike s kvalitetnom organizacijom slobodnog vremena. Nadalje, poučavanje učenika općim životnim vještinama te sprečavanju neprihvatljivih oblika ponašanja/ Razvijanje kritičkog mišljenja i otpornosti prema pritisku skupine kao i uspješnog savladavanja stresa.

Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

U ovoj cjelini učenici mogu prikupljati i analizirati podatke o pravilima ponašanja u porodici i društvu uopće i povezati ih sa nastavnim sadržajima iz nastavnog predmeta Društvo/ Kultura/ Religija. Odgovorno korištenje IKT tehnologije je značajno posebno u cilju osposobljavanja učenika da pronalaze pouzdane informacije, kao i da se odgovorno ponašaju na društvenim mrežama i u tom dijelu je značajna korelacija sa predmetom Informatika.

Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Jezičko- komunikacijska kompetencija - Učenik kroz istraživanje, verbalno i pisano prezentiranje rezultata izražava pozitivne stavove i razvija vještinu kulture dijaloga.

Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija- Učenik konstruktivno surađuje u aktivnostima i upotrebljava vještine grupnog rada, te razvija svijest o odgovornosti.

Informatička pismenost – Učenik kritički koristi informacijsko – komunikacijske tehnologije za prikupljanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju i razmjenu informacija.

D
Moje tijelo

D.9.1

Objašnjava važnost brige o reproduktivnom zdravlju.

D.9.2

Analizira spolnu/rodnu ravnopravnost i spolno ponašanje razvijajući odgovornost prema sebi i drugim.

D.9.3

Analizira promjene i teškoće koje se dešavaju u pubertetu.

Navodi primjere mjera prevencije u cilju očuvanja vlastitog i reproduktivnog zdravlja.

Objašnjava šta su to rodne i društvene uloge i odgovornosti.

Razumije i prepoznaje rodne stereotipe i važnost rodne ravnopravnosti.

Objašnjava potrebu brige o vlastitom tijelu i važnost pozitivnog odnosa prema njemu iskazujući što je prihvatljiv, a što neprihvatljiv tjelesni dodir.

Uspoređuje stereotipe i društvena očekivanja u kontekstu seksualnosti: što se očekuje od muškaraca, što od žena.

Analizira važnost odgovornog spolnog ponašanja i zaštite koja smanjuje rizik od prenošenja spolnih bolesti i neželjene trudnoće.

Objašnjava sličnosti i razlike u fizičkom razvoju dječaka i djevojčica.

Prihvata socijalne, spolne, intelektualne, tjelesne i kulturološke razlike među vršnjacima.

Analizira promjene koje su se desile od puberteta do sada u emocionalnim funkcijama, te uspoređuje sličnosti i razlike u tome između dječaka i djevojčica.

KLJUČNI SADRŽAJI

Muški polni organi, ejakulacija, polucija ; ženski polni organi, ovulacija, menstruacija, odgovorno seksualno ponašanje. Seksualno prenosive infekcije, nezaštićeni seksualni odnos; sigurniji seks, kondom, apstinencija; kontracepcija, kontraceptivno sredstvo; trudnoća, sprječavanje maloljetničke/ neplanirane trudnoće. Kontrola osjećanja, životne vještine, samostalnost, intimnost - bliskost, sistem vrijednosti, postignuće, cilj, uticaj vršnjaka, apstraktno mišljenje, identitet, pol, rod, rodna uloga, polni identitet, rodni identitet, zrela ličnost, potrebe, motivi, hormoni, primarne i sekundarne seksualne karakteristike.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Obradu ovih sadržaja provesti kroz aktivnosti samostalnog ili grupnog istraživanja i prijetnu nastavu. Organizacija debata ZA i PROTIV ili radionica , saradnja sa stručnim timom u školama ili saradnja sa nevladinim organizacijama. Nastavnik posmatra reakcije učenika kada se govori o spolno prenosivim bolestima, HIV infekciji, seksualnom nasilju i upućuje na jasne pokazatelje seksualnog nasilja, razvija kod učenika kritički stav i mišljenje.

Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne

korelacije Sadržaje oblasti moje tijelo moguće je povezati sa nastavom Biologije u dijelovima koji se odnose na građu reproduktivnih organa, te prevencije u cilju zaštite vlastitog zdravlja. Značajna je i korelacija sa dijelom nastave iz informatike u okviru kojeg učenici mogu prikazivati rezultate istraživanja i projekata, te koristi informacione tehnologije za istraživački rad.

Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Jezičko- komunikacijska kompetencija - Učenik kroz istraživanje, verbalno i pisano prezentiranje rezultata izražava pozitivne stavove i razvija vještinu kulture dijaloga.

Samoinicijativa i poduzetnička kometencija- Učenik konstruktivno saraduje u aktivnostima i upotrebljava vještine grupnog rada, te razvija svijest o odgovornosti.

Informatička pismenost – Učenik kritički koristi informacijsko – komunikacijske tehnologije za prikupljanje, vrednovanje i pohranjivanje informacija, za produkciju i razmjenu informacija.

Zdravi životni stilovi

Svrha učenja i podučavanja nastavnog predmeta Zdravi životni stilovi je sticanje znanja i vještina te razvijanje pozitivnog stava prema zdravlju i zdravom načinu življenja kako bi se omogućilo postizanje željenih tjelesnih, duševnih i društvenih potencijala učenika te njihovo osposobljavanje da sami preuzmu brigu o vlastitom zdravlju. Podučavanje o zdravom načinu življenja, značajno je zbog skladnoga rasta i razvoja tjelesnih, mentalnih ili duševnih, socijalnih ili društvenih kompetencija učenika. Također, ono je važno za razvijanje svih drugih vrijednosti kod učenika kao što su znanje, solidarnost, identitet, odgovornost, integritet, poštivanje, poduzetnost, očuvanje prirode i okoliša, humanost, odgovornost prema sebi samima, drugima i društvu u cjelini. Učenička dob je ključna dob za usvajanje stavova, navika i ponašanja koje se zadržavaju tokom cijeloga života te snažno utječu na zdravlje i dobrobit pojedinca i društva u cjelini.

Za razvoj kompetencija kod učenika neophodno je da se kroz interaktivnu nastavu stiču znanja o određenoj temi što je osnova za formiranje stavova, ali se vještine ne mogu razvijati bez aktivnog učestvovanja učenika. Vještine se najbolje usvajaju kada učenici imaju mogućnost da aktivno primijenjuju znanje kroz projektni i istraživački rad kako na nastavi tako i u vannastavnim aktivnostima. Zato je potrebno je da se u učionici koriste metode koje će im omogućiti da prepoznaju koje vještine je potrebno primijeniti, a zatim da te vještine i sami koriste. Posebnu vrijednost ima učenje koje iskustveno učenje, mišljenja i znanja drugih članova grupe, uz zdrave, prijateljske odnose i podršku vršnjaka. Na primjer, kratka uvodna izlaganja nastavnika su pogodan metod u građenju znanja, diskusije su pogodne za uticaj na stavove, a igranje uloga je pogodno za razvijanje vještina. Širok spektar metoda učenja će omogućiti da učenici postepeno usvajaju i povezuju znanja, zamišljaju, iskažu ili simuliraju različita ponašanja u različitim uslovima, da prepoznaju i razumiju vlastiti interes i odgovornost za svoje ponašanje, da samostalno dolaze do zaključaka, stiču životne vještine i izgrađuju stavove. Učenici će mnoge aktivnosti raditi u manjim grupama ili u parovima. Treba voditi računa da grupe ili parovi, po nekom principu, svaki put budu različitog sastava. Time se učenici podstiču da se bolje upoznaju, da se navikavaju na promjene, da imaju više prilike za dijeljenje doživljaja („ogledanje u drugima“), mišljenja, vještina, a samim tim i za učenje.

Akcenta treba biti na organizaciji projektnih dana na nivou razreda ili cijele škole na kojima će biti organizovanja predavanja, radionice, debate i sportske aktivnosti gdje će doći do izražaja učenikova kreativnost i poduzetnost. Takođe, treba slijediti i pravilo da učenik koji prezentuje rezultate zajedničkog istraživačkog rada ili projekta ne bude stalno ista osoba. Što češće se svako od njih nađe u toj ulozi, time ćete više doprinositi razvoju važnih vještina: prezentovanja, konciznog

izlaganja, odgovaranja na pitanja, odgovornosti za grupu, samopouzdanja.

Odgojno-obrazovno djelovanje najbolje se ostvaruje integracijom iste nastavne teme u više predmeta. Svaki predmet sa aspekta svoje struke obogaćuje razvoj učenika i njegovih kompetencija, a ujedno može ostvarujući svoje ishode, ostvariti i očekivanja međupredmetne povezanosti.

