



Crna Gora
Zavod za školstvo



Predmetni program

ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA, izborni predmet
VIII ili IX razred osnovne škole

Podgorica
2011.

Predmetni program

ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA, izborni predmet
VIII ili IX razred

Izdavač: Zavod za školstvo

Urednik: Pavle Goranović

Predmetni program **ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA** izradili su:

Dr Dragan Laušević, predsjednik

Anđa Backović, član

Slavica Vujović, član

Lektura: Jasmina Radunović

Tehnička priprema

i dizajn: Nevena Čabrilo

Štampa: "IVPE" Cetinje

Tiraž: 500

Podgorica, 2011.

Na osnovu javno-važećeg opšteg dijela obrazovnog programa za osnovno obrazovanje i vaspitanje koje je utvrđeno Rješenjem Ministarstva prosvjete i nauke od 23. marta 2004. godine (br. 01-1584), Savjet za opšte obrazovanje je na 51. sjednici, održanoj 31. marta 2009. godine utvrdio predmetni program **Zdravi stilovi života** za VIII ili IX razred devetogodišnje osnovne škole

Sadržaj

1. NAZIV NASTAVNOG PREDMETA	5
2. ODREĐENJE PREDMETA	5
3. OPŠTI CILJEVI PREDMETA	6
4. SADRŽAJI I OPERATIVNI CILJEVI PREDMETA.....	7
5. STANDARDI ZNANJA	23
6. PROVJERAVANJE ZNANJA I (PR)OCJENJIVANJE	27
7. RESURSI ZA REALIZACIJU	28
8. PROFIL I STRUČNA SPREMA.....	29

1. NAZIV NASTAVNOG PREDMETA

ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA

2. ODREĐENJE PREDMETA

a. Položaj, priroda i namjena predmeta

Predmet **Zdravi stilovi života** je izborni predmet u VIII ili IX razredu osnovne škole.

Već decenijama, ne samo u profesionalnim krugovima, prepoznaje se korist koju djeca i mladi mogu imati od sticanja znanja, vještina i stavova koji ih osposobljavaju za uspješnije suočavanje sa različitim razvojnim problemima i izazovima, posebno onima koji se javljaju u oblasti zdravlja.

Zdravlje se definiše kao “sveukupno **fizičko, mentalno i socijalno** blagostanje pojedinca” (Svjetska zdravstvena organizacija, 1948.). U ovoj definiciji odslikava se ideal koji nikad nije moguće sasvim dostići, ali mu treba stalno težiti.

Period rane adolescencije (11 do 15 godina) karakterišu nagle promjene u tjelesnom, saznavnom, emocionalnom i socijalnom razvoju djece. Različite vrste podrške zdravom razvoju djece treba da obezbijede optimalne uslove za sveobuhvatan i uravnotežen razvoj svih potencijala, odnosno zadovoljenje potreba djece ovog uzrasta.

U takvim nastojanjima, škola se prepoznaje kao jedno od ključnih mjesta gdje djeca i mladi usvajaju neophodna znanja, razvijaju i praktikuju vještine i izgrađuju stavove koji će im pomoći da čuvaju i stalno unapređuju sveukupno zdravlje. Štaviše, podrška koju škola pruža zdravom razvoju djece jedan je od ključnih elemenata za procjenu kvaliteta jednog obrazovnog sistema. Održavanje i unaprijeđivanje zdravlja je nemoguće odvojiti od opštih ciljeva obrazovanja.

Obrazovni programi koji su, sa ovim ciljevima, namijenjeni učenicima/ama danas se najčešće prepoznaju kao “**zdravstveno obrazovanje**”, “**(zdravstveno) obrazovanje zasnovano na vještinama**”, “**životne vještine**”, “**učenje zdravih stilova života**” i sl. Međutim, sama terminološka neujednačenost je manje važna od naglaska koji se stavlja na planirane ishode ovakvih nastavnih programa i interaktivne metode nastave.

Nastavni program **Zdravi stilovi života** koncipiran je tako da obuhvata raspon različitih tema iz oblasti zdravlja.

Proučavajući ovaj predmet, učenici/e će biti u mogućnosti da na (inter)aktivan način razumiju važna pitanja o njihovom cjelokupnom zdravlju, ovladaju vještinama i razviju pozitivne stavove, čime održavaju i unapređuju svoje fizičko, emocionalno i socijalno zdravlje.

b. Broj časova po godinama obrazovanja i oblicima nastave

Predmet **Zdravi stilovi života** izučava se sa **dva** časa sedmično, što znači da će se po ovom nastavnom programu realizovati ukupno 68 časova u osmom razredu ili 62 časa u devetom (zavisno u kom razredu ga učenici/e biraju). U programu je, orijentaciono, predložen broj časova za pojedine teme. Raspoređeno je ukupno 60 časova, a ostatak (8 časova u osmom i 2 časa u devetom razredu) može se iskoristiti za proširivanje određenih tema, zavisno od potreba i interesovanja učenika/ca.

Razred	Oblici nastave	
	Teorijski oblici nastave	Vježbe i drugi oblici nastave
VIII	Edukativni blokovi, odnosno kraća uvodna predavanja nastavnika/ce namijenjena odjeljenju u cjelini.	Različiti oblici participatornog učenja čiji je cilj da se učenici/e što više podstaknu da samostalno uče, uvježbavaju i istražuju.
IX	Edukativni blokovi, odnosno kraća uvodna predavanja nastavnika/ce namijenjena odjeljenju u cjelini.	Različiti oblici participatornog učenja čiji je cilj da se učenici/e što više podstaknu da samostalno uče, uvježbavaju i istražuju.
Ukupno	Oko 40% ukupnog vremena	Oko 60% ukupnog vremena

3. OPŠTI CILJEVI PREDMETA

Generalni cilj:

Obezbijediti dobru informisanost djece, razviti pozitivne, prosocijalne stavove i vrijednosti, promovisati odgovorno ponašanje i zdrav način života kako bi svako dijete u određenoj mjeri razvilo sposobnosti za pozitivno, adaptivno i konstruktivno ponašanje, koje će im omogućiti da se na efikasan i efektivan način suoče sa zahtjevima i izazovima svakodnevnog života.

Specifični ciljevi:

- informisanost - usvajanje osnovnih znanja o funkcionisanju ljudskog organizma, zdravlju, uzrocima i načinima sprječavanja – prevencije najčešćih bolesti i o značaju sopstvene odgovornosti i akcije za lično zdravlje i zdravlje drugih i okoline;
- podsticanje razvoja pozitivnih stavova prema zdravim životnim stilovima, kao uslovima očuvanja i unapređenja sopstvenog zdravlja, zdravlja drugih osoba i okoline;
- razvoj komunikacionih vještina, vještina samospoznaje, vještina i tehnika za donošenje odgovornih odluka, vještina za analizu i izbor sopstvenih životnih vrijednosti, vještina i tehnika za suočavanje sa stresnim situacijama i pružanja otpora negativnim pritiscima okoline i vršnjaka;
- omogućavanje učenicima/ama da u školskom okruženju primjenjuju stečena znanja i vještine kao podsticaj razvoju svijesti prema pravima i ličnoj odgovornosti za sopstveno zdravlje, zdravlje drugih osoba i konstruktivnom odnosu prema prirodnoj okolini u kojoj će se osjećati zdravo i bezbjedno;
- funkcionisanje ukupnog školskog okruženja i ostalih učesnika vaspitno-obrazovnog procesa na način koji podstiče ostvarivanje navedenih ciljeva.

