

## Živjeti zdravo: prikaz planiranih nastavnih sadržaja i očekivanih ishoda za 8. razred

[Kurikulum zdravstvenog odgoja str. 24](#)

sadržaji	ishodi
<p><b>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja</b> (Sat razrednika – 4 sata)</p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA (1 sat)</b> Poremećaji hranjenja</p> <p><b>OSOBNA HIGIJENA (2 sata)</b> Spolno prenosive bolesti i najčešće infekcije spolnih organa*</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE (1 sat)</b> Osobni cilj/ Planiranje novih postignuća</p> <p><b>B – Sadržaji i ishodi učenja koji su integrirani u postojeće sadržaje nastavnih predmeta, školskih preventivnih programa, sate razrednika i projekata</b></p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA</b> Životni vijek čovjeka: rođenje, smrt i različite faze ljudskog života Fizički rast i razvoj: dnevni ritam, spavanje, odmor i stres, tjelesna aktivnost, zdrava prehrana Ljudsko tijelo: organi i organski sustavi Probavni sustav: građa i funkcija Bolesti probavnog sustava Prehrambene potrebe i problemi u različitim okolnostima: alergije i dijete Biološki važni spojevi u prehrani čovjeka Kemijski sastav, svojstva i uloga biološki važnih spojeva Minerali i vitamini u ljudskoj prehrani Deklaracije prehrambenih namirnica Preporučene vrste namirnica za mlade po obrocima Dnevni unos hranjivih tvari za mlade Način pripreme i skladištenja prehrambenih namirnica</p> <p><b>TJELESNA AKTIVNOST</b> Doziranje, distribucija i kontrola opterećenja tjelovježbe Ozljede pri tjelesnim aktivnostima i prva pomoć</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>navesti moguće uzroke poremećaja hranjenja</li> <li>raspraviti o razlozima preporučenih vrsta namirnica za mlade po obrocima</li> <li>predložiti dnevni unos hranjivih tvari i soli u prehrani mlađih prema čitanju natpisa s deklaracija prehrambenih namirnica, interpretaciji opisa proizvoda, roka valjanosti</li> <li>opisati zarazu spolno prenosivim bolestima na modelu HIV-infekcije</li> <li>obrazložiti važnost prevencije u prenošenju spolno prenosivih bolesti uporabom zaštitnih sredstava (uporaba prezervativa)</li> <li>analizirati posljedice i utjecaje iz svoje okoline (vršnjaci, mediji...) na zdravlje (višedimenzionalni model)</li> <li>izraditi plan svoga daljnjega napredovanja (školovanja...)</li> <li>provoditi analizu SWOT (SPOT)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>razlikovati faze ljudskog razvoja (od embrionalnog do smrti čovjeka) te ovisno o njima istaći tjelesne i mentalne promjene u različitim fazama ljudskog razvoja</li> <li>prepoznati promjene u vitalnim funkcijama svojega organizma</li> <li>procijeniti vrijednosti izbora zdravoga životnog stila</li> <li>razlikovati organe i organske sustave prema građi i funkciji koju obavljaju</li> <li>opisati međusobnu ovisnost i povezanost organskih sustava</li> <li>razlikovati dijelove probavnog sustava, građu i funkciju pojedinih dijelova</li> <li>nabrojati najčešće bolesti probavnog sustava</li> <li>nabrojati najčešće alergene i reakcije do kojih dolazi konzumacijom potencijalnih alergena i opasnostima za zdravlje čovjeka</li> <li>objasniti zašto je pridržavanje režima prehrane i umjerene tjelesne aktivnosti preduvjet održavanja homeostaze</li> <li>navesti biološki važne spojeve ugljikohidrate, proteine, masti i ulja</li> <li>razlikovati kemijska i fizikalna svojstva biološki važnih spojeva</li> <li>ukazati na važnost minerala i vitamina u ljudskoj prehrani</li> <li>objasniti važnost održavanja stalnih uvjeta (homeostaze) za zdravlje organizma – nadoknada izgubljenih tvari (vode, minerala...)</li> <li>odrediti mogući dnevni ritam poštujući vrijeme pravilne izmjene dnevne aktivnosti i odmora</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>opisati temeljne zakonitosti regulacije opterećenja pri tjelovježbi</li> <li>znati pružiti jednostavnu prvu pomoć pri ozljedama za vrijeme bavljenja tjelesnim aktivnostima</li> </ul>