Učenje i podučavanje Zdravih životnih stilova koje odgovara na savremene načine života uključuje i korištenje IKT tehnologije, što je učenicima veoma zanimljivo i interesantno. Korištenje aplikacija i internetskih sadržaja kao izvora znanja za realizaciju nastave kod učenika razvija istraživački duh, a zadaća nastavnika je da osposobi učenike kako prepoznati provjerene i sigurne izvire. Ovakav pristup nastavi potiče kreativnost kako učenika tako i nastavnika.

Da bi se postigli opisani ciljevi nastavnoga predmeta Zdravi životni stilovi, bitno je osmisliti sadržajno primjerene i učeniku zanimljive, otvorene i integrirane metodičke scenarije učenja i poučavanja s različitim aktivnostima koji potiču interes, daju konkretan smisao onome što se uči i omogućavaju učeniku primjenu u stvarnim životnim situacijama

Nastavnik ima slobodu primijeniti različite načine organizacije rada i učenja uz kombiniranje i grupisanje učenika kako bi što bolje iskoristio potencijale svih u razredu i osigurao uspjeh svakoga učenika i razvoj njegove ličnosti. Međuvršnjačkim učenjem i poučavanjem učenik stiče i primjenjuje znanja i vještine, razvija socijalnu osjetljivost, razmjenjuje mišljenja i stavove, aktivno sudjeluje i motiviran je za učenje i saradnju. Bitno je svaki oblik grupisanja učenika unaprijed isplanirati s jasno određenim ciljem te pratiti napredak svakoga pojedinca u skupini i rad skupine u cjelini.

Svako dijete je sposobno da uči u skladu sa svojim individualnim sposobnostima. Za djecu s teškoćama u razvoju trebalo bi planirati ili prilagođavati raznovrsne aktivnosti kojima će se omogućiti njihovo uključivanje i uspješno sudjelovanje (npr. primjenom kreativnih tehnika u okviru umjetničkoga područja).

Nadareni učenici treba da budu nosioci različitih projektnih i kreativnih aktivnosti. Predmet Zdravi stilovi života pruža mogućnost organizovanja debata, školskih akcija, izradu propagandnih materijala i slično, gdje daroviti učenici mogu zadovoljiti različita interesovanja i ispoljiti kreativnost na različite načine. Daroviti učenici mogu oblikovati određene programe prema afinitetu vršnjaka ili biti u ulozi vršnjačkih edukatora na različite teme.

Osim nastavnika i stručnih suradnika škole, 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 zdravstvenog ponašanja. Učenjem i poučavanjem u nastavnom predmetu Zdravi životni stilovi obrazujemo zdravstveno osviještene učenike, a dugoročno gledano odrasle osobe koji će se znati zauzeti za svoje zdravlje.

Zdravi životni stilovi

Specifičnost sadržaja i ciljeva predmeta Zdravi stilovi života postavlja pred nastavnika kao ocjenjivača više izazova nego ocjenjivanje u ostalim nastavnim predmetim. Cilj izučavanja predmeta je osim usvajanja znanja i formiranje stavova i vještina. Ocjenjivanja stavova je nešto oko čega ne postoji potpuna saglasnost jer većina autora koji se bave ovom problematikom smatra da stavove ne treba ocjenjivati. To ne znači da ne treba podsticati razvijanje pozitivnih stavova i davati konstruktivnu povratnu informaciju na sve učeničke aktivnosti. S druge strane, ne bismo smjeli učenika kazniti ocjenom zbog toga što o nečemu ima drugačiji stav. Drugi problem je kako provjeriti usvojenost vještina, te da li se učenici odgovorno ponašaju? Svakako da je potpuna preciznost nemoguće postići, ali je važno da se pridržavate osnovnih principa, prije svega kontinuiranosti i raznovrsnosti, kako bi ocjena, pored informativne, imala motivacionu i razvojnu funkciju.

