

# Živjeti zdravo: prikaz planiranih nastavnih sadržaja i očekivanih ishoda za 7. razred

[Kurikulum zdravstvenog odgoja str. 21](#)

sadržaji	ishodi
<p><b>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja</b> (Sat razrednika – 5 sati)</p> <p><b>TJELESNA AKTIVNOST (1 sat)</b> Umor i oporavak (radne vještine u službi zdravlja)</p> <p><b>PRVA POMOĆ (2 sata)</b> Vitalne funkcije organizma; prva pomoć u situacijama kad je ugrožen život – prestanak rada srca, prestanak disanja, krvarenje*</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata)</b> <b>UČIM</b> Kvaliteta učenja – prevencija izbjegavanja (obveza, neopravdanog izostajanja) Vršnjački pritisak i samopoštovanje</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prepoznati promjene uzrokovane umorom</li> <li>• primijeniti metode oporavka</li> <li>• povezati ozljede koje ugrožavaju rad srca i opskrbu tijela krvlju i kisikom s opasnošću po život ozlijedene osobe</li> <li>• prikazati simulaciju reanimacije</li> <li>• pokazati mesta zaustavljanja krvarenja pritiskom na arteriju pokazati simulaciju zahvata prve pomoći kod gušenja hranom</li> <li>• analizirati svoja postignuća</li> <li>• planirati nova postignuća</li> <li>• provoditi vrijeme u školi (markiranje)</li> <li>• odbiti neprimjerene vršnjačke pritiske</li> <li>• zauzeti se za sebe</li> </ul>
<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>TJELESNA AKTIVNOST</b> Temeljne zakonitosti transformacijskih procesa</p> <p><b>OSOBNA HIGIJENA</b> Virusi i bakterije – uzročnici bolesti/ HIV Praživotinje – nametničke praživotinje Žarnjaci – meduze, vlasulje Plošnjaci – metilji i trakovice Oblići – dječja glista, trihinela</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisati temeljne zakonitosti transformacijskih procesa</li> <li>• povezati važnost cijepljenja s nemogućnošću liječenja virusnih bolesti</li> <li>• razlikovati bakterije koje uzrokuju bolesti od korisnih bakterija</li> <li>• opisati načine širenja virusnih i bakterijskih bolesti</li> <li>• objasniti postupke primjene osnovnih mjera zaštite te načine sprečavanja širenja zaraznih bolesti (Vogralikov lanac zaraze)</li> <li>• raspraviti o načinima zaštite od zaraze nametničkim praživotinjama (naglasiti obvezu posjete liječniku prije putovanja u "egzotične" krajeve)</li> <li>• opisati postupke pružanja pomoći u slučaju opeklina od žarnjaka</li> <li>• povezati zarazu nametničkim plošnjacima s neodržavanjem osobne higijene, higijene kućnih ljubimaca i domaćih životinja te s neredovitim veterinarskim pregledima domaćih životinja i mesa koje se koristi za prehranu</li> <li>• povezati zarazu nametničkim oblicima s izostankom primjene higijenskih mjera zaštite (pranje ruku, voća, povrća, rublja) i veterinarskog pregleda mesa prije njegove uporabe</li> </ul>
<p><b>PRVA POMOĆ</b> Prva pomoć kod ugriza i uboda životinja (zmije pauka, krpelja, kukaca) Postupci pružanja prve pomoći</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE</b> <b>ŠKOLA, JA I OKOLINA</b> Pravila lijepog ponašanja i uljudnog ophođenja Pomoć i međusobna suradnja Vrijednosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisati postupke prve pomoći kod ugriza ili uboda životinja</li> <li>• primijeniti osnovne postupke pružanja prve pomoći</li> <li>• demonstrirati zahvat prve pomoći kod gušenja hranom</li> <li>• potražiti pomoć odrasle osobe i stručnjaka</li> <li>• opisati temeljne životne (ljudske) vrijednosti</li> <li>• kritički razmišljati o (negativnim) pojavnostima</li> <li>• preuzeti odgovornost za sebe</li> </ul>

<p><b>RASTEM I ODRASTAM</b> Mogućnosti i opasnosti svijeta u kojem živimo Vještine komunikacije</p> <p><b>ŽIVIM ZDRAVO</b> Kultura zdravog življenja Zaštita sigurnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• anketirati učenike u razredu (o nekoj temi)</li> <li>• analizirati rezultate</li>   <li>• izraziti želje i potrebe, prepoznati osobne načine rješavanja problema i sukoba</li> <li>• nazvati zakonskim imenima ključne probleme</li> <li>• kloniti se problematičnih situacija</li> <li>• zauzeti se za sebe</li> <li>• suprotstaviti se kršenju naših prava i prava prijatelja</li> <li>• pokazati empatiju i razumijevanje</li>   <li>• objasniti utjecaj i korištenje droga na život osobe i zajednice</li> <li>• donositi odluke u složenim i visokorizičnim situacijama</li> <li>• zauzeti se za sebe i svoje zdravlje</li> <li>• reagirati u neprimjerenim okolnostima (nasilje, neprimjerno ponašanje vršnjaka...)</li> </ul>
---	---