

**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"> Усвајање одговорности и доследности према личном здрављу и здрављу других; Стицање знања о значају који лична хигијена има за очување и унапређење здравља; Стицање знања о болестима које се преносе полним контактом; Стицање знања о примени контрацептивних средстава; Стицање знања о утицају атмосферских фактора, воде и физичке активности на очување и унапређење здравља. | <ul style="list-style-type: none"> наведе дефиницију здравља СЗО; објасни појам душевног и телесног здравља; наведе факторе који утичу на здравље; објасни значај редовног лекарског прегледа; одржава личну хигијену; одабере здравствено исправна средства за одржавање личне хигијене; наведе болести до којих доводи неправилно одржавање хигијене наведе полно преносиве болести одабере и употреби одговарајућу заштиту од болести које се преносе полним контактом; одабере и употреби одговарајуће контрацептивно средство; одабере адекватну одећу и обућу; користи благодети воде, ваздуха и сунчевог зрачења у циљу унапређења здравља; примени мере којима се штити од неповољног дејства сунчевог зрачења; усвоји и планира дневне физичке активности као део здравог стила живота. објасни значај сунца, воде, ваздуха и физичке активности за здравље | <ul style="list-style-type: none"> Дефиниција здравља, концепт здравља; Значај и принципи одржавања хигијене коже, слузокоже и аднекса; Хигијенски захтеви средстава за одржавање личне хигијене; Болести који настају услед неправилног одржавања личне хигијене; Анатомија и физиологија полних органа; Полно преносиве болести; Сида; Здравствени аспекти контрацепције и примене контрацептивних средстава; Хигијенски и здравствени значај одеће и обуће; Улога сунчевог зрачења, воде, ваздуха и физичке активности у очувању и унапређењу здравља; Физичка активност као мера превенције обољења у различитим животним добима. | <p>На почетку теме ученике упознати са циљевима и исходима наставе / учења, планом рада и начинима оцењивања.</p> <p>Облици наставе теоријска настава 19 часова Подела одељења на групе Одељење се не дели на групе</p> <p>Методе наставе: 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>Место реализације наставе Теоријска настава се реализује у учионици</p> <p>Оцењивање 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>Оцењивање научног (сумативно) Ученик се оцењује на основу: - усмене провере постигнућа, - писмене провере - практичног рада, - извештаји, - есеја</p> <p>Оцењивање за учење (формативно) Ученик се оцењује на основу: - посматрање, - контролне вежбе, - дијагностички тестови, - самосвалуација, - вршњачко оцењивање, - практичне вежбе</p> |

Назив теме/модула:
Трајање теме/ модула:

Ментална хигијена
10 часова

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

| | | | |
|---|--|--|---|
| Назив теме/модула: | Хигијена исхране | | |
| Трајање теме/модула: | 9 часова | | |
| ЦИЉЕВИ ТЕМЕ/МОДУЛА | ИСХОДИ ТЕМЕ/МОДУЛА | ОБАВЕЗНИ И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ ТЕМЕ/МОДУЛА | ПРЕПОРУЧЕНЕ АКТИВНОСТИ И НАЧИН ОСТВАРИВАЊА ТЕМЕ/МОДУЛА |
| <ul style="list-style-type: none"> • Стицање знања о правилној исхрани; • Стицање знања о последицама неправилне исхране. | <p>По завршетку модула ученик ће бити у стању да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • објасни улогу хранљивих материја у организму; • објасни принципе правилне исхране; • примени пирамиду исхране; • наведе последице неправилне исхране; • наведе поремећаје исхране • препозна поремећаје исхране | <ul style="list-style-type: none"> • Физиологија исхране; • Принципи правилне исхране и пирамида исхране; • Поремећаји понашања у исхрани; • Болести проузроковане неправилном исхраном. | <p>На почетку теме ученике упознати са циљевима и исходима наставе / учења, планом рада и начинима оцењивања.</p> <p>Облици наставе теоријска настава 9 часова Подела одељења на групе Одељење се не дели на групе</p> <p>Методе наставе: 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>Место реализације наставе Теоријска настава се реализује у учионици</p> <p>Оцењивање 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>Оцењивање наученог (сумативно) Ученик се оцењује на основу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - усмене провере постигнућа, - писмене провере - практичног рада, - извештаји, - есеја <p>Оцењивање за учење (формативно) Ученик се оцењује на основу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - посматрање, - контролне вежбе, - дијагностички тестови, - самоевалуација, - вршњачко оцењивање - практичне вежбе |