Kao i kod svih drugih nastavnih predmeta, posebno treba istaći značaj formativnog ocjenjivanja, u kome je naglašen značaj praćenja, a ocjenjivanje je sastavni dio nastave i učenja. To znači da ocjenjivanje neće biti proces nezavisan od učenja, nego će se posmatrati, bilježiti i vrednovati sve učeničke aktivnosti tokom svih nastavnih časova. Potrebno je objasniti učenicima, da na početku izučavanja ovog predmeta, kako će teći proces ocjenjivanja — što, kako i kada će se procjenjivati i ocjenjivati. Kriterijumi treba da budu jednostavni i razumljivi, kako bi učenik znao što se od njega očekuje. Neophodno je da se učenici, kroz proces učenja putem različitih aktivnosti, podstiču na učešće, na timski rad, konstruktivnu komunikaciju, samostalno donošenje zaključaka, usvajanje pozitivnih vrijednosti, razvijanje vještina, formiranje stavova i razvijanje zdravih životnih navika. To su suštinski elementi procesa koji se kontinuirano posmatra i vrednuje. Potpuno suprotno ciljevima ovog predmeta je isključivo sumativno ocjenjivanje učenika (na kraju klasifikacionih perioda). Elementi vrednovanja su različito zastupljeni u samom postupku vrednovanja i prema godinama učenja i poučavanja.

Kako bi se stekla što bolja slika o napredovanju učenika, potrebno je koristiti različite metode i postupke. Metode i tehnike koje se primjenjuju u ostalim nastavnim predmetima mogu se koristiti i u ovom predmetu, ali je važno imati na umu šta želimo da procjenjujemo. Naravno, to mogu biti usmene i pismene provjere, ali i ostali postupci (ocjenjivanje eseja, projektnih i seminarskih radova, promatranje kako učenici reaguju u različitim problemskim situacijama itd.). Svejedno koju od ovih tehnika se koriste, uvijek je potrebno osvrnuti se na način postavljanja pitanja. Način na koji

postavljamo pitanja i šta vrednujemo, usmjerava i način učenja. Ovakvim pristupom u ocjenjivanju usmjeravamo učenike da primjenjuju znanje i razvijaju više nivoe mišljenja.

Šta se vrednuje – metode i tehnike vrednovanja

U kurikulumu predmeta Zdravi životni stilovi preporučene su brojne metode i tehnike vrednovanja među kojima treba istaći sljedeće:

- *kvizovi znanja*
- *usmeno odgovaranje*
- *prezentacije*
- *grupni i projektni rad učenika*
- *seminarski radovi*
- *eseji*
- *istraživači rad*
- *domaće zadaće.*

Navedene metode i tehnike se primjenjuju u skladu sa očekivanim ishodima, sposobnošću i kreativnošću nastavnika, nivoma procjene i elementima koji se vrednuju.

- Ocjenjivanje rada u grupi (grupe kao cjeline i doprinos svakog pojedinca grupnom produktu), samoocjenjivanje, vršnjačko ocjenjivanje doprinijeće boljem sagledavanju učeničkih postignuća, objektivnosti ocjene, a učenici će i kroz ovaj proces razvijati važne životne vještine (npr. sposobnost samoprocjene).
- Samoprocjena radi se prema unaprijed dogovorenim i objašnjenim kriterijima. Učenici mogu da koriste samoprocjenjivanje i uočavaju: šta znaju, šta ne znaju, šta bi još željeli da znaju i na koji način.
- Dodatna tehnika koja može djelovati podsticajno na sam proces učenja je ocjenjivanje pomoću mapa dostignuća portfolija. Portfolio je sredstvo za ocjenjivanje gdje učenik i nastavnik djeluju kao partneri u procesu ocjenjivanja. Portfolio predstavlja ciljanu kolekciju učeničkih radova, koji pokazuju njegov uloženi trud, napredak i uspjeh. Sadržaji portfolija pružaju svjedočanstvo o sposobnostima učenika i o njegovom razvojnom nivou. U okviru ovog procesa učenik uči da donosi odluke o sopstvenom učenju na osnovu postavljenih standarda i da postavlja ciljeve za buduće učenje. Portfolio ima još jednu funkciju: njegova primjena ukazuje na to da naglasak u nastavi i učenju nije na informacijama i faktima, već na vještinama i praktikovanju zdravih stilova života. Drugim riječima, veći je naglasak na ono što učenik može, nego na ono što zna.

Zaključivanje ocjena

Zaključna ocjena temelji se na ocjenama dobivenim iz većeg broja različitih vrsta provjera i metoda vrednovanja. Zaključna ocjena ne mora predstavljati aritmetičku sredinu pojedinačnih ocjena dobivenih tokom polugodišta i školske / nastavne godine nego nastavnik može uzeti u obzir učenikovu samostalnost i odgovornost.