4. SADRŽAJI I OPERATIVNI CILJEVI PREDMETA**Tema 1: Pojam zdravlja i zdravog životnog stila (4 časa)**

Operativni ciljevi	Aktivnosti	Pojmovi/sadržaji	Korelacija
<p>Učenik/ca treba da :</p> <ul style="list-style-type: none"> - se upozna sa konceptom zdravlja datim u definiciji zdravlja SZO; - razumije uticaj zdravlja i bolesti na svakodnevni život; 	<p>Učenici/e:</p> <ul style="list-style-type: none"> - slušaju kratko, uvodno izlaganje nastavnika/ce o definiciji zdravlja; - diskutuju u manjim grupama o tome kako (pr)ocjenjuju sopstveno zdravlje; - na tabli ili posteru navode aktivnosti koje mogu da obavljaju kada su zdravi, odnosno ne mogu kada su bolesni; - diskutuju; 	<p>Zdravlje; fizičko zdravlje; psihičko (mentalno) zdravlje; socijalno zdravlje (blagostanje); faktori rizika; zdrav životni stil; unapređenje zdravlja; prevencija bolesti.</p>	<p>Fizičko vaspitanje (promovisanje fizičke aktivnosti kao faktora unapređenja zdravlja).</p> <p>Likovna kultura (zdravo ljudsko tijelo kao ideal i uzor u istoriji umjenosti; značaj upotrebe prirodnih materijala za zdravlje).</p> <p>Muzička kultura (uticaj muzike na emocije, ponašanje).</p>

Operativni ciljevi	Aktivnosti	Pojmovi/sadržaji	Korelacija
<p>Učenik/ca treba da :</p> <ul style="list-style-type: none"> - razumije koncept faktora rizika po zdravlje odnosno da pojača svjesnost o tome šta može povoljno, a šta nepovoljno da utiče na njegovo/njeno zdravlje kao i međusobnu povezanost i interakciju tih faktora; - se upozna sa konceptom zdravog životnog stila; - stekne uvid u sopstveni životni stil (način ponašanja) i uoči eventualne rizike po sopstveno zdravlje; - pojača svjesnost o mogućnostima i neophodnosti aktivnog uticaja na održavanje i unaprijeđenje sopstvenog zdravlja i zdravlja drugih. 	<p>Učenici/e:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rade u grupama i navode činioce koji unapređuju i ugrožavaju zdravlje; - uočavaju veze između faktora rizika i zdravlja i samostalno izvode zaključke; - slušaju kratko, uvodno izlaganje nastavnika/ce; - ispunjavaju anketu za procjenu životnog stila; razgovaraju o rezultatima; - argumentovano diskutuju o sopstvenoj odgovornosti prema održavanju zdravlja. 		<p>Biologija (uticaj očuvane životne sredine na zdravlje).</p> <p>Istorija (prepoznavanje nekih faktora rizika za zdravlje – uticaj stepena razvoja društva na zdravlje; ratovi, siromaštvo, društvene krize, nasilje).</p>

Didaktička uputstva

Prilikom obrade ove teme, kao i narednih, poželjno je procijeniti, u razgovoru sa učenicima/ama, njihova prethodna znanja i iskustava, koja su relevantna za temu. Na osnovu toga, može se prilagoditi vrijeme potrebno za uvođenje učenik/ca u nove sadržaje ili diskusiju .

Nakon obrade ove tematske cjeline može se obraditi *Dobrovoljno davalaštvo krvi* kao izborna tema. To je tema koja, između ostalih, ilustruje i jača svijest o aktivnom uticaju na život i zdravlje drugih.

Tema 2: Mentalno i emocionalno zdravlje, unapređenje međuljudskih odnosa i vještine komunikacije (8 časova)

Operativni ciljevi	Aktivnosti	Pojmovi/sadržaji	Korelacija
<p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razumije značaj mentalnog i emocionalnog zdravlja za formiranje "zdrave i zrele ličnosti"; da razumije tipične emocije u periodu adolescencije; - upozna i razumije značaj emocionalnih i socijalnih potreba i veza unutar porodice (između roditelja i djece) i u svom okruženju u izgradnji "zdrave i zrele ličnosti"; - razumije pojam i funkciju komunikacije; da uoči i razumije šta podstiče, a šta ometa konstruktivnu komunikaciju; - se upozna i razumije psihičke promjene i potrebe mladih ljudi u toku puberteta i adolescencije; 	<p>Učenici/e:</p> <ul style="list-style-type: none"> - slušaju predavanje nastavnika/ce; individualno nabrajaju emocije, diskutuju o njihovom značenju, klasifikuju ih, kroz rad u malim grupama; diskutuju o vezi između mentalnog i fizičkog zdravlja i identifikuju fiziološke manifestacije emocija; - igraju uloge – identifikuju emocije koje se javljaju u određenim situacijama (u porodici, školi i sl.) i diskutuju o tome; - slušaju predavanje nastavnika/ce; diskutuju o smetnjama u komunikaciji; rade vježbe aktivnog slušanja i asertivnog govora («ja – poruke»); - slušaju predavanje nastavnika/ce; u malim grupama identifikuju svoje potrebe, načine njihovog zadovoljavanja i očekivanja od sebe i drugih (vršnjaka, odraslih itd.) u zadovoljavanju takvih potreba; 	<p>Mentalno i emocionalno zdravlje, emocije (prijatne / neprijatne): ljubav, zadovoljstvo, ponos, divljenje, poštovanje, sigurnost, povjerenje i odanost, nesigurnost strah, zavist, ljubomora, prkos, strepnja, trema, dosada, razočaranost, stid, bijes, osjetljivost; samopouzdanje, samostalnost/zavisnost, prilagodljivost/neprikladnost, samokontrola, konflikt, tolerancija, odgovornost, socijalni pritisak, pripadanje/nepripadanje; odgovorna – mudra odluka, frustracija, stres.</p>	<p>Istorija (položaj i odnosi članova porodice kroz razvoj društva).</p> <p>Biologija (porodica i društvo).</p> <p>Gradansko vaspitanje (porodica).</p> <p>Muzička kultura (muzika za različita raspoloženja).</p> <p>Fizičko vaspitanje (prevazilaženje stresa kroz relaksaciju i fiz. aktivnost).</p>

Operativni ciljevi	Aktivnosti	Pojmovi/sadržaji	Korelacija
<p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razumije tipične fenomene života u vršnjačkoj grupi (pozitivne i negativne); - da upozna neke od tehnika odolijevanja pritisku vršnjaka; da se upozna sa konceptom kritičnog i kreativnog promišljanja, kao i metodologijom rješavanja problema i donošenja odgovornih (mudrih) odluka; - razumije važnost i potrebu traženja pomoći od drugih u situaciji kada nije sposoban/na sam/a da razriješi problem, kao i da razvije osjetljivost i sposobnosti za pomaganje drugim osobama koje traže pomoć (koncept sopstvene i građanske odgovornosti); - se upozna sa pojmom, razlozima nastanka konflikta i mogućim ishodima; - se upozna sa konceptima frustracije i stresa; nekim od načina njihove kontrole i prevazilaženja. 	<p>Učenici/e:</p> <ul style="list-style-type: none"> - slušaju predavanje nastavnika/ce; vježbaju tehnike odolijevanja pritisku vršnjaka – u paru i u grupi; vježbaju neki od modela donošenja odgovornih odluka; - slušaju predavanje nastavnika/ce; igraju uloge u navedenim situacijama; analiziraju iskustva; vrjednuju ponuđena rješenja; - slušaju predavanje nastavnika/ce; identifikuju svoje tipične konflikte; analiziraju ih; simuliraju konflikte i rješenja; vrjednuju rješenja; - slušaju predavanje nastavnika/ce; identifikuju sopstvene razloge za frustraciju i stres; vježbaju neke od tehnika kontrole emocija i relaksacije. 		

