

**A2: ОБАВЕЗНИ СТРУЧНИ ПРЕДМЕТИ  
ЗДРАВСТВЕНА КУЛТУРА**

**1. ОСТВАРИВАЊЕ ОБРАЗОВНО-ВАСПИТНОГ РАДА – ОБЛИЦИ И ТРАЈАЊЕ**

РАЗРЕД	НАСТАВА				УКУПНО
	Теоријска настава	Вежбе	Практична настава	Настава у блоку	
I	68				68

**2. ЦИЉЕВИ ПРЕДМЕТА**

- Стицање знања о основним принципима савремене заштите здравља, превентивним активностима које су најефикасније у заштити здравља становништва;
- Стицање знања о хигијенским принципима на основу којих ученици формирају позитиван став са циљем да се усвоји и увек примењује здраво понашање - здрав стил живљења, као основа за очување здравља;
- Стицање знања и усвајање вештина о указивању неодложне помоћи животно угроженим лицима у непредвиђеним задесним ситуацијама.

**3. НАЗИВ И ТРАЈАЊЕ ТЕМЕ/МОДУЛА**

Разред: први

Ред.бр.	НАЗИВ ТЕМЕ/МОДУЛА	Трајање теме/модула (часови)
1.	Лична хигијена и хигијена физичке културе	19
2.	Ментална хигијена	10
3.	Хигијена исхране	9
4.	Комунална хигијена	7
5.	Хигијена рада	7
6.	Основе прве помоћи	16

#### 4. ЦИЉЕВИ, ИСХОДИ, ОБАВЕЗНИ И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ И НАЧИН ОСТВАРИВАЊА ТЕМЕ/МОДУЛА

Назив теме/модула: **Лична хигијена и хигијена физичке културе**  
Трајање теме/модула: **19 часова**

ЦИЉЕВИ ТЕМЕ/МОДУЛА	ИСХОДИ ТЕМЕ/МОДУЛА По завршетку модула ученик ће бити у стању да:	ОБАВЕЗНИ И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ ТЕМЕ/МОДУЛА	ПРЕПОРУЧЕНЕ АКТИВНОСТИ И НАЧИН ОСТВАРИВАЊА ТЕМЕ/МОДУЛА
<ul style="list-style-type: none"> <li>Усвајање одговорности и доследности према личном здрављу и здрављу других;</li> <li>Стицање знања о значају који лична хигијена има за очување и унапређење здравља;</li> <li>Стицање знања о болестима које се преносе полним контактом;</li> <li>Стицање знања о примени контрацептивних средстава;</li> <li>Стицање знања о утицају атмосферских фактора, воде и физичке активности на очување и унапређење здравља.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>наведе дефиницију здравља СЗО;</li> <li>објасни појам душевног и телесног здравља;</li> <li>наведе факторе који утичу на здравље;</li> <li>објасни значај редовног лекарског прегледа;</li> <li>одржава личну хигијену;</li> <li>одабере здравствено исправна средства за одржавање личне хигијене;</li> <li>наведе болести до којих доводи неправилно одржавање хигијене</li> <li>наведе полно преносиве болести</li> <li>одабере и употреби одговарајућу заштиту од болести које се преносе полним контактом;</li> <li>одабере и употреби одговарајуће контрацептивно средство;</li> <li>одабере адекватну одећу и обућу;</li> <li>користи благодети воде, ваздуха и сунчевог зрачења у циљу унапређења здравља;</li> <li>примени мере којима се штити од неповољног дејства сунчевог зрачења;</li> <li>усвоји и планира дневне физичке активности као део здравог стила живота.</li> <li>објасни значај сунца, воде, ваздуха и физичке активности за здравље</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Дефиниција здравља, концепт здравља;</li> <li>Значај и принципи одржавања хигијене коже, слузокоже и аднекса;</li> <li>Хигијенски захтеви средстава за одржавање личне хигијене;</li> <li>Болести који настају услед неправилног одржавања личне хигијене;</li> <li>Анатомија и физиологија полних органа;</li> <li>Полно преносиве болести;</li> <li>Сиде;</li> <li>Здравствени аспекти контрацепције и примене контрацептивних средстава;</li> <li>Хигијенски и здравствени значај одеће и обуће;</li> <li>Улога сунчевог зрачења, воде, ваздуха и физичке активности у очувању и унапређењу здравља;</li> <li>Физичка активност као мера превенције обољења у различитим животним добима.</li> </ul>	<p>На почетку теме ученике упознати са циљевима и исходима наставе / учења, планом рада и начинима оцењивања.</p> <p><b>Облици наставе</b> <b>теоријска настава 19 часова</b> <b>Подела одељења на групе</b> Одељење се не дели на групе</p> <p><b>Методе наставе:</b> Избор метода и облика рада за сваку тему одређује наставник у зависности од наставних садржаја, способности и потреба ученика, материјалних и других услова. Користити вербалне методе (метода усменог излагања и дијалогска метода), методе демонстрације, извршење задатка, презентација израде радног задатка ,текстуално-илустративне методе.</p> <p><b>Место реализације наставе</b> Теоријска настава се реализује у учионици</p> <p><b>Оцењивање</b> У настави оријентисаној ка достизању исхода прате се и вреднују процес наставе и учења, постигнућа ученика (продукти учења) и сопствени рад. Да би вредновање било објективно и у функцији учења, потребно је ускладити нивое исхода и начине оцењивања.</p> <p><b>Оцењивање наученог (сумативно)</b> Ученик се оцењује на основу: - усмене провере постигнућа, - писмене провере - практичног рада, - извештаји, - есеја</p> <p><b>Оцењивање за учење (формативно)</b> Ученик се оцењује на основу: - посматрање, - контролне вежбе, - дијагностички тестови, - самоевалуација, - вршњачко оцењивање, - практичне вежбе</p>