| | | | |
|---|--|---|--|
| Назив теме/модула: | Комунална хигијена | | |
| Трајање теме/модула: | 7 часова | | |
| ЦИЉЕВИ ТЕМЕ/МОДУЛА | ИСХОДИ ТЕМЕ/МОДУЛА | ОБАВЕЗНИ И ПРЕПОРУЧЕНИ САДРЖАЈИ ТЕМЕ/МОДУЛА | ПРЕПОРУЧЕНЕ АКТИВНОСТИ И НАЧИН ОСТВАРИВАЊА ТЕМЕ/МОДУЛА |
| <ul style="list-style-type: none"> • Стицање знања о позитивним и негативним утицајима спољне средине на здравље; • Стицање знања о значају воде за пиће, земљишта, атмосфере, аерозагађења и отпадних материја; • Стицање знања о зрачењима у животној средини. | <p>По завршетку модула ученик ће бити у стању да:</p> <ul style="list-style-type: none"> • објасни како влага, атмосферски притисак, кретање ваздуха и температура утичу на здравље; • објасни како аерозагађење доводи до настанка болести; • опише утицај и значај хигијенски исправне воде за пиће • наброји и објасни болести које се повезују са загађењем воде; • наведе мере заштите земљишта од загађења • наведе методе пречишћавања воде; • наведе методе хигијенског уклањања отпадних материја; • одлаже материјал за рециклажу у зависности од порекла. | <ul style="list-style-type: none"> • Састав атмосфере и аерозагађење; • Хигијенски, епидемиолошки, еколошки и здравствени значај воде за пиће; • Састав земљишта, кружење материје и мере заштите земљишта од загађења; • Зрачења у животној средини; • Хигијенски захтеви одлагања отпадних материја и вода; • Рециклажа и њен значај за одрживи развој. | <p>На почетку теме ученике упознати са циљевима и исходима наставе / учења, планом рада и начинима оцењивања.</p> <p>Облици наставе теоријска настава 7 часова Подела одељења на групе Одељење се не дели на групе</p> <p>Методе наставе: 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>Место реализације наставе Теоријска настава се реализује у учионици</p> <p>Оцењивање 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>Оцењивање наученог (сумативно) Ученик се оцењује на основу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - усмене провере постигнућа, - писмене провере - практичног рада, - извештаји, - есеја <p>Оцењивање за учење (формативно) Ученик се оцењује на основу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - посматрање, - контролне вежбе, - дијагностички тестови, - самовалација, - вршњачко оцењивање - практичне вежбе |