Didaktička uputstva: Pošto se na časovima ovog predmeta, od samog početka, učenici/e podstiču da iznose dosta ličnih iskustava i stavova, neophodno je obezbijediti atmosferu povjerenja i tolerancije različitosti (mišljenja, stavova, osjećanja i sl.). Prije svega, to od nastavnika/ce zahtijeva izgrađene vještine upravljanja odjeljenjem (pojedincima i grupama), ali uz aktivno uključivanje učenika/ca u definisanje i održavanje pravila u učionici. Time se podstiče njihovo aktivno učešće u procesu nastave i učenja, njihovo samopuzdanje, i razvoj prosocijalnih stavova i odgovornog ponašanja.

Tema 3: Anatomske – fiziološke osnove ljudskog organizma (4 časa)

Operativni ciljevi	Aktivnosti	Pojmovi/sadržaji	Korelacija
<p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - upozna i razumije osnovne funkcije pojedinih organskih sistema čovjeka i stekne "sliku" o načinu na koji funkcioniše ljudski organizam kao cjelina; - razumije osnovne ljudske nagone i potrebe; - razvije pozitivan stav prema sopstvenom tijelu. 	<p>Učenici/e:</p> <ul style="list-style-type: none"> - slušaju kratko uvodno izlaganje nastavnika/ce; identifikuju organe i organske sisteme na modelu ljudskog tijela i uočavaju povezanost organskih sistema; - individualno navode potrebe koje prepoznaju kod sebe; međusobno upoređuju identifikovane potrebe; - slušaju kratko izlaganje nastavnika/ce i upoznaju se sa gradacijom ljudskih potreba (Maslovljeva hijerarhija potreba); - diskutuju o značaju i važnosti tijela za čovjeka, o potrebi i neophodnosti izgradnje i čuvanja zdravog tijela kao oslonca za razvoj svih drugih ljudskih potencijala (fizičkih, psihičkih i socijalnih). 	<p>Koštano-mišićni sistem (loko- motorni aparat); koža; sistem za varenje; disajni sistem; srce i krvni sudovi; krv; sistem za mokrenje; reproduktivni sistem muškarca i žene; nervni sistem i čula; sistem žlijezda sa unutrašnjim lučenjem; Maslovljeva hijerarhija potreba.</p>	<p>Fizičko vaspitanje (promovisanje fizičke aktivnosti kao faktora unapređenja zdravlja, sredstva za harmoničan razvoj tijela i pravilno držanje).</p> <p>Likovna kultura (vajarstvo- ljudski kip; zdravo ljudsko tijelo kao ideal i uzor u istoriji umjetnosti; uticaj čula na stvaranje umjetničkog djela).</p> <p>Muzička kultura (uticaj čula na stvaranje umjetničkog djela).</p> <p>Biologija (tkiva, organi, organski sistemi).</p>

Tema 4: Zdrava ishrana (5 časova)

Operativni ciljevi	Aktivnosti	Pojmovi/sadržaji	Korelacija
<p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razumije vezu između ishrane i ljudskog zdravlja; razumije problem gladi kao svjetski problem; - upozna najčešće bolesti koje nastaju kao posljedica nepravilne ishrane; - se upozna sa poremećajima ishrane koji se najčešće srijeću kod mladih; - spozna najvažnije faktore koji utiču na navike u ishrani; - nabroji grupe namirnica (po porijeklu) i navede primjere za svaku grupu, kao i da prepozna i svrstava namirnice u odgovarajuće grupe; razlikuje osnovne sastojke pojedinih namirnica; upozna štetne sastojke hrane; 	<p>Učenici/e:</p> <ul style="list-style-type: none"> - slušaju kratko uvodno izlaganje nastavnika/ce; razgovaraju o svojim navikama u ishrani, uočavaju sličnosti i razlike u navikama; diskutuju o uzrocima i načinima prevazilaženja problema gladi u svijetu; - slušaju kratko uvodno izlaganje nastavnika/ce; postavljaju pitanja i diskutuju; - samostalno identifikuju neke poremećaje; identifikuju moguće uzroke; upoznaju se sa nazivima najčešćih poremećaja; - samostalno identifikuju faktore koji su povezani sa navikama u ishrani; uz pomoć nastavnika/ce klasifikuju osnovne grupe faktora; - slušaju kratko uvodno izlaganje nastavnika/ce; u grupama rješavaju zadatak – identifikuju kori-sne i štetne sastojke koje sadrže pojedine nami-rnice; diskutuju o rizicima od aditiva i pesticida, načinima smanjena tih rizika; 	<p>Zdrava hrana; gojaznost, neuhranjenost, šećerna bolest, ateroskleroza, povišen krvni pritisak, srčani udar; moždani udar i druga oboljenja koja nastaju kao posljedica nezdrave ishrane; bulimija i anoreksija; faktori koji utiču na način ishrane (ukus, cijena, dostupnost, lakoća pripremanja, reklamiranje, moda, porodične navike, nacionalne, vjerske i kulturološke razlike, emocije i sl.);</p> <p>proteini, ugljeni hidrati, masti (zasićene i nezasićene masne kiseline), vitamini, minerali; meso, mlijeko i mliječne prerađevine, jaja, žitarice, voće, povrće, voda, začini; uravnotežena ishrana; energetska vrijednost-kalorija (K/J); vegeterijanska ishrana;</p> <p>aditivi, pesticidi, organska pro-izvodnja;</p> <p>sirova hrana, kuvana hrana, pržena hrana, pečena hrana, "brza hrana";</p> <p>kultura ishrane u Crnoj Gori i razlike između kontinentalnog i primorskog načina ishrane.</p>	<p>Biologija (sistem organa za varenje).</p> <p>Geografija (regionalna geografija – specifičnosti ishrane u različitim kulturama, hrana kao resurs; vode na zemlji; savremeni problemi svjetskog stanoviša – hrana, voda, zdrava sredina).</p> <p>Istorija (povezanost nastanka prvih ljudskih zajednica sa uslovima za opstanak ljudi – hrana, voda).</p> <p>Hemija (proteini, ugljeni hidrati, masti (zasićene i nezasićene masne kiseline), vitamini, minerali).</p>

Operativni ciljevi	Aktivnosti	Pojmovi/sadržaji	Korelacija
<p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - objasni doprinos pojedinih grupa namirnica ljudskom organizmu, razlikujući potrebe u odnosu na životno doba (rano djetinstvo, mladost, zrelo doba, starost) i u odnosu na vrste aktivnosti-rada koji se obavlja; - razlikuje načine pripreme, obrade životnih namirnica (hrana i voda) i njihov uticaj na kvalitet ishrane i zdravlje; - objasni zdravstvene, estetske i sociološke (kulturne) aspekte važnosti održavanja optimalne težine za zdravlje. 	<p>Učenici/e:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rade u manjim grupama – identifikuju namirnice koje su optimalne za razvoj organizma u različitim životnim dobima; diskutuju o tome; - razgovaraju o sopstvenim navikama vezanim za način pripremanja hrane, uočavaju ravnotežu u unošenju hrane pripremljene na različite načine i rizike jednolično pripremljene hrane; - samostalno prikupljaju i izlažu informacije iz medija, literature, interneta, o konceptu "optimalne" težine i faktorima koji na to utiču; razmjenjuju saznanja; uočavaju estetske i sociološke dileme u pogledu izgleda i tjelesne težine. 		
<p>Didaktička uputstva Pozvati nutricionistu ili ljekara/ku specijalistu higijene na čas. Ova tema je pogodna za realizaciju projektne nastave (nacionalni specijaliteti, specijaliteti "bakine kuhinje", jela drugih zemalja i sl.)</p>			

Tema 5: Lična higijena tijela i kultura odijevanja (3 časa)

