

Živjeti zdravo: prikaz planiranih nastavnih sadržaja i očekivanih ishoda za 1. razred

Kurikulum zdravstvenog odgoja str. 8

sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 6 sati)</p> <p>PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Piramida zdrave prehrane (za djevojčice i dječake u dobi od 7 do 9 godina) i higijena jela</p> <p>TJELESNA AKTIVNOST (2 sata) Važnost redovitog tjelesnog vježbanja Pravilno držanje tijela</p> <p>OSOBN A HIGIJENA (2 sata) Uporaba sanitarnog čvora Pravilno pranje zuba po modelu*</p> <p>PRVA POMOĆ (1 sat) Krvarenje iz nosa</p> <p>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</p> <p>PRAVILNA PREHRANA TJELESNA AKTIVNOST OSOBN A HIGIJENA Svakodnevne zdrave navike i briga za svoje zdravlje</p> <p>Osnovne prehrambene namirnice – oblik, boja, veličina, okus miris</p> <p>Higijena ruku</p> <p>Higijena zubi i usne šupljine</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE</p> <p>ŠKOLA I JA To sam ja/ To smo mi Tko sam ja/ Tko smo mi</p> <p>MOJA OKOLINA I JA Moja škola/ Moja obitelj Sličnosti i različitosti</p> <p>KAKO UČITI Samostalno učenje Učenje u paru Učenje u skupini</p>	<ul style="list-style-type: none"> • imenovati namirnice s piramide zdrave prehrane za dječake i djevojčice u dobi od 7 do 9 godina • pravilno postupati u pripremi, serviranju i konzumiranju jela poštujući pravila lijepog ponašanja (bonton) • opisati važnost svakodnevnog tjelesnog vježbanja • pravilno držati tijelo prilikom sjedenja u školi i kod kuće • opisati pravilnu uporabu sanitarnog čvora • primjenjivati stečeno znanje o pravilnoj uporabi nužnika • nabrojiti neželjene posljedice nepravilne uporabe nužnika • pokazati pravilno pranje zubi i njegu usne šupljine • pokazati kako zaustaviti krvarenje iz nosa • primjenjivati svakodnevne aktivnosti i navike za unapređenje zdravlja: dnevni ritam, tjelesna aktivnost, spavanje i odmor, redoviti i pravilni obroci, zdravlje i higijena usne šupljine, higijena i pravilan izbor odjeće i obuće • razlikovati osnovne prehrambene namirnice po obliku, veličini, okusu, mirisu • definirati pojam osobna higijena • prati ruke u svim školskim okolnostima/ životnim situacijama: prije jela, nakon uporabe nužnika, nakon bilo kojega oblika izvanučioničke nastave, poslije nastave tjelesne i zdravstvene kulture... • prati zube nakon obroka (produženi boravak/ cjelodnevna nastava) • opisati sebe i druge • imenovati učenike u razredu • predstaviti sebe (čime se učenik bavi u slobodno vrijeme; sport, kućni ljubimac, hobi...) • izraditi grb/ znak/ plakat svoga razreda/ razrednog odjela • predstaviti svoj razred/ razredni odjel/ obitelj • tražiti pomoć za sebe i druge • primijeniti načine učenja na zadanim primjerima