

STANDARDI ZNANJA ZA OBAVEZNI IZBORNI PREDMET ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA

Minimalni zahtjevi (znanje - poznavanje)	Osnovni zahtjevi (Razumjevanje i upotreba)	Napredni zahtjevi (Interpretacija i vrednovanje)
1. Zdravlje i zdravi stil života		
- navede definiciju zdravlja	- objasni pojam zdravlja, njegove elemente i njihovu dinamičku prirodu	- procjenjuje značaj pojedinih elemenata zdravlja i analizira njihovu povezanost
- definiše pojam zdravog stila života	- objašnjava kako životni stilovi utiču na zdravlje	- preispituje i kritički vrednuje sopstvene stilove života i njihov uticaj na zdravlje
2. Razvoj u adolescenciji		
- nabraja razvojne promjene, njihove manifestacije u ponašanju	- objašnjava uzroke razvojnih promjena, njihove manifestacije u ponašanju i nove razvojne zadatke	- na ličnom primjeru razmatra razvojne promjene, njihove manifestacije u ponašanju
- navodi razvojne zadatke u adolescenciji i definiše pojam zrelost	- objašnjava cilj razvojnih zadataka u adolescenciji	- na sopstvenom primjeru procjenjuje stepen ostvarenosti razvojnih zadataka
- definiše pojam životne vještine	- razlikuje tri osnovne grupe životnih vještina	- primjenjuje vještine samoposmatranja, realnog planiranja i odgovornog odlučivanja,
- prepoznaje osnovne rizike za zdrav razvoj u adolescenciji	- obrazlaže osnovne rizike za zdrav razvoj i procjenjuje usluge koje su dostupne mladima	- prepoznaje rizike za sopstveni razvoj i umije da koristi usluge koje su dostupne mladima
3. Ishrana i fizička aktivnost		
- prepoznaje koji faktori utiču na formiranje stavova i navika vezanih za ishranu	- obrazlaže kako se formiraju stavovi i navike vezani za ishranu	- analizira sopstvene stavove i navike o ishrani
- prepoznaje informacije o porijeklu, sastavu i ispravnosti namirnica	- zna da tumači informacije o porijeklu, sastavu i ispravnosti namirnica	- tumači informacije o porijeklu, sastavu i ispravnosti namirnica
- uočava važnost pravilne ishrane u adolescenciji	- objašnjava važnost pravilne ishrane u adolescenciji	- na sopstvenom primjeru analizira važnost pravilne ishrane u adolescenciji
- objašnjava piramidu ishrane	- prepoznaje uravnotežen i zdrav obrok i dnevni unos vode, koristeći piramidu ishrane	- pravi plan uravnotežene ishrane koristeći piramidu ishrane
- prepoznaje sigurne i rizične načine kontrole tjelesne mase i koristi od fizičke aktivnosti	- objašnjava razliku između sigurnih i rizičnih načina kontrole tjelesne mase i argumentuje koristi od fizičke aktivnosti	- analizira šta utiče na odabir sigurnih i rizičnih načina za regulisanje tjelesne mase
- navodi osnovne poremećaje ishrane	- objašnjava osnovne poremećaje ishrane i njihov uticaj na cjelokupno zdravlje	- analizira uzroke nastanka poremećaja ishrane i njihov uticaj na cjelokupno zdravlje
- prepoznaje načine prevencije i liječenje poremećaja u ishrani	- objašnjava načine prevencije i liječenje poremećaja u ishrani	- analizira značaj preventivnog djelovanja u cilju sprječavanja poremećaja ishrane