Operativni ciljevi	Aktivnosti	Pojmovi/sadržaji	Korelacija
<p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razumije građu i funkciju kože i organa usne šupljine; - razumije vezu između lične higijene i zdravlja; potrebu i načine redovnog održavanja čistoće i njege tijela (kože i sluznica), higijene usta i zuba, odjeće, obuće i dr. sredstava za ličnu upotrebu; - razumije da pored zdravstvenih, postoje i estetski, kulturni, psihološki i ekonomski razlozi održavanja lične higijene i načina odijevanja. 	<p>Učenici/e:</p> <ul style="list-style-type: none"> - slušaju kratko uvodno izlaganje nastavnika/ce; - u manjim grupama diskutuju o potrebi redovnog održavanja higijene, preduslovima za održavanje higijene, posljedicama neodržavanja i neadekvatnog održavanja higijene („pretjerano pranje“); demonstriranje pravilnog održavanja higijene zuba i desni; - diskutuju o načinima održavanja higijene i načina oblačenja kroz istoriju; diskutuju o uticaju pripadnosti pojedinim socijalnim pokretima i grupama na održavanje higijene i način izgleda i oblačenja; prikladnost odjeće radnoj aktivnosti. 	<p>Koža, znojne i lojne žlijezde; vitamin D;</p> <p>usna šupljina, zubi (mliječni i stalni), desni (gingiva);</p> <p>najčešća kožna oboljenja (ba-kterijska, gljivična, parazitarne i virusne) koja nastaju kao posljedica neodržavanja ili nepravilne lične higijene;</p> <p>lična higijena, sredstva za održavanje lične higijene i njege, njihov sastav i način djelovanja;</p> <p>KEP indeks (karijes, ekstrakcija zuba, plomba), sredstva za održavanje higijene zuba i usne šupljine;</p> <p>tetovaža, pearking;</p> <p>prirodne (pamuk, viskoza, lan...) i sintetske tkanine;</p> <p>kultura odijevanja.</p>	<p>Fizičko vaspitanje (održavanje higijene poslije fizičke aktivnosti).</p> <p>Muzička kultura (muzički pokreti i načini oblačenja). Biologija (sistem organa kože).</p> <p>Hemija (masti i ulja u proizvodnji sredstava za higijenu).</p> <p>Likovna kultura – slaganje i simbolika boja u odijevanju i tjelesnom imidžu.</p>

Tema 6: Fizička aktivnost, rekreacija, sport (3 časa)

Operativni ciljevi	Aktivnosti	Pojmovi/sadržaji	Korelacija
<p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razumije vezu između fizičke aktivno-sti i zdravlja, a posebno uticaj fizičkih vježbi na pravilan rast i razvoj; - razumije potrebu za redovnom fizičkom aktivnošću (rekreacijom), ali i redovnim odmorom i snom; - upozna najčešće bolesti koje nastaju kao posljedica fizičke neaktivnosti; - upozna najvažnije faktore koji utiču na izbor optimalnih oblika fizičke aktivnosti i izradu plana i programa vježbi i treninga prilagođenih razvojnoj fazi (pol, starost, zdravstveno stanje, kondiciono stanje, uhranjenost...); - razumije da fizička aktivnost može biti dobar način za pražnjenje nakupljene agresije i napetosti, kao i smanjenje stre-sa; - razumije da se upražnjavanjem sportskih aktivnosti mogu steći određene socijalne vještine. 	<p>Učenici/e:</p> <ul style="list-style-type: none"> - slušaju kratko uvodno izlaganje nastavnika/ce i diskutuju; - individualno identifikuju svoje dnevne cikluse (rad, odmor, fizička aktivnost, san); analiziraju cikluse dnevnih aktivnosti nekih profesija (službenik/ca, fizički radnik/ca, sportista/kinja, nastavnik/ca) i posljedice (kondicija, izgled, zdravlje); diskutuju o uticaju pretjeranog provođenja vremena ispred TV aparata, kompjutera i aparata sa igricama; uočavaju značaj pravilnog balansa aktivnosti u dnevnom ciklusu; - slušaju kratko uvodno izlaganje nastavnika/ce; demonstracija testa za ocjenu kondicionog stanja; izračunavaju sopstvene indekse na HST-u; - slušaju kratko uvodno izlaganje nastavnika/ce; razgovaraju o sopstvenim afinitetima i procjenjuju svoje potencijale za neke aktivnosti; - diskutuju o uticaju izabrane/željene fizičke aktivnosti na osjećanja, raspoloženje, opuštanje tijela; - diskusija o uticaju bavljenja sportskim aktivnostima na: poštovanje pravila, saradnju i timski rad, sticanje i održavanje drugarstva, razvoj tolerancije, isticanje individualnosti i sl. 	<p>Rast i razvoj;</p> <p>tonus mišića, koordinacija pokreta;</p> <p>hipokinezija (fizička neaktivno-st); atrofija mišića, osteoporoza, degenerativni procesi, "kaljenje/čeličenje", kondicija; rekreacija, sport; zamor, umor, premor; aktivni odmor; spavanje/san; dnevni ciklus aktivnosti;</p> <p>Harvard step test (HST).</p>	<p>Fizičko vaspitanje (usvajanje navika za redovnim fizičkim vježbanjem i rekreacijom; estetsko oblikovanje pokreta; pravila čuvanja, pomaganja i asistencije pri obavljanju fizičkih vježbi; reakcije organizma na napore prouzrokovane fizičkim vježbanjem).</p> <p>Likovna kultura (pojam ravnoteže, pojam harmonije). Muzička kultura (pojam harmonije, disharmonije; usklađenost ritma muzike i pokreta).</p> <p>Biologija (mišićni sistem, evolucija čovjeka).</p> <p>Fizika (mehanika, kretanje, energija).</p> <p>Geografija (popularni sportovi u zemljama svijeta).</p> <p>Istorija (razvoj sporta kroz istoriju).</p>

Didaktička uputstva

Preporučuje se na čas pozvati i profesionalni kondicioni trener lokalnog fudbalskog, košarkaškog, plivačkog tima ili posjetiti sportski klub, teretana i sl.

Tema 7: Odbrambeni (imunološki) sistem, zarazne bolesti i HIV/AIDS (5 časova)

Operativni ciljevi	Aktivnosti	Pojmovi/sadržaji	Korelacija
<p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razumije osnove načina funkcionisa-nja imunološkog (odbrambenog) sistema ljudskog organizma; - upozna i razumije koncept nastanka i širenje zaraznih bolesti; da upozna najvažnije grupe zaraznih bolesti; - razumije principe prevencije (spriječa-vanja) i kontrole širenja (suzbijanja) za-raznih bolesti; - zna da navede načine prenošenja HIV-a i kako da se zaštititi od infekcije; nauči kako može da provjeri svoj zdravstveni status na HIV infekciju, kao i kome da se obrati u slučaju da sumnja da postoji mogućnost da se i sam/a inficirao/la; - se upozna sa problemima sa kojim žive osobe sa HIV /AIDS-om i da razumije zašto osobe sa HIV/AIDS-om ne treba izopštavati iz društva i zašto ih ne treba stigmatizovati i diskriminisati, već, naprotiv, zašto im treba pomoći; koristi pravilno termine. 	<p>Učenici/e:</p> <ul style="list-style-type: none"> - slušaju izlaganje nastavnika/ce; analiziraju grafičke prikaze pojedinih djelova odbrambenog sistema, postavljaju pitanja; - slušaju izlaganje nastavnika/ce; navode primjere zaraznih bolesti i epidemija koje su im poznate; klasifikuju zarazne bolesti prema mjestu ulaska u organizam ("ulazna vrata"); - slušaju izlaganje nastavnika/ce; - diskutuju o važnosti opštih i specifičnih mjera za sprječavanje i širenje zaraznih bolesti kod pojedinih grupa zaraznih bolesti; - diskutuju o važnostima pojedinih načina prenošenja HIV-a, sa naglaskom na najvažnije načine prenošenja kod mladih; analiziraju mogućnosti za sprječavanje infekcije; upoznaju ustanove gdje se mogu obratiti za savjet i preglede; - slušaju kratko uvodno izlaganje nastavnika/ce; diskutuju o problemima sa kojima žive ove osobe i njihove porodice; o stavovima okoline; odigravaju uloge npr. u situaciji lišavanja prava na školovanje. 	<p>Nespecifični i specifični imunitet; infekcija, rezervoar i izvor infekci-je, putevi prenošenja uzročnika za-raznih bolesti, ulazna vrata za infekciju, osjetljivost domaćina, uzročnici zaraznih bolesti i njihove osnovne karakteristike (patogenost i virulencija);</p> <p>prevencija, imunizacija, kolektivni imunitet, suzbijanje, karantinska oboljenja; endemija, epidemija, pandemija;</p> <p>osnovni simptomi zaraznih bolesti, inkubacija;</p> <p>HIV, AIDS /SIDA, oportunističke infekcije;</p> <p>ELIZA test, Western Blot test;</p> <p>stigma, diskriminacija, segregacija (socijalna izolacija).</p>	<p>Biologija (virusi i bakterije).</p> <p>Građansko vaspitanje (dječija i ljudska prava; solidarnost, tolerancija, komunikacija).</p> <p>Istorija (zarazne bolesti i epidemije kroz istoriju i njihov uticaj na društvene procese).</p> <p>Geografija (geografska i klimatska uslovljenost za nastanak i održavanje zaraznih bolesti).</p>