Назив теме/модула:  
Трајање теме/ модула:

**Ментална хигијена**  
**10 часова**

<b>ЦИЉЕВИ ТЕМЕ/МОДУЛА</b>	<b>ИСХОДИ ТЕМЕ/МОДУЛА</b>	<b>ОБАВЕЗНИ И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ ТЕМЕ/МОДУЛА</b>	<b>ПРЕПОРУЧЕНЕ АКТИВНОСТИ И НАЧИН ОСТВАРИВАЊА ТЕМЕ/МОДУЛА</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Стицање знања о значају очувања менталног здравља и упознавање са факторима који могу да наруше ментално здравље;</li><li>• Стицање знања о ризичном понашању деце и адолесцената;</li><li>• Стицање знања о болестима зависности и њиховој превенцији.</li></ul>	<p>По завршетку модула ученик ће бити у стању да:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• примени мере којима се прилагођава утицајима средине и делује као стабилна и зрела личност;</li><li>• примени мере којима се одупире факторима који нарушавају ментално здравље;</li><li>• примени мере које подижу ниво психичке кондиције;</li><li>• усвоји здрав стил живота, што значи да не постане зависан од никотина, алкохола и опојних дрога.</li><li>• наведе факторе који утичу на ментално здравље</li><li>• наведе болести зависности</li><li>• препозна опасности од болести зависности</li><li>• наведе начине превенције болести зависности</li><li>• примењује мере превенције болести зависности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ментално здравље, однос телесног и менталног здравља, фактори који утичу на ментално здравље;</li><li>• Специфичности менталног здравља код деце и омладине;</li><li>• Стрес;</li><li>• Болести зависности: пушење, наркоманија и алкохолизам;</li><li>• Превенција болести зависности: пушење, наркоманија и алкохолизам.</li></ul>	<p>На почетку теме ученике упознати са циљевима и исходима наставе / учења, планом рада и начинима оцењивања.</p> <p><b>Облици наставе</b> <b>теоријска настава 10 часова</b> <b>Подела одељења на групе</b> Одељење се не дели на групе</p> <p><b>Методе наставе:</b> Избор метода и облика рада за сваку тему одређује наставник у зависности од наставних садржаја, способности и потреба ученика, материјалних и других услова.</p> <p>Предложени облици рада су фронтални, рад у групи, рад у пару, индивидуални рад.</p> <p><b>Место реализације наставе</b> Теоријска настава се реализује у учионици</p> <p><b>Оцењивање</b> У настави оријентисаној ка достизању исхода прате се и вреднују процес наставе и учења, постигнућа ученика (продукти учења) и сопствени рад. Да би вредновање било објективно и у функцији учења, потребно је ускладити нивое исхода и начине оцењивања.</p> <p><b>Оцењивање наученог (сумативно)</b> Ученик се оцењује на основу:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- усмене провере постигнућа,</li><li>- писмене провере</li><li>- практичног рада,</li><li>- извештаји,</li><li>- есеја</li></ul> <p><b>Оцењивање за учење (формативно)</b> Ученик се оцењује на основу:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- посматрање,</li><li>- контролне вежбе,</li><li>- дијагностички тестови,</li><li>- самоевалуација,</li><li>- вршњачко оцењивање,</li><li>- практичне вежбе</li></ul>