4. Tjelesna slika i njega tijela		
- prepoznaje tjelesnu sliku kao dio opšteg pojma o sebi	- objašnjava pojam slike tijela i šta sve utiče na njeno formiranje	- kritički preispituje standarde na osnovu kojih se procjenjuje tijelo i formira slika tijela
- razlikuje pozitivnu i negativnu sliku tijela	- procjeni značaj pozitivne slike o tijelu za zdravlje, posebno mentalno zdravlje	- objašnjava vezu između pozitivne slike o tijelu i zdravlju (posebno mentalnog zdravlja) i vezu između slike tijela i opšteg pojma o sebi
5. Mentalno zdravlje		
- definiše pojam mentalnog zdravlja	- objašnjava pojam mentalnog zdravlja i koji su mogući uzroci narušenog mentalnog zdravlja u adolescenciji	- vrednuje značaj mentalnog zdravlja i analizira uzroke narušenog mentalnog zdravlja
- prepoznaje svoje emocije	- uočava vezu između sopstvenih emocija i emocija drugih	- koristi vještine samoposmatranja, empatije i kontrole snažnih emocija
- prepoznaje šta je stres, njegove manifestacije i uticaje na zdravlje	- objašnjava šta je stres, njegove manifestacije i uticaje na zdravlje	- primjenjuje tehnike za smanjenje i kontrolu stresa
- navodi pokazatelje kvalitetnog odnosa sa drugima	- procjenjuje kvalitet odnosa sa drugima	- objašnjava dinamiku odnosa u porodici i šta sve utiče na održavanje kvalitetnih odnosa u porodici
- prepoznaje uzroke nesporazuma u komunikaciji	- objašnjava kako je moguće izbjeći nesporazume u komunikaciji	- primjenjuje tehnike za efektivnu komunikaciju
-prepoznaje šta su vrijednosti	- obrazlaže način formiranja vrijednosti	- analizira vezu između vrijednosti i sopstvenog ponašanja
- prepoznaje šta je vršnjački pritisak	- obrazlaže uzroke i posljedice vršnjačkog pritiska	- primjenjuje neku od tehnika odolijevanja pritisku vršnjaka
-prepoznaje značaj poštovanja prava drugih i drugačijih	- objašnjava zašto je važno biti osjetljiv za potrebe i prava drugih i drugačijih	- posjeduje osjetljivost za potrebe i prava drugih i drugačijih
-prepoznaje povezanost diskriminacije, stigmatizacije pojedinca ili grupe i mentalnog zdravlja	- objašnjava povezanost diskriminacije, stigmatizacije pojedinca ili grupe i zdravlja, posebno mentalnog	- na primjerima analizira povezanost diskriminacije, stigmatizacije i mentalnog zdravlja
6. Uticaj psihoaktivnih supstanci na zdravlje		
- prepoznaje da je adolescencija period kada se povećava učestalost rizičnih ponašanja	- objašnjava zašto se u adolescenciji povećava učestalost ponašanja koja nose rizik i koje potrebe stoje iza toga	- vrednuje važnost pojedinih faktora rizika koji mlade dovode u rizik od upotrebe PAS, kao i „zaštitnih“ faktora
- nabraja vrste droga koje se najčešće zloupotrebljavaju i posljedice njihovog korišćenja	- objašnjava osnovne vrste i efekte PAS koje se zloupotrebljavaju	
- prepoznaje štetnost pušenja za pojedinca i njegovu okolinu	- argumentovano obrazlaže o štetnosti pušenja za pojedinca i njegovu okolinu	
- prepoznaje posljedice konzumiranja alkohola na pojedinca i njegovu okolinu	-objašnjava posljedice konzumiranja alkohola na pojedinca i njegovu okolinu	
-prepoznaje da su prisilna ponašanja oblik zavisnosti	-objašnjava sličnosti i razlike zavisnosti od PAS-i i prisilnih ponašanja	