Didaktičko uputstvo

Preporučuje se gost/gošća na času (lijekar-specijalista epidemiolog, infektolog, mikrobiolog; izvođenje časa sa vršnjačkim edukatorima iz relevantnih NVO-a (CAZAS), dijeljenje informativnih materijala za mlade.

Tema 8: Reproductivno zdravlje sa seksualnim obrazovanjem i prevencijom seksualno prenosivih bolesti (SPB) – (8 časova)

Operativni ciljevi	Aktivnosti	Pojmovi/sadržaji	Korelacija
<p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - se upozna sa promjenama do kojih dolazi na tijelu i polnim organima dječaka i djevojčica tokom puberteta i pratećim promjenama u psihičkom i socijalnom razvoju; - dobije informacije o građi i funkciji reproduktivnih organa muškarca i žene; - nauči kako nastaje trudnoća i kako da spriječi neželjenu trudnoću, odnosno razumije koncept planiranja porodice/ potomstva; osnovna prava u oblasti reproduktivnog i seksualnog zdravlja; - razumije pojam i sadržaje seksualnosti i njen uticaj na ličnost i zdravlje u različitim životnim dobima; - razumije zašto je poželjno da, u vrijeme stupanja u seksualne odnose, pored biološke zrelosti, postoji i emotivna, socijalna i intelektualna zrelost, kao i činjenicu da pojedine osobe u različitim uzrastima stiču pojedine vrste zrelosti. 	<p>Učenici/e:</p> <ul style="list-style-type: none"> - slušaju predavanje i posmatraju slike na kojima su predstavljene promjene na tijelu dječaka i djevojčice u različitim fazama razvoja; identifikuju promjene i diskutuju o tome; - slušaju predavanje nastavnika/ce; na slikama i modelima prepoznaju organe; - slušaju predavanje nastavnika/ce; analiziraju prednosti i nedostatke različitih metoda za sprečavanje neželjene trudnoće; analiziraju prava i diskutuju o njima; - slušaju predavanje nastavnika/ce; analiziraju različite aspekte seksualnosti (nježnost, vezivanje, zaljubljenost, povjerenje itd.); - slušaju predavanje nastavnika/ce; diskutuju o "optimalnom" uzrastu za stupanje u seksualni odnos, načinima kako se donose takve odluke; analiziraju posljedice ranih seksualnih odnosa na primjerima iz života i medija. 	<p>Primarne i sekundarne seksualne karakteristike muškarca i žene;</p> <p>muški polni organi, ejakulacija, polucija, ženski polni organi, ovulacija, menarha/menstruacija, predmenstrualni sindrom, menopauza;</p> <p>pubertet, seksualni nagon, masturbacija, zaljubljenost/ privlačnost, ljubav, seksualnost, seksualni odnos, defloracija, orgazam;</p> <p>erotika, pornografija, seksualna orijentacija (heteroseksualnost, homoseksualnost, biseksualnost);</p> <p>trudnoća, abortus, kontracepcija;</p> <p>seksualno prenosive bolesti (gono-reja, sifilis, genitalni herpes, genitalne bradavice, hlamidijaza, HIV/AIDS, hepatitis "B"), promiskuitet, prostitucija, siguran seks, kondom;</p> <p>seksualno nasilje, silovanje, incest, pedofilija, trafiking (trgovina ljudima).</p>	<p>Biologija (sistem organa za razmnožavanje i bolesti).</p> <p>Istorija (uloge i odnosi muškarca i žene u zajednici, u različitim istorijskim epohama).</p> <p>Maternji jezik (teme ljubavi, zaljubljenosti, odnosa između mladića i djevojaka u poeziji i prozi).</p> <p>Građansko vaspitanje (ljudska i dječija prava); muzika (ljubav kao inspiracija za nastanak muzičkih djela).</p> <p>Likovna kultura (ljubav i erotika kao inspiracija umjetničkog djela).</p>

Operativni ciljevi	Aktivnosti	Pojmovi/sadržaji	Korelacija
<p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - se informiše o seksualno prenosivim bolestima (SPB), rizicima za njihovo do-bijanje i načinom na koji se sprječava nji-hovo prenošenje; - razumije oblike seksualnog nasilja i načine na koje se oni mogu sprječavati i suzbijati. 	<p>Učenici/e:</p> <ul style="list-style-type: none"> - slušaju predavanje nastavnika/ce; diskutuju o najefikasnijim načinima za sprečavanje SPB-a.; - na primjeru jedne priče, identifikuju osnovne oblike seksualnog nasilja, navode mjere i postupke za sprječavanje. 		
<p>Didaktička uputstva Po mogućnosti pozvati ljekara/ku - ginekologa ili pedijatra, na čas kada se obrađuju ovi sadržaji; upoznati učenike/ce sa relevantnim web-site-ovima na ove teme; volonteri NVO-a na času; film "Mi nismo anđeli" I i II dio; slušanje odabranih poetskih i muzičkih numera.</p>			

Tema 9: Uticaj psihoaktivnih supstanci (PAS) na zdravlje (7 časova)

Operativni ciljevi	Aktivnosti	Pojmovi/sadržaji	Korelacija
<p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - upozna osnovne vrste i efekte najvažnijih psihoaktivnih supstanci koje se zloupotrebljavaju (alkohol, duvan/nikotin, marihuana, heroin, kokain, ekstazi, sredstva za smirenje i ublažavanje bolova), kao i mogućnosti liječenja i rehabilitacije; - razumije opasnost upotrebe PAS na zdravlje pojedinca i njegove okoline, kao i razvoji mitove vezane za upotrebu PAS-a od činjenica; - prepozna osnovne simptome koji se javljaju kod osoba koje koriste PAS; - razumije faktore koji dovode mlade u opasnost od zloupotrebe psihoaktivnih supstanci, kao i faktore koji mlade "štite" od zloupotrebe PAS-a; - prepozna „taktike“ (skrivenе poruke) koje se koriste u reklamiranju duvanskih proizvoda i alkohola; - se upozna za zakonskim posljedicama zloupotrebe i trgovine nedozvoljenim PAS. 	<p>Učenici/e:</p> <ul style="list-style-type: none"> - slušaju predavanje nastavnika/ce; diskutuju o efektima pojedinih psihoaktivnih supstanci i iznose svoja saznanja i saznanja svojih vršnjaka/kinja o tome, kao i o mogućnostima i uspjehnosti liječenja; - slušaju predavanje nastavnika/ce; iznose eventualna iskustva iz svog okruženja; diskutuju o opasnostima upotrebe PAS; - slušaju predavanje nastavnika/ce; iznose iskustva iz svog okruženja; - slušaju predavanja nastavnika/ce; diskutuju i vrednuju važnost pojedinih faktora rizika, ko i zaštitnih faktora; - diskutuju o načinima reklamiranja duvana i alkohola; analiziraju reklamne poruke, otkrivaju tzv. «skrivenе poruke» na primjerima iz štampe, TV itd.; - slušaju predavanje nastavnika/ce; iznose svoja iskustva i diskutuju o posljedicama suočavanja sa zakonom. 	<p>Alkohol, nikotin, pasivno pušenje, bezdimni duvan-nikotin;</p> <p>lijek/otrov/droga, upotreba / zloupotreba lijekova, legalno / ilegalno, psihoaktivna supstanca (PAS), tolerancija, zavisnost, apstinencijalna kriza; faktori rizika za upotrebu i zloupotrebu PAS-a;</p> <p>krivični zakon.</p>	<p>Biologija (nervni sistem, krvni sistem, sistem organa za disanje – bolesti).</p> <p>Hemija (toksini, otrovi).</p> <p>Gradansko vaspitanje (uzroci konflikata i nasilja; diskriminacija; ljudska prava)</p>