Назив теме/модула:	<b>Хигијена исхране</b>		
Трајање теме/модула:	<b>9 часова</b>		
<b>ЦИЉЕВИ ТЕМЕ/МОДУЛА</b>	<b>ИСХОДИ ТЕМЕ/МОДУЛА</b>	<b>ОБАВЕЗНИ И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ ТЕМЕ/МОДУЛА</b>	<b>ПРЕПОРУЧЕНЕ АКТИВНОСТИ И НАЧИН ОСТВАРИВАЊА ТЕМЕ/МОДУЛА</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стицање знања о правилној исхрани;</li> <li>• Стицање знања о последицама неправилне исхране.</li> </ul>	<p>По завршетку модула ученик ће бити у стању да:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• објасни улогу хранљивих материја у организму;</li> <li>• објасни принципе правилне исхране;</li> <li>• примени пирамиду исхране;</li> <li>• наведе последице неправилне исхране;</li> <li>• наведе поремећаје исхране</li> <li>• препозна поремећаје исхране</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физиологија исхране;</li> <li>• Принципи правилне исхране и пирамида исхране;</li> <li>• Поремећаји понашања у исхрани;</li> <li>• Болести проузроковане неправилном исхраном.</li> </ul>	<p>На почетку теме ученике упознати са циљевима и исходима наставе/учења, планом рада и начинима оцењивања.</p> <p><b>Облици наставе</b>  <b>теоријска настава 9 часова</b>  <b>Подела одељења на групе</b>  Одељење се не дели на групе</p> <p><b>Методе наставе:</b>  Избор метода и облика рада за сваку тему одређује наставник у зависности од наставних садржаја, способности и потреба ученика, материјалних и других услова.</p> <p><b>Место реализације наставе</b>  Теоријска настава се реализује у учионици</p> <p><b>Оцењивање</b>  У настави оријентисаној ка достизању исхода прате се и вреднују процес наставе и учења, постигнућа ученика (продукти учења) и сопствени рад. Да би вредновање било објективно и у функцији учења, потребно је ускладити нивое исхода и начине оцењивања.</p> <p><b>Оцењивање наученог (сумативно)</b>  Ученик се оцењује на основу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усмене провере постигнућа,</li> <li>- писмене провере</li> <li>- практичног рада,</li> <li>- извештаји,</li> <li>- есеја</li> </ul> <p><b>Оцењивање за учење (формативно)</b>  Ученик се оцењује на основу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- посматрање,</li> <li>- контролне вежбе,</li> <li>- дијагностички тестови,</li> <li>- самоевалуација,</li> <li>- вршњачко оцењивање</li> <li>- практичне вежбе</li> </ul>

Назив теме/модула:	Комунална хигијена		
Трајање теме/модула:	7 часова		
ЦИЉЕВИ ТЕМЕ/МОДУЛА	ИСХОДИ ТЕМЕ/МОДУЛА По завршетку модула ученик ће бити у стању да:	ОБАВЕЗНИ И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ ТЕМЕ/МОДУЛА	ПРЕПОРУЧЕНЕ АКТИВНОСТИ И НАЧИН ОСТВАРИВАЊА ТЕМЕ/МОДУЛА
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стицање знања о позитивним и негативним утицајима спољне средине на здравље;</li> <li>• Стицање знања о значају воде за пиће, земљишта, атмосфере, аерозагађења и отпадних материја;</li> <li>• Стицање знања о зрачењима у животној средини.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• објасни како влага, атмосферски притисак, кретање ваздуха и температура утичу на здравље;</li> <li>• објасни како аерозагађење доводи до настанка болести;</li> <li>• опише утицај и значај хигијенски исправне воде за пиће</li> <li>• наброји и објасни болести које се повезују са загађењем воде;</li> <li>• наведе мере заштите земљишта од загађења</li> <li>• наведе методе пречишћавања воде;</li> <li>• наведе методе хигијенског уклањања отпадних материја;</li> <li>• одлаже материјал за рециклажу у зависности од порекла.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Састав атмосфере и аерозагађење;</li> <li>• Хигијенски, епидемиолошки, еколошки и здравствени значај воде за пиће;</li> <li>• Састав земљишта, кружење материје и мере заштите земљишта од загађења;</li> <li>• Зрачења у животној средини;</li> <li>• Хигијенски захтеви одлагања отпадних материја и вода;</li> <li>• Рециклажа и њен значај за одрживи развој.</li> </ul>	<p>На почетку теме ученике упознати са циљевима и исходима наставе/учења, планом рада и начинима оцењивања.</p> <p><b>Облици наставе</b>  <b>теоријска настава 7 часова</b>  <b>Подела одељења на групе</b>  Одељење се не дели на групе</p> <p><b>Методе наставе:</b>  Избор метода и облика рада за сваку тему одређује наставник у зависности од наставних садржаја, способности и потреба ученика, материјалних и других услова. Користити вербалне методе (метода усменог излагања и дијалогска метода), методе демонстрације, извршење задатка, презентација израде радног задатка, текстуално-илустративне методе</p> <p><b>Место реализације наставе</b>  Теоријска настава се реализује у учионици</p> <p><b>Оцењивање</b>  У настави оријентисаној ка достизању исхода прате се и вреднују процес наставе и учења, постигнућа ученика (продукти учења) и сопствени рад. Да би вредновање било објективно и у функцији учења, потребно је ускладити нивое исхода и начине оцењивања.</p> <p><b>Оцењивање наученог (сумативно)</b>  Ученик се оцењује на основу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усмене провере постигнућа,</li> <li>- писмене провере</li> <li>- практичног рада,</li> <li>- извештаји,</li> <li>- есеја</li> </ul> <p><b>Оцењивање за учење (формативно)</b>  Ученик се оцењује на основу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- посматрање,</li> <li>- контролне вежбе,</li> <li>- дијагностички тестови,</li> <li>- самоевалуација,</li> <li>- вршњачко оцењивање</li> <li>- практичне вежбе</li> </ul>