<p><b>OSOBNA HIGIJENA</b></p> <p>Građa i uloga spolnih organa Začeće i razvitak djeteta prije rođenja Odgovorno spolno ponašanje Kosti i veze među kostima</p> <p>Osjetilo vida; čuvajmo zdravlje očiju i vid; bolesti oka: upala očne sluznice, siva mrena Osjetilo sluha: zaštita pri radu s bukom; zanimanja koja ugrožavaju sluh</p> <p>Krvotok; zdravlje krvi, krvnih žila i srca</p> <p>Zaštita organizma od bolesti; Limfa; Tjelesne zaštitne tvari; AIDS</p> <p>Organi za disanje i glas; zdravlje dišnog sustava; gripa, angina, upala pluća, TBC, rak pluća</p> <p>Sustav organa za izlučivanje, koža; zdravlje bubrega i kože; kožni pigment, žlijezde znojnica i lojnice, zaštitna uloga kože, regulacija tjelesne temperature, akne</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE</b> <b>RASTEM I ODRASTAM</b> Donošenje odluka u visokorizičnim situacijama</p> <p><b>UČIM</b> Preuzimanje rizika za uspjeh u školi</p> <p><b>ŽIVIM ZDRAVO</b> Preuzimanje odgovornosti za sebe i svoje zdravlje</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• objasniti potrebu pojačanog održavanja higijene za vrijeme menstruacije</li> <li>• obrazložiti potrebu odgovornog ponašanja za vrijeme trudnoće</li> <li>• povezati način života s pravilnom građom kostiju (umjereno izlaganje sunčevu zračenju, pravilna prehrana)</li> <li>• objasniti postupke pružanja prve pomoći uslijed ozljede kostiju (lom, uganuće, iščašenje)</li> <li>• objasniti važnost pravilnog sjedenja te korištenja ortopedskih uložaka (npr. spuštena stopala)</li> <li>• opisati postupke zaštite osjetila vida (sprječavanje izlaganja očiju prašini, dimu, vjetru, kemikalijama...)</li> <li>• objasniti važnost održavanja higijene očiju (pranje ruku tijekom mijenjanja leća, korištenje isključivo vlastite)</li> <li>• opisati postupke zaštite osjetila sluha pri radu s bukom te posljedice češćeg izlaganja buci</li> <li>• objasniti da se puls prilagođava aktivnostima organizma</li> <li>• obrazložiti zašto je važno potražiti pomoć liječnika u slučaju učestalog poremećaja u radu srca</li> <li>• opisati način mjerjenja i obrazložiti važnost reguliranja krvnog tlaka</li> <li>• razlikovati stečenu i urođenu imunost</li> <li>• obrazložiti ulogu protutijela i njihovu povezanost s leukocitima</li> <li>• prepoznati alergene kao tvari koje uzrokuju alergije</li> <li>• povezati zarazu HIV-virusom s gubitkom imunosti</li> <li>• objasniti potrebu zaštite dišnog sustava od prašine, plinova (nošenje zaštitnih sredstava)</li> <li>• obrazložiti štetnost pušenja za dišne organe i glasnice</li> <li>• protumačiti važnost disanja na nos, boravka u prirodi, zaštiti od promuklosti i oštećenja glasnica (naprezanje glasnica)</li> <li>• objasniti važnost uzimanja dovoljne količine tekućine</li> <li>• obrazložiti štetnost djelovanja prekomjernog izlaganja kože Suncu i nastanak raka</li> <li>• povezati zdrav izgled kože s održavanjem osobne higijene</li> <li>• izraditi stablo/ plakat za pokazivanje odnosa i ponašanja</li> <li>• odrediti cilj, napraviti izbor</li> <li>• planirati budućnost</li> <li>• riješiti problem</li> <li>• organizirati tribinu/ debatu (trgovanje ljudima, zlouporaba droga, ovisnosti, nasilja...)</li> <li>• primijeniti vještine učenja</li> <li>• preuzeti rizik za uspjeh u školi</li> <li>• primijeniti znanja u novim situacijama</li> <li>• poznavati vještine, tehnike i metode izbora</li> <li>• komunicirati humano</li> <li>• preuzeti odgovornost za sebe i svoje zdravlje</li> </ul>
--	--