Didaktička uputstva

Po mogućnosti, obezbijediti prisustvo na času predstavnika/ce sudske vlasti ili MUP-a, specijaliste urgentne medicine.

Tema 10: Prevencija povreda (4 časa)

Operativni ciljevi	Aktivnosti	Pojmovi/sadržaji	Korelacija
<p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - postane svjestan/na da povrede predstavljaju jedan od najvažnijih uzroka trajnog invaliditeta i smrti kod djece školskog uzrasta; - razumije da najveći broj povreda na-staje u kući i u blizini kuće, i u saobraćaju, kao i na radnom mjestu, i da najčešće nastaju sopstvenom nepažnjom ili nepri-državanjem relativno jednostavnih pravila; - prepozna da se najveći broj povreda može spriječiti ili adekvatnim tretmanom spriječiti invaliditet; - se upozna sa osnovnim tehnikama pružanja prve pomoći povrijeđenim li-cima i sa važnošću brzog obavještanja hitne medicinske pomoći. 	<p>Učenici/e:</p> <ul style="list-style-type: none"> - slušaju predavanje nastavnika/ce; iznose sopstvena iskustva i saznanja iz različitih izvora; - slušaju predavanje nastavnika/ce; iznose sopstvena iskustva i saznanja iz različitih medija, diskutuju. Identifikuju najčešće načine i uzroke povređivanja u njihovoj sredini; diskutuju o tome; - slušaju predavanje nastavnika/ce; diskutuju o mogućnostima sprječavanja povreda u njihovoj sredini; - demonstriranje osnovnih tehnika pružanja prve pomoći kod najčešćih povreda u školskom uzrastu; upoznavanje sa načinima kontaktiranja službi za pružanje hitne pomoći (medicinske, vatrogasne, policijske). 	<p>Najčešće povrede u kući/stanu; opasne materije i predmeti u kući (šibice, upaljači, lijekovi, otrovi, sredstva za čišćenje, cigarete, alko-hol, oštri predmeti i alati, električ-na energija i električni aparati, hladno i vatreno oružje);</p> <p>opasna mjesta izvan kuće (dvorište, igralište, ulica...);</p> <p>odgovorno ponašanje u kući i van kuće (na ulici, u školi, na igralištu na bazenu, na plaži, na muzičkim koncertima, u saobraćaju, prema nepoznatim licima); imobilizacija; invalidnost.</p>	<p>Biologija (povrede skeleta i prva pomoć).</p> <p>Hemija (korozivne supstance, pesticidi...).</p> <p>Fizika (sila; impuls; električna energija; jonizujuće zračenje).</p>

Didaktička uputstva

Posjetiti službu hitne pomoći ili pozvati specijalistu urgentne medicine ili anesteziologa-reanimatora da učenicima/ama demonstrira pružanje prve pomoći (oživljavanje, imobilizacija polomljenog ekstremiteta, koma položaj i sl.).

Tema 11: Prevencija fizičkog i psihičkog nasilja (6 časova)

Operativni ciljevi	Aktivnosti	Pojmovi/sadržaji	Korelacija
<p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razumije pojmove i pojavne oblike fizičkog i psihičkog nasilja, njihov značaj kao javno – zdravstvenog problema u svim zemljama svijeta; da razumije osnovne uzroke nasilja; - se upozna kako nasilje na TV-u, nasilje u porodici, na ulici, u školi, na sportskim manifestacijama, na radnom mjestu može da podstakne nasilničko ponašanje; - razumiju da se nasilje kažnjava, kao i da nasilje ima alternativu; - poznaju neke načine odupiranja fizičkim i psihičkim oblicima nasilja nad djecom; da dobiju informacije o institucijama i odraslim osobama koji im mogu pomoći. 	<p>Učenici/e:</p> <ul style="list-style-type: none"> - slušaju predavanje nastavnika/ce; iznose iskustva-zapažanja iz svoje sredine; diskutuju o njima (oblici i uzroci), njihovoj učestalosti i vidljivosti, reakcijama u javnosti; - gledaju sekvence iz odabranog filma; identifikuju i analiziraju uzroke nasilja (predrasude, diskriminacija, osveta, nekontrolisana moć i sl.); diskusija o pitanjima – zašto ljudi vole da gledaju nasilne filmove; zašto neki od njih, ipak, nijesu nasilni u stvarnom životu, a drugi jesu; - poznaju osnovne kaznene mjere; - navode primjere u kojima su nesporazumi i sukobi riješeni i bez nasilja (iz ličnog iskustva ili iz života i literature) kao i primjere u kojima je očigledno da se svako nasilje (npr. ratovi) ipak završava dogovorom; - slušaju predavanje nastavnika/ce; - igraju uloge (traže način odupiranja nasilju) u različitim situacijama ili diskutuju o tome u manjim grupama i prezentiraju rješenja jedni drugima. 	<p>Fizičko i psihičko nasilje; nasilje odraslih prema djeci; vršnjačko nasilje; krivični zakon i nasilje</p>	<p>Istorija</p> <p>Građansko vaspitanje (ljudska prava, dječija prava).</p>

Didaktička uputstva

Pozvati na čas školskog policajca, roditelja – sudiju/tkinju, advokata/tkinju, člana/icu NVO-e.

Tema 12: Ekologija, zdravlje i komunalna higijena (uslovi stanovanja) (3 časa)

Operativni ciljevi	Aktivnosti	Pojmovi/sadržaji	Korelacija
<p>Učenik/ca treba da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razumije uticaj ekoloških faktora na zdravlje čovjeka, kao i uticaj koji čovjek vrši na svoju okolinu; - identifikuje oblike (ne)odgovornog ponašanja (pojedince i društva) u cilju održavanja zdrave okoline; - razumije uticaj uslova stanovanja na zdravlje čovjeka, kao i osnovne standarde i pravila komunalne higijene tj. pravila stanovanja i ponašanja u uslovima gradskog/seoskog života. 	<p>Učenici/e:</p> <ul style="list-style-type: none"> - slušaju predavanje nastavnika/ce; diskutuju; - u manjim grupama nabrajaju oblike neodgovornog ponašanja i prezentiraju jedni drugima. Čitaju <i>Pismo indijanskog poglavice bijelom čovjeku</i> i odredbe Ustavne povelje – Crna Gora kao ekološka država; - prave paralele između ljudskog organizma (organi i organski sistemi koji su neophodni za njegovo funkcionisanje) i «organa» i sistema koji su neophodni za zdravo funkcionisanje naselja (selo, grad). 	<p>Komunalni sistemi (vodosnabdijevanje, napajanje energijom, grijanje, odlaganja tečnog i čvrstog otpada, zaštita od zaraznih bolesti, insekata i glodara, zaštita od buke, javni saobraćaj, itd.)</p>	<p>Biologija VII razred (zaštita i unapređivanje životne sredine, Ekološka karta Crne Gore).</p> <p>Istorija (uslovi stanovanja kroz istoriju, odnos čovjeka prema okolini).</p> <p>Hemija IX razred (freoni).</p> <p>Fizika (mjerjenje nivoa buke).</p> <p>Geografija IX razred (geografske specifičnosti Crne Gore).</p>

Didaktička uputstva

Poslije prvog časa, zadati učesnicima/ama da napišu esej na temu: «Kako zamišljam zdravu školu?»

