

**Modul Živjeti zdravo** u kojem će djeca učiti o pravilnoj prehrani, osobnoj higijeni, tjelesnoj aktivnosti i mentalnom zdravlju najviše je zastupljen u razrednoj nastavi, ali se njegovi sadržaji protežu i u svim ostalim razredima do četvrtog razreda srednje škole. Sadržajima koje obuhvaća ovaj modul djeci se želi ukazati na važnost zdrave prehrane i stjecanje pozitivnih navika osobne higijene. Budući da je kod mlađih u Hrvatskoj i svijetu očit porast prekomjerne tjelesne mase i pretilosti, nužno je edukacijom djelovati preventivno kroz sve razine odgoja i obrazovanja djece i mlađih. Nastavno na dio u kojemu se govori o zdravoj i uravnoteženoj prehrani nastoji se povezati dostupnost znanstveno utemeljenih informacija o prehrambenim namirnicama te djecu i mlađe uputiti na preporučene prehrambene namirnice i na važnost provođenja redovite i umjerene tjelesne aktivnosti.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) podsjeća nas da je zdravlje više od tjelesnog, da ima mentalne i socijalne dimenzije koje je nemoguće odvojiti. U osiguravanju zaštite mentalnog zdravlja važno je pomoći učenicima prepoznati vrijednost njihovih osjećaja i mišljenja jer jedino tako mogu razviti osjećaj vlastite vrijednosti. Rezultat provedbe zdravstvenog odgoja za promociju mentalnog zdravlja uključuje poticanje i razvoj samopouzdanja i razvijanje životnih vještina od komunikacije do donošenja odluka.

**Prevencija ovisnosti** je, kao i **prevencija nasilničkog ponašanja**, zastupljena kroz sve dobne skupine školske djece i mlađih. Osobita pozornost posvećuje se i nekim novijim pojavama kao što su nasilje korištenjem informacijsko-komunikacijskih tehnologija, kockanje i klađenje adolescenata. Slijede problemi koji su sve više prisutni s tragičnim posljedicama u prometu, a odnose se na prebrzu vožnju, vožnju pod utjecajem alkohola, droga itd.

**Spolno/ rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje** je modul kojim se učenicima žele dati znanstveno utemeljene informacije, ali i uvidi u različita promišljanja te raznorodne vrijednosne perspektive. Cilj modula je omogućiti učenicima usvajanje vještina potrebnih za donošenje odgovornih odluka važnih za očuvanje njihova fizičkog i mentalnog zdravlja te im pomoći da kroz razumijevanje različitosti i kritičko promišljanje izgrade pozitivan odnos prema sebi i drugima.

**Ospozobljavanje za kritičko prosuđivanje životnih situacija i vlastitih postupaka i za odgovorno donošenje odluka temeljni je cilj svih modula.**

Također, **jednako važan cilj svih modula je razvoj tolerancije**, pri čemu je važno pomoći svim učenicima razviti pozitivnu sliku o sebi, ali i usvojiti uvažavanje različitosti među ljudima kao temeljnu vrednotu. Zdravstveni odgoj treba pomoći razvoju sustava vrijednosti kod mlađih osoba, potaknuti razvoj empatije i osjetljivosti za potrebe drugih, no istodobno treba ukazati na neprihvatljiva ponašanja i devijantne pojave koje se ne smiju tolerirati ili ignorirati.

Rukovodeći se spoznjajom o tome kako u aktualnim nastavnim programima već postoje brojni sadržaji, a u školskoj praksi uvriježene brojne aktivnosti u funkciji Zdravstvenog odgoja, program je oblikovan na način koji uvažava sve ono što već postoji i pokazalo se dobrim, a kao dodatne sadržaje ističe ono čemu valja posvetiti još više vremena. To dodatno vrijeme pronađeno je u satima razrednika – do 12 sati godišnje. Dio predviđenih tema ostvarit će razrednici, a u njihovoј pripremi pomoći će im stručni suradnici, pedagozi, psiholozi, socijalni pedagozi i drugi.

U programu je navedena preporuka o broju nastavnih sati sata razrednika na kojima će se ostvarivati dodatne teme zdravstvenoga odgoja. Redoslijed provedbe sadržaja odredit će razrednik u dogovoru s ostalim odgojno-obrazovnim radnicima u školi i vanjskim suradnicima (školska medicina). Navedeni ishodi u okviru svakog modula, omogućit će procjenu kvalitete programa samovrednovanjem škola i vanjskim vrednovanjem.

Dio programa Zdravstvenog odgoja koji propisuje sadržaje integrirane u nastavne programe predmeta, sate razrednika, školske projekte i druge školske aktivnosti pridonosi cijelovitom sagledavanju zdravstvenog odgoja i obrazovanja te mu je cilj olakšati kroskurikularnu provedbu. Škole koje imaju dobre programe prevencije ovisnosti i nasilničkog ponašanja, dobre programe promicanja zdrave prehrane i zdravih stilova življenja nastaviti će ih ostvarivati i unapređivati prema svojim najboljim iskustvima. Nastava Prirode i društva, Prirode, Biologije, Tjelesne i zdravstvene kulture te drugih nastavnih predmeta i nadalje će ostvarivati ciljeve u funkciji zdravstvenog odgoja, uz dodatnu pozornost na definirane ishode u području Zdravstvenog odgoja. U dijelu sadržaja integriranih u već postojeće programe i aktivnosti navedene su i neke teme (s ishodima) koje nisu propisane programima na razini države, ali se uspješno ostvaruju u mnogim školama te ih se preporučuje integrirati u predmetne sadržaje ili sate razrednika. Neki sadržaji, poput prevencije nasilničkog ponašanja, razvijanje odgovornosti za vlastite postupke, primjenjivanje uljudbenog ponašanja i uvažavanja različitosti, briga o zdravom i čistom okolišu te urednom radnom okruženju, zadaća su svih nastavnih predmeta i ostalih aktivnosti u školi. U većini škola ovi aspekti zdravstvenog odgoja ugrađeni su u školske dokumente i u mnogima su dio školske kulture. Koliko se sve ono što je zacrtano zaista i provodi te koliko se uspješno odražava na razini pojedinca, trebalo bi biti ključno pitanje samoevaluacije škole u smislu pripreme za ciljano, smisleno i učinkovito ugrađivanje Zdravstvenog odgoja u školski kurikulum.

U pripremi i provedbi predloženog modula Zdravstvenog odgoja preporučuje se korištenje različitih oblika i metoda rada i poučavanja koji će omogućiti učenicima aktivno sudjelovanje u primjeni predloženih aktivnosti: rad u parovima i malim skupinama , organiziranje predavanja s diskusijama i panel-raspravama , pedagoška radionica,igranje uloga, oluja ideja, razvoj stavova u raspravi i debati, analiza slučajeva, korištenje dostupnih i primjerenih sadržaja sa internetskih stranica i korištenje informacijsko-komunikacijskih tehnologija, priprema i organiziranje lokalnih preventivnih aktivnosti (izložbe, obilježavanje prigodnih datuma i sl.).

Jadranka Perković-Sušanj, pedagoginja