7. Seksualno i reproduktivno zdravlje		
- prepoznaje razliku između pola i roda	- objašnjava razliku između polnog i rodnog identiteta na primjeru transrodnih osoba	- razumije značaj polnog i rodnog identiteta u formiranju stabilnog i jedinstvenog identiteta
-prepoznaje osnovne uticaje na shvatanje i doživljaj seksualnosti	- objašnjava osnovne uticaje na shvatanje i doživljaj seksualnosti	- kritički analizira osnovne uticaje na shvatanje i doživljaj seksualnosti
	-opiše muške i ženske seksualne i reproduktivne organe i funkcije	
- prepoznaje šta sve utiče na odluke adolescenata vezane za seksualno ponašanje (motivi, stavovi, situacije...)	- obrazlaže šta sve utiče na odluke adolescenata vezane za seksualno ponašanje (motivi, stavovi, situacije...)	- na primjerima analizira uticaje na odluke adolescenata vezane za seksualno ponašanje
- uočava značaj posjedovanja vještina aktivnog slušanja i asertivnog govora u donošenju odluka vezanih za seksualno ponašanje	- zna da primjeni vještine aktivnog slušanja i asertivnog govora	- demonstrira primjenu vještina aktivnog slušanja i asertivnog govora
- zna šta su seksualno prenosive infekcije	-objašnjava kako se seksualno prenosive infekcije stiču, prenose i utiču na zdravlje	- kritički analizira rizična ponašanja za seksualno prenosive infekcije
- shvata uticaj rane trudnoće na život i zdravlje mlade osobe	-objašnjava uticaj rane trudnoće na život i zdravlje mlade osobe	
-prepoznaje osnovne vrste i načine upotrebe kontraceptivnih sredstava	-objašnjava osnovne vrste i načine upotrebe kontraceptivnih sredstava	-razvija pozitivan stav prema upotrebi kontraceptivnih sredstava
-prepoznaje oblike seksualnog nasilja i	-razumije kako mitovi o nasilju doprinose da se ono održava	-predlaže načine spriječavanja i suzbijanja seksualnog nasilja
8. HIV/ AIDS		
- razlikuje činjenice i zablude u vezi sa HIV/AIDS-om		
- prepoznaje načine prenošenja i brzinu širenja virusa	- objašnjava načine prenošenja i brzinu širenja virusa	- razumije zašto su neka ponašanja visoko rizična za infekciju virusom
- shvata potrebu za zaštitom sebe i drugih osoba od infekcije HIV-om	-zna kako da zaštititi sebe i druge osobe od infekcije virusom i obolijevanja od AIDS	- analizira razloge za neadekvatnu zaštitu sebe i drugih osoba od HIV infekcije
- prepoznaje postojanje stigme i diskriminacije osoba koje žive sa HIV-om	- objašnjava uzroke diskriminacije osoba koje žive sa HIV-om	-primijenjuje osjetljiv jezik u vezi sa temom HIV/AIDS
-zna koje su mogućnosti informisanja i druge usluge u oblasti HIV/AIDS	-objašnjava usluge koje se pružaju u okviru dobrovoljnog i povjerljivog savjetovanja	- razvija pozitivan stav prema korišćenju usluga informisanja i drugih usluga u vezi sa HIV-om

9. Prevencija nasilja i povreda

- definiše pojam agresivnosti	- objašnjava pojam i najčešće uzroke agresivnosti	- kritički analizira uzroke agresivnosti
- prepoznaje različite oblike nasilja i načine zaštite	- objašnjava različite oblike nasilja i načine zaštite	- kritički analizira različite oblike nasilja
-prepoznaje da je različitost često izvor sukoba, kao i da u različitosti treba uočavati bogatstvo	- pronalaze primjere iz istorije ili iz svakodnevnog života u kojima se uočava da sukobi izbijaju u situacijama kada ljudi nisu spremni da preispituju sopstvene stavove i sistem vrijednosti	-preispituju sopstvene stavove i sistem vrijednosti i kada su agresivni prema drugima samo zato što su različiti,
- prepozna da nasilje uvijek ima alternativu i da se sukobi koji su neizbježni uvijek mogu riješiti nenasilnim putem	-objašnjava kako se sukobi mogu rješavati nenasilnim putem	-primjenjuje neku od vještina nenasilnog rješavanja sukoba
- procjeni u kojim situacijama prijeti opasnost od povređivanja (sebe i drugih)	-prepoznaje načine prevencije različitih povreda	- kritički procjenjuje vlastitu sklonost rizikovanju
-iznose sopstvena iskustva i saznanja o nasilju i povređivanju	-analiziraju i predlažu mjere prevencije nasilja i povređivanja	-obradi se relevantnoj osobi ili instituciji u slučaju nasilja nad njim/njom ili drugom osobom ili prijetnje nasiljem