Назив теме/модула:	<b>Хигијена рада</b>		
Трајање теме/модула:	<b>7 часова</b>		
<b>ЦИЉЕВИ ТЕМЕ/МОДУЛА</b>	<b>ИСХОДИ ТЕМЕ/МОДУЛА</b> По завршетку модула ученик ће бити у стању да:	<b>ОБАВЕЗНИ И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ ТЕМЕ/МОДУЛА</b>	<b>ПРЕПОРУЧЕНЕ АКТИВНОСТИ И НАЧИН ОСТВАРИВАЊА ТЕМЕ/МОДУЛА</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стицање знања о дејству штетних нокси и других фактора у радној средини који доводе до нарушавања здравља;</li> <li>• Стицање знања о превенцији професионалних обољења и трауматизма.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наведе факторе и штетне ноксе које утичу на здравље у радној средини;</li> <li>• објасни последице деловања штетних фактора у радној средини;</li> <li>• опише значај умора, замора и премора код појединих врста рада;</li> <li>• примени хигијенске методе за обнављање радне способности;</li> <li>• наведе и примени правила санитарно хигијенског надзора</li> <li>• примени превентивне мере у циљу очувања здравља и спречавања професионалних болести и професионалног трауматизма.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утицај радне средине и процеса рада на здравље;</li> <li>• Подела и значај штетних нокси радне средине;</li> <li>• Појава умора, замора и премора код појединих врста послова и хигијенске методе за обнављање радне способности;</li> <li>• Хигијенски захтеви рада за омладину, жене, инвалиде и стара лица;</li> <li>• Санитарно-хигијенски надзор услова у радној средини;</li> <li>• Санитарно-хигијенски надзор запослених;</li> <li>• Превенција професионалних обољења и професионалног трауматизма.</li> </ul>	<p>На почетку теме ученике упознати са циљевима и исходима наставе/учења, планом рада и начинима оцењивања.</p> <p><b>Облици наставе</b> <b>теоријска настава 7 часова</b> <b>Подела одељења на групе</b> Одељење се не дели на групе</p> <p><b>Методе наставе:</b> Избор метода и облика рада за сваку тему одређује наставник у зависности од наставних садржаја, способности и потреба ученика, материјалних и других услова.</p> <p>Користити вербалне методе (метода усменог излагања и дијалогска метода), методе демонстрације, извршење задатка, презентација израде радног задатка, текстуално-илустративне методе.</p> <p><b>Место реализације наставе</b> Теоријска настава се реализује у учионици</p> <p><b>Оцењивање</b> У настави оријентисаној ка достизању исхода прате се и вреднују процес наставе и учења, постигнућа ученика (продукти учења) и сопствени рад. Да би вредновање било објективно и у функцији учења, потребно је ускладити нивое исхода и начине оцењивања.</p> <p><b>Оцењивање наученог (сумативно)</b> Ученик се оцењује на основу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усмене провере постигнућа,</li> <li>- писмене провере</li> <li>- практичног рада,</li> <li>- извештаји,</li> <li>- есеја</li> </ul> <p><b>Оцењивање за учење (формативно)</b> Ученик се оцењује на основу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- посматрање,</li> <li>- контролне вежбе,</li> <li>- дијагностички тестови,</li> <li>- самоевалуација,</li> <li>- вршњачко оцењивање</li> <li>- практичне вежбе</li> </ul>