5. STANDARDI ZNANJA

1. Pojam zdravlja i zdravog životnog stila

Učenik/ca treba da zna:

- definiciju zdravlja SZO
- da objasni kakav je uticaj zdravlja i bolesti na svakodnevni život
- najvažnije faktore rizika po zdravlje
- da objasni pojam «zdrav životni stil»
- da objasni u čemu se sastoji lična odgovornost za svoje zdravlje i zdravlje drugih

2. Mentalno i emocionalno zdravlje i unapređenje međuljudskih odnosa sa vještinom komunikacija

Učenik/ca treba da zna:

- da obrazloži uticaj mentalnog i emocionalnog zdravlja u formiranju «zdrave i zrele ličnosti»
- da nabroji osnovne vrste emocija
- da objasni ulogu veza unutar porodice za formiranje zdrave ličnosti
- da objasni pojam interpersonalne komunikacije i njen značaj u međuljudskim odnosima
- da opiše psihičke promjene i potrebe mladih ljudi u toku puberteta i adolescencije
- da primijeni neku od tehnika odolijevanja pritisku vršnjaka
- da primijeni metode kreativnog rješavanja problema i donošenja mudrih odluka
- razloge nastajanja konflikata
- da primijeni neki od načina (tehnika) za prevladavanje stresa

3. Anatomske – fiziološke osnove ljudskog organizma

Učenik/ca treba da zna:

- osnovne funkcije pojedinih organskih sistema
- da nabroji i objasni osnovne ljudske nagone i potrebe
- da objasni značaj tijela i njegovog čuvanja za razvoj svih ljudskih mogućnosti

4. Zdrava ishrana

Učenik/ca treba da zna:

- da obrazloži vezu između ishrane i ljudskog zdravlja
- da nabroji i opiše najčešće bolesti koje nastaju kao posljedica nepravilne ishrane
- da objasni nastanak poremećaja ishrane koji se najčešće srijeću kod mladih
- da obrazloži uticaj različitih faktora na navike u ishrani
- da nabroji grupe namirnica po porijeklu i svrstava namirnice u odgovarajuće grupe
- da objasni doprinos pojedinih grupa namirnica ljudskom zdravlju
- da razlikuje potrebe u ishrani u odnosu na životno doba
- načine pripremanja namirnica i objasni njihov uticaj na zdravlje
- da objasni zdravstvene, estetske i socijalne (kulturne) važnosti održavanja optimalne težine

5. Lična higijena tijela i kultura odijevanja

Učenik/ca treba da zna:

- kakva je veza između lične higijene i zdravlja
- najčešća kožna oboljenja
- da objasni uticaj zdravstvenih, estetskih, kulturnih, psiholoških, ekonomskih... razloga za održavanje lične higijene i načina odijevanja

6. Fizička aktivnost (rekreacija, sport)

Učenik/ca treba da zna:

- kakva je veza između fizičke aktivnosti i zdravlja
- posljedice koje nastaju zbog fizičke neaktivnosti
- da objasni značaj pravilnog dnevnog ciklusa na zdravlje
- da nabroji i obrazloži faktore od kojih zavisi izbor optimalnog oblika fizičke aktivnosti
- da obrazloži uticaj fizičke aktivnosti na raspoloženje

7. Odbrambeni (imunološki) sistem, zarazne bolesti i AIDS

Učenik/ca treba da zna:

- osnovne načine funkcionisanja imunološkog sistema ljudskog organizma
- kako nastaju i šire se zarazne bolesti
- da nabroji osnovne grupe zaraznih bolesti
- da objasni osnovne principe prevencije i kontrole širenja zaraznih bolesti
- načine prenošenja HIV-a i načine sprječavanja infekcije
- kako da provjeri status po pitanju HIV infekcije
- da obrazloži zašto osobe sa HIV/AIDS-om ne treba izopštavati iz društva

8. Reproductivno zdravlje sa seksualnim obrazovanjem i prevencijom seksualno prenosivih bolesti

Učenik/ca treba da zna:

- da opiše promjene koje se dešavaju na tijelu dječaka i djevojčica tokom puberteta, kao i promjene u psihičkom i socijalnom razvoju
- osnovnu građu i funkciju reproduktivnih organa muškarca i žene
- kako nastaje trudnoća i načine sprečavanja neželjene trudnoće
- da objasni pojam seksualnosti
- da obrazloži zašto pored biološke mora postojati i emotivna, socijalna i intelektualna zrelost za stupanje u seksualne odnose
- nabroji i opiše seksualno prenosive bolesti i rizike za njihovo dobijanje
- načine za sprečavanje prenošenja seksualno prenosivih bolesti
- da objasni oblike seksualnog nasilja i načine njihovog suzbijanja

9. Uticaj psihoaktivnih supstanci na zdravlje

Učenik/ca treba da zna:

- kakvu opasnost po zdravlje nosi upotreba PAS
- osnovne vrste i efekte PAS koje se zloupotrebljavaju
- da prepozna osobe koje su pod dejstvom PAS
- da obrazloži faktore koji mlade dovode u opasnost, kao i faktore koji mlade štite od zloupotrebe PAS
- da prepozna taktike koje se koriste u reklamiranju duvanskih proizvoda i alkohola

10. Prevencija povreda

Učenik/ca treba da zna:

- kako najčešće nastaju povrede
- kako se najveći broj povreda može spriječiti, a adekvatnim tretmanom i rehabilitacijom spriječiti invaliditet
- da primijeni osnovne tehnike pružanja prve pomoći

11. Prevencija fizičkog i psihičkog nasilja

Učenik/ca treba da zna:

- značaj problema fizičkog i psihičkog nasilja
- da nabroji osnovna dokumenta o ljudskim i dječijim pravima
- da nabroji i opiše faktore koji utiču na stvaranje nasilničkog ponašanja
- načine odupiranja fizičkim i psihičkim oblicima nasilja
- koje institucije se bave problemima vezanim za različite forme nasilja i kojima se može obratiti u slučaju da je i sam/a izložen/a nekoj od formi nasilja

12. Ekologija i zdravlje (sa komunalnom higijenom)

Učenik/ca treba da zna:

- da obrazloži uticaj ekoloških faktora na zdravlje čovjeka, kao i uticaj čovjeka na okolinu
- da objasni ličnu i kolektivnu odgovornost u cilju održavanja zdrave okoline
- kratak sadržaj Ustavne povelje kojom je Crna Gora proglašena ekološkom državom
- da objasni uticaj uslova stanovanja na zdravlje čovjeka
- da nabroji i opiše osnovna pravila komunalne higijene i ponašanja u uslovima gradskog života

6. PROVJERAVANJE ZNANJA I (PR)OCJENJIVANJE

Provjeravanje, evaluacija i (pr)ocjenjivanje predstavljaju jedinstveni sistem u kojem je provjeravanje trajni proces koji čini osnovu evaluacije i ocjenjivanja. Provjeravanjem se stiče uvid u ovladavanje znanjima, vještinama i navikama, prikuplja dokumentacija i obavljaju mjerenja kako bi se došlo do objektivne i pravične ocjene. Provjeravanjem se utvrđuje kvantitet i kvalitet znanja učenika/ce, ali i stepen razvijenosti sposobnosti i vještina, stepen primjenjivosti stečenih znanja, stepen osposobljenosti za transfer znanja, odnos prema učenju, školskim i drugim normama, stepen socijalizacije.