| | | | |
|--|---|--|---|
| Назив теме/модула: | Хигијена рада | | |
| Трајање теме/модула: | 7 часа | | |
| 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"> • Стицање знања о дејству штетних нокси и других фактора у радној средини који доводе до нарушавања здравља; • Стицање знања о превенцији професионалних обољења и трауматизма. | <ul style="list-style-type: none"> • наведе факторе и штетне ноксе које утичу на здравље у радној средини; • објасни последице деловања штетних фактора у радној средини; • опише значај умора, замора и премора код појединих врста рада; • примени хигијенске методе за обнављање радне способности; • наведе и примени правила санитарно хигијенског надзора • примени превентивне мере у циљу очувања здравља и спречавања професионалних болести и професионалног трауматизма. | <ul style="list-style-type: none"> • Утицај радне средине и процеса рада на здравље; • Подела и значај штетних нокси радне средине; • Појава умора, замора и премора код појединих врста послова и хигијенске методе за обнављање радне способности; • Хигијенски захтеви рада за омладину, жене, инвалиде и стара лица; • Санитарно-хигијенски надзор услова у радној средини; • Санитарно-хигијенски надзор запослених; • Превенција професионалних обољења и професионалног трауматизма. | <p>На почетку теме ученике упознати са циљевима и исходима наставе / учења, планом рада и начинима оцењивања.</p> <p>Облици наставе теоријска настава 7 часова Подела одељења на групе Одељење се не дели на групе</p> <p>Методе наставе: 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>Место реализације наставе Теоријска настава се реализује у учионици</p> <p>Оцењивање 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>Оцењивање наученог (сумативно) Ученик се оцењује на основу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - усмене провере постигнућа, - писмене провере - практичног рада, - извештаји, - есеја <p>Оцењивање за учење (формативно) Ученик се оцењује на основу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - посматрање, - контролне вежбе, - дијагностички тестови, - самоевалуација, - вршњачко оцењивање - практичне вежбе |

| | | | |
|---|--|---|---|
| Назив теме/модула: | Основе прве помоћи | | |
| Трајање теме/модула: | 16 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"> Усвајање вештина за пружање помоћи лицима у бесвесном стању; Стицање знања о кардиопулмоналној реанимацији и усвајање вештина у техници оживљавања; Усвајање вештина за практично пружање прве помоћи код крварења, рана и повреда зглобно-коштанога система; Стицање знања о повредама изазваним физичким, хемијским и биолошким факторима. | <ul style="list-style-type: none"> дефинише прву помоћ и разуме њен значај; утврди стање свести, постојање дисања, постојање срчаног рада; препозна различите нивое поремећаја свести и збрине п/о на одговарајући начин (сомноленција, сопор, кома); постави п/о у бочни релаксирајући положај; препозна престанак дисања и рада срца; изводи кардиопулмоналну реанимацију; заустави крварење различитим методама; правилно збрине рану; препозна знаке повреда зглобова и костију; изврши имобилизацију појединих телесних сегмената; препозна различите термичке повреде и на одговарајући начин збрине различите термичке повреде; пружи адекватну прву помоћ код повреда електрицитетом; препозна хемијска оштећења организма и збрине их на адекватан начин; пружи прву помоћ код биолошких повреда. | <ul style="list-style-type: none"> Појам, циљеви, задаци и значај прве помоћи; Појам, узроци и класификација поремећаја свести; Појам и циљеви кардиопулмоналне реанимације; Крварења - врсте и последице и методе привремене хемостазе; Ране и поступак са ранама; Имобилизација - појам, циљеви, правила имобилизације и средства за имобилизацију; Повреде изазване дејством високе температуре на организм: топлотни удар, сунчаница, опекотине; Повреде електрицитетом: повреде електричном струјом и удар грома; Хемијске опекотине; Тровање алкохолом, лековима и психоактивним супстанцама; Биолошке повреде: ујед змија и других животиња, убоди инсеката (пчела, оса, стршљен, шкорпион, паук, крпељ); Алергијске реакције. | <p>На почетку теме ученике упознати са циљевима и исходима наставе / учења, планом рада и начинима оцењивања.</p> <p>Облици наставе теоријска настава 16 часова Подела одељења на групе Одељење се не дели на групе</p> <p>Методе наставе: 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>Место реализације наставе Теоријска настава се реализује у учионици</p> <p>Оцењивање 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>Оцењивање наученог (сумативно) Ученик се оцењује на основу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - усмене провере постигнућа, - писмене провере - практичног рада, - извештаји, - есеја <p>Оцењивање за учење (формативно) Ученик се оцењује на основу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - посматрање, - контролне вежбе, - дијагностички тестови, - самовалуација, - вршњачко оцењивање - практичне вежбе <p>Међупредметно повезивање</p> <ul style="list-style-type: none"> - Екологија и заштита животне средине - Анасхрана - Куварство |