

Živjeti zdravo: prikaz planiranih nastavnih sadržaja i očekivanih ishoda za 4. razred
[Kurikulum zdravstvenog odgoja str. 14](#)

sadržaji	ishodi
<p>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja (Sat razrednika – 5 sati)</p> <p>TJELESNA AKTIVNOST (1 sat) Pravilan odabir tjelovježbenih aktivnosti za samostalno vježbanje u slobodnom vremenu</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE (3 sata) Sudjelujemo u životu škole Rješavanje problema i donošenje odluka Razvoj samopouzdanja</p> <p>Rast i razvoj ljudskog tijela od začeća do puberteta* (1 sat)</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 Ljudsko tijelo Redovita tjelesna aktivnost, odmor Svakodnevne zdrave navike i briga za svoje zdravlje</p> <p>OSOBN A HIGIJENA Važnost osobne čistoće/ higijene</p> <p>MENTALNO ZDRAVLJE KAKO RASTI I ODRASTI Uvažavanje različitosti Osobnost pojedinca Pubertet</p> <p>UČITI KAKO UČITI Samostalno učenje Učenje s prijateljem Kako lakše učiti Duševno i opće zdravlje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • pokazati primjer tjelovježbene aktivnosti u slobodnom vremenu prema osobnom izboru • izraziti mišljenje o „svome mjestu u školi“ • uvažavati međusobne osjećaje • osjećati se dobro • iskazati suosjećanje • kontrolirati negativne emocije • uskladiti ponašanje u različitim životnim situacijama • definirati problem • objasniti kako je netko (npr. lik iz književnosti) riješio problem • strukturirati šest koraka rješavanja problema • pokazati samopouzdanje • objasniti razvoj ljudskog tijela od začeća do puberteta • opisati ljudsko tijelo kao cjelinu organskih sustava • navesti čovjeka kao biološko, društveno i socijalno biće • primijeniti svakodnevne aktivnosti i navike za unapređenje zdravlja – dnevni ritam spavanja i odmora, prehrane (redoviti i pravilni obroci), tjelesne aktivnosti; pravilno držanje tijela, držanje tijela prilikom učenja u školi i kod kuće, zdravlje i higijena usne šupljine, higijena i pravilan izbor odjeće i obuće • voditi dnevnik prehrane • objasniti važnost osobne čistoće (čuvanje zdravlja od bolesti/zaraznih bolesti) • nabrojiti zarazne bolesti koje se prenose nečistim rukama(kihanjem, kašljanjem, dodirrom) • odgovorno se odnositi prema vlastitom zdravlju • iskazati suosjećanje • kontrolirati negativne emocije • uskladiti ponašanje u različitim životnim situacijama • analizirati svoj uspjeh u školi • preuzeti odgovornost za učenje • planirati vrijeme učenja • primijeniti tehniku/ metodu kojom se najlakše uči • obrazložiti vrijednost učenja • pružiti pomoć prijatelju u učenju