Uravnoteženo ocjenjivanje podrazumijeva da se koristi više metoda i postupaka u provjeravanju i procjenjivanju, radi dobijanja sveobuhvatne slike o učeniku/ci. Kvalitet prikupljenih informacija jednak je kvalitetu ili nepristrasnosti ocjenjivanja.

Ocjenjivanje je sastavni dio procesa učenja. Tehnike ocjenjivanja moraju odgovarati tehnikama učenja. S obzirom na to da je cilj izučavanja predmeta «Zdravi stilovi života», osim usvajanja znanja istovremeno i usvajanje stavova i prihvatanje zdravog načina života kao sopstvenog stila, od suštinske važnosti je da praćenje i (pr)ocjenjivanje učenika/ca bude u funkciji ovih ciljeva. Usvajanje informacija o zdravlju, prevenciji, rizicima i posljedicama različitih oboljenja je neophodno, ali ono ne obezbjeđuje i automatsko prihvatanje zdravog načina života. Zato provjeravanje i (pr)ocjenjivanje ne smije da se zadrži samo na nivou činjenica. Neophodno je da se kroz proces učenja učenici/e podstiču na samostalno donošenje zaključaka u različitim aktivnostima i da se taj proces posmatra i vrednuje, što je neophodno da bi se oni/one osposobili/e da zaista vode računa o svom zdravlju.

U skladu sa tim, da bi konačna ocjena jasno predstavljala i saopštavala šta učenik/ca zna i može, pored uobičajenih tehnika ocjenjivanja (usmeno, pismeno, testovi), posmatranje procesa učenja (putem anegdotskih zapisa, tekućih zapisa, analize učeničkih odgovora) mora biti sastavni dio procesa praćenja i (pr)ocjenjivanja.

Opravdano bi bilo razmišljati i o ocjenjivanju pomoću portfolija, kao dodatnoj tehnici. Potfolio je sredstvo za ocjenjivanje gdje učenik/ca i nastavnik/ca djeluju kao partneri u procesu ocjenjivanja. U okviru ovog procesa učenik/ca uči da donose odluke o sopstvenom učenju na osnovu postavljenih standarda i da postavlja ciljeve za buduće učenje. Portfolio predstavlja ciljanu kolekciju učeničkih radova, koji pokazuju njegov/njen uloženi trud, napredak i uspjeh. Sadržaji potfolija pružaju svjedočanstvo o sposobnostima učenika/ce i o razvojnom nivou.

7. RESURSI ZA REALIZACIJU

a) Materijalni uslovi

Radni prostor: Dobro osvijetljena učionica sa zavjesama za zamračivanje prostorije i platnom za projektovanje na tabli, kabinetnim dodatkom, koji je opremljen sa policama i ormarima za čuvanje nastavnih sredstava, materijala, učila i radova učenika/ca. Učionica treba da ima veliki radni sto sa priključkom za vodu – česmu sa dvije slavine i odvodom iz lavaboa najšireg presjeka.

Audio-vizuelna oprema i nastavna sredstva: kostur i model ljudskog tijela sa pojedinim organima, kompjuter, printer, skener, priključak za internet, video bim, grafoskop, episkop, video kamera, televizor, DVD i video rekorder, literatura.

b) Okvirni spisak literature:

1. Sinelnjikov R.D., **Anatomski atlas ljudskog tijela**, «Medicina», Moskva, 1979.
2. Miljanović O., Bojović B., Dizdarević A., Laušević D., Likić D., Miranović V., Mićović Ž., Mujović T., Rudanović R., **Registar zdravlja i razvoja vašeg djeteta**, UNICEF, Podgorica, 2003.
3. Savićević M. i sar., **Higijena**, Medicinska knjiga, Beograd-Zagreb, 1986.
4. Laušević D., Mugoša B., Žižić Lj., Ljaljević A., Vujošević N., Vratnica Z., **Zdravstvene poruke**, Zavod za zdravstvenu zaštitu Podgorica i UNICEF, Podgorica, 2000.
5. Radovanović Z., Vlainac H., Janković S., Jarebinski M., Jevremović I., Marković-Denić Lj., Šipetić-Grujičić S., Pekmezović T., Čobeljić M., Gledović Z., **Opšta epidemiologija**, Nauka, Beograd, 2001.
6. Nikolić P. Vojin, **Rekreacijom do zdravlja**, Nikšić, 2001.
7. Banićević M., Radojević M., Rajin G., Sedlecki K., Rašević M., Sokal-Jovanović Lj., **Sačuvajmo zdravlje – priručnik za zdravstvene radnike o zaštiti reproduktivnog zdravlja mladih**, Institut za zdravstvenu zaštitu majke i djeteta – Republički centar za planiranje porodice, Beograd, 2000.
8. Radojević M., Rajin G., Sedlecki K., **Sačuvajmo zdravlje – Radna sveska o reproduktivnom zdravlju mladih**, Institut za zdravstvenu zaštitu majke i djeteta – Republički centar za planiranje porodice, Beograd, 1999.
9. Petrović J., **Seks za početnike**, Kreativni centar, Beograd, 2000.
10. Goleman D., **Emocionalna inteligencija**, Geo poetika, Beograd, 1997.
11. Lobodok-Štulić I., Krivačević M., Kijevčanin S., Jovanović D., Stojanović D.B., **Umeće odrastanja**, Beograd, 1998.
12. Delač-Hrupelj J., Miljković D., Lugomer-Armano G., **Lijepo je biti roditelj: priručnik za roditelje i djecu**, Creativa, Zagreb, 2000.
13. Gordon T., **Umeće roditeljstva : kako podizati odgovornu decu**, Kreativni centar, Beograd, 1998.
14. Gordon T., **Kako biti uspješan nastavnik**, Kreativni centar, Beograd, 1998.
15. Krkeljić Lj., Slobig J., **Kreativno rješavanje konflikta u učionici**, UNICEF i Ministarstvo prosvjete i nauke Crne Gore, Podgorica, 2001.
16. Backović A, Mugoša B, Laušević D., **Prevencija narkomanije**, UNICEF, Podgorica, 2000.

17. Petrović P.S., **Droga i ljudsko ponašanje**, Partenon, Beograd, 2003.
18. Popović D., Petrović O., Čavaljuga M., Kisin Đ., Milenković A., Erceg M., Milanović J., Paunović M., **Nezgode se dešavaju: šta uraditi kada se dese i kako ih sprečiti**, UNICEF, Beograd, 2001.
19. Petričević, B., Kotri Z., *Vodič za nastavnike/ce kroz međupredmetne oblasti*, Zavod za školstvo i Foundation Open Society Institute, Podgorica, 2006.
20. Ivić I., Pešikan A., Janković S., Kijevčanin S., **Aktivno učenje**, Institut za psihologiju, Beograd, 1997.
21. Kristiforović-Ilić M., Radovanović M., Vajagić L., Jevtić Z., Folić R., Krnjetin S., Oberknežev R., **Komunalna higijena**, Prometej, Novi Sad, 1998.
22. Grupa autora: **Kako deeca mogu spasti Zemlju**, Ekolibri, Beograd, 1994.
23. **Konvencija o ljudskim pravima**, www.un.org
24. **Konvencija o pravima djeteta**, www.unicef.org

8. PROFIL I STRUČNA SPREMA

Ovaj nastavni program mogu da realizuju:

- nastavnik/ca koji/a izvodi nastavu biologije, odnosno koji/e su stekli/e diplomu specijalističkih studija nakon sticanja diplome primijenjenih osnovnih studija,
- zaposleni/e u školi, u zvanjima diplomirani psiholog i diplomirani pedagog.

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Centralna narodna biblioteka Crne Gore, Cetinje

ISBN 978-9940-24-015-8
COBISS.CG-ID 17722384