Назив теме/модула:	<b>Основе прве помоћи</b>		
Трајање теме/модула:	<b>16 часова</b>		
<b>ЦИЉЕВИ ТЕМЕ/МОДУЛА</b>	<b>ИСХОДИ ТЕМЕ/МОДУЛА</b> По завршетку модула ученик ће бити у стању да:	<b>ОБАВЕЗНИ И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ ТЕМЕ/МОДУЛА</b>	<b>ПРЕПОРУЧЕНЕ АКТИВНОСТИ И НАЧИН ОСТВАРИВАЊА ТЕМЕ/МОДУЛА</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Усвајање вештина за пружање помоћи лицима у бесвесном стању;</li> <li>Стицање знања о кардиопулмоналној реанимацији и усвајање вештина у техници оживљавања;</li> <li>Усвајање вештина за практично пружање прве помоћи код крварења, рана и повреда зглобно-коштаног система;</li> <li>Стицање знања о повредама изазваним физичким, хемијским и биолошким факторима.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>дефинише прву помоћ и разуме њен значај;</li> <li>утврди стање свести, постојање дисања, постојање срчаног рада;</li> <li>препозна различите нивое поремећаја свести и збрине п/о на одговарајући начин (сомноленција, сопор, кома);</li> <li>постави п/о у бочни релаксирајући положај;</li> <li>препозна престанак дисања и рада срца;</li> <li>изводи кардиопулмоналну реанимацију;</li> <li>заустави крварење различитим методама;</li> <li>правилно збрине рану;</li> <li>препозна знаке повреда зглобова и костију;</li> <li>изврши имобилизацију појединих телесних сегмената;</li> <li>препозна различите термичке повреде и на одговарајући начин збрине различите термичке повреде;</li> <li>пружи адекватну прву помоћ код повреда електрицитетом;</li> <li>препозна хемијска оштећења организма и збрине их на адекватан начин;</li> <li>пружи прву помоћ код биолошких повреда.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Појам, циљеви, задаци и значај прве помоћи;</li> <li>Појам, узроци и класификација поремећаја свести;</li> <li>Појам и циљеви кардиопулмоналне реанимације;</li> <li>Крварења - врсте и последице и методе привремене хемостазе;</li> <li>Ране и поступак са ранама;</li> <li>Имобилизација - појам, циљеви, правила имобилизације и средства за имобилизацију;</li> <li>Повреде изазване дејством високе температуре на организм: топлотни удар, сунчаница, опекотине;</li> <li>Повреде електрицитетом: повреде електричном струјом и удар грома;</li> <li>Хемијске опекотине;</li> <li>Тровање алкохолем, лековима и психоактивним супстанцама;</li> <li>Биолошке повреде: ујед змија и других животиња, убоди инсеката (пчела, оса, стршљен, шкорпион, паук, крпељ);</li> <li>Алергијске реакције.</li> </ul>	<p>На почетку теме ученике упознати са циљевима и исходима наставе / учења, планом рада и начинима оцењивања.</p> <p><b>Облици наставе</b> <b>теоријска настава 16 часова</b> <b>Подела одељења на групе</b> Одељење се не дели на групе</p> <p><b>Методе наставе:</b> Избор метода и облика рада за сваку тему одређује наставник у зависности од наставних садржаја, способности и потреба ученика, материјалних и других услова. Користити вербалне методе (метода усменог излагања и дијалогска метода), методе демонстрације, извршење задатка, презентација израде радног задатка, текстуално-илустративне методе. Предложени облици рада су фронтални, рад у групи, рад у пару, индивидуални рад.</p> <p><b>Место реализације наставе</b> Теоријска настава се реализује у учионици</p> <p><b>Оцењивање</b> У настави оријентисаној ка достизању исхода прате се и вреднују процес наставе и учења, постигнућа ученика (продукти учења) и сопствени рад. Да би вредновање било објективно и у функцији учења, потребно је ускладити нивое исхода и начине оцењивања.</p> <p><b>Оцењивање наученог (сумативно)</b> Ученик се оцењује на основу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усмене провере постигнућа,</li> <li>- писмене провере</li> <li>- практичног рада,</li> <li>- извештаји,</li> <li>- есеја</li> </ul> <p><b>Оцењивање за учење (формативно)</b> Ученик се оцењује на основу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- посматрање,</li> <li>- контролне вежбе,</li> <li>- дијагностички тестови,</li> <li>- самоевалуација,</li> <li>- вршњачко оцењивање</li> <li>- практичне вежбе</li> </ul> <p><b>Међупредметно повезивање</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Екологија и заштита животне средине</li> <li>- Аисхрана</li> <li>- Куварство</li> </ul>