

## Živjeti zdravo: prikaz planiranih nastavnih sadržaja i očekivanih ishoda za 2. razred

[Kurikulum zdravstvenog odgoja str. 10](#)

sadržaji	ishodi
<p><b>A – Dodatni sadržaji i ishodi učenja</b> (Sat razrednika – 6 sati)</p> <p><b>PRAVILNA PREHRANA (1 sat)</b> Važnost prvoga jutarnjeg obroka i međuobroka</p> <p><b>TJELESNA AKTIVNOST (2 sata)</b> Vrste tjelektivne aktivnosti u slobodnom vremenu Osnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja) u svakodnevnom životu</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE (3 sata)</b> Naša prava i dužnosti (obveze) Zdravlje i bolest Kako sačuvati zdravlje</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisati važnost prvoga jutarnjeg obroka</li> <li>• odabrati preporučene namirnice za međuobrok (preporuka – donositi ih u školu)</li> <li>• nabrojiti tjelektivne aktivnosti koje se mogu primijeniti u slobodno vrijeme</li> <li>• opisati osnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja) u svakodnevnom životu</li> <li>• primijeniti svakodnevnu tjelektivnu</li> <li>• preuzeti odgovornost za rješavanje obveza</li> <li>• opisati kada se osjećam zdrav</li> <li>• nabrojiti nezdrava ponašanja koja mogu utjecati na zdravlje (nepravilna prehrana, nedostatna tjelektivna aktivnost, alkohol, duhan)</li> <li>• izraziti podršku bolesnom učeniku</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>PRAVILNA PREHRANA</b> Obroci – veličina, broj i raznolikost porcija</p> <p><b>OSOBNJA HIGIJENA</b> Higijena odijevanja</p> <p><b>MENTALNO ZDRAVLJE</b> <b>ŠKOLA I JA</b> Slični smo i različiti</p> <p><b>MOJA OKOLINA I JA</b> Ponovno smo zajedno</p> <p><b>KAKO RASTI I ODRASTI</b> Kako vidim sebe i druge</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• definirati obrok, primjeren broj obroka i međuobroka</li> <li>• opisati posljedice neredovitih obroka</li> <li>• razlikovati poželjne od nepoželjnih namirnica</li> <li>• preuzeti odgovornost za higijenu odijevanja</li> <li>• poštivati različitosti (dječak, djevojčica; slobodno vrijeme, sport...)</li> <li>• opisati svoje osjećaje</li> <li>• dati prijedloge i podržati prijedloge</li> <li>• izraditi plakat</li> <li>• uvažavati druge (različito mišljenje, ideju...)</li> <li>• usporediti sebe s drugim učenicima</li> <li>• poštivati tuđe osjećaje</li> </ul>