

Živjeti zdravo: prikaz planiranih nastavnih sadržaja i očekivanih ishoda za 6. razred
[Kurikulum zdravstvenog odgoja str. 19](#)

sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 3 sata)</p> <p>PRAVILNA PREHRANA (1 sat) Izrada jelovnika prema godišnjim dobima – pravilna prehrana i tradicijska jela kraja</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE (2 sata) Zdravlje – najveća dragocjenost Komunikacijske vještine</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 Usklađenost prehrane ovisno o godišnjem dobu i životnoj zajednici Ljekovite biljke u ljudskoj prehrani Otrovne biljke i gljive Zastupljenost morskih i slatkodovnih organizama u ljudskoj prehrani</p> <p>TJELESNA AKTIVNOST Promjene kinantropoloških obilježja pod utjecajem tjelovježbenih aktivnosti Sigurnost izvođenja motoričkih gibanja</p> <p>OSOBNA HIGIJENA Okoliš i zdravlje Higijena životnih prostora i okoliša (škola, dom, okoliš)</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE UČITI KAKO UČITI Osobna postignuća i školski uspjeh</p>	<ul style="list-style-type: none"> • objasniti važnost prilagođavanja prehrane godišnjem dobu i podneblju • dati primjer vlastitog jelovnika ovisno o godišnjem dobu i tradiciji kraja u kojem učenici žive • izraziti osjećaje raspoloženja i emocije • obrazložiti važnost unapređenja zdravlja • imenovati stvari koje ti pomažu da se osjećaš dobro • prepoznati u kojoj se mjeri ponašanje mijenja pod utjecajem skupine <ul style="list-style-type: none"> • izraditi jelovnik od sezonskog voća i povrća, uz korištenje lokalno uzgojenog i samoniklog bilja • prepoznati najpoznatije ljekovite biljke i navesti njihovu mogućnost korištenja u prehrani ljudi • prepoznati otrovne biljke u okruženju • objasniti važnost razlikovanja otrovnih i neotrovnih gljiva • istražiti zastupljenost morskih i slatkodovnih organizama u prehrani vlastite obitelji i obiteljima prijatelja • objasniti važnost jedenja ribe <ul style="list-style-type: none"> • razlikovati potrebnu razinu fiziološkog opterećenja organizma prilikom tjelovježbenih aktivnosti u svrhu učinkovite promjene kinantropoloških obilježja • opisati i pokazati načine čuvanja i pomaganja sebe i drugih za vrijeme tjelovježbenih aktivnosti <ul style="list-style-type: none"> • povezati poremećaje u okolišu s rizicima za zdravlje ljudi • održavati higijenu životnih prostora <ul style="list-style-type: none"> • analizirati svoja postignuća • primijeniti različita mjesta i načine učenja • pružati podršku i pomoći vršnjacima • planirati razvoj vještina i novih postignuća • usporediti različite načine učenja • usvojiti sigurnosna pravila u kući, školi i okruženju