

Ministarstvo znanosti,  
obrazovanja i sporta

**STRUKOVNI KURIKULUM  
ZA STJECANJE KVALIFIKACIJE  
KOZMETIČAR**

## **Popis kratica**

ASOO – Agencija za strukovno obrazovanje i obrazovanje odraslih

AZOO – Agencija za odgoj i obrazovanje

DGU – Državna geodetska uprava

DZS – Državni zavod za statistiku

EU – Europska unija

IC-lampa – infracrvena lampa

ITM - izračun indeksa tjelesne mase

MPC – maloprodajna cijena

MUP – Ministarstvo unutarnjih poslova

MZOS – Ministarstvo znanosti obrazovanja i sporta

NCVVO – Nacionalni centar za vanjsko vrednovanje obrazovanja

NN – Narodne novine

RH – Republika Hrvatska

PDV – porez na dodanu cijenu

ŠK – Školska knjiga

TV - televizija

UV-zrak – Ultravioletni zrak

VPC – veleprodajna cijena

# Sadržaj

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Opći dio.....                                                                      | 4   |
| 1.1. Kurikulum za stjecanje kvalifikacije .....                                       | 4   |
| 1.2. Cilj kurikuluma .....                                                            | 4   |
| 1.3. Trajanje obrazovanja .....                                                       | 4   |
| 1.4. Uvjeti upisa, tijeka i završetka obrazovanja.....                                | 4   |
| 2. Nastavni plan i program .....                                                      | 5   |
| 2.1. Nastavni plan .....                                                              | 5   |
| 2.2. Nastavni program .....                                                           | 7   |
| 2.2.1. Općeobrazovni dio.....                                                         | 7   |
| 2.2.2. Obvezni strukovni moduli .....                                                 | 128 |
| 2.2.3. Izborni strukovni moduli .....                                                 | 189 |
| 2.2.4. Završni rad .....                                                              | 210 |
| 3. Okruženje za učenje .....                                                          | 211 |
| 4. Kadrovski uvjeti .....                                                             | 212 |
| 5. Minimalni materijalni uvjeti .....                                                 | 221 |
| 6. Reference dokumenta .....                                                          | 226 |
| 6.1. Referentni brojevi .....                                                         | 226 |
| 6.2. Članovi radnih skupina koji su sudjelovali u izradbi strukovnog kurikuluma ..... | 226 |
| 6.2.1. Općeobrazovni dio.....                                                         | 226 |
| 6.2.2. Strukovni dio.....                                                             | 229 |
| 6.3. Predlagatelj strukovnog kurikuluma .....                                         | 229 |

## Napomena:

*imenice korištene u ovom dokumentu, primjerice polaznik, tehničar, student, korisnik, poslodavac, investitor, stručni suradnik i referent, podrazumijevaju rodnu razliku.*

# **1. Opći dio**

## **1.1. Kurikulum za stjecanje kvalifikacije**

Kozmetičar

## **1.2. Cilj kurikulumu**

Cilj kurikulumu je stjecanje kompetencija propisanih standardom strukovne kvalifikacije Kozmetičar.

## **1.3. Trajanje obrazovanja**

Četiri godine

## **1.4. Uvjeti upisa, tijeka i završetka obrazovanja**

Završena osnovna škola.

## 2. Nastavni plan i program

### 2.1. Nastavni plan

| NASTAVNI PLAN KOZMETIČAR                                     |                                |                                                                                   |        |    |   |        |           |        |    |   |        |           |        |    |   |        |           |        |   |   |        |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|----|---|--------|-----------|--------|----|---|--------|-----------|--------|----|---|--------|-----------|--------|---|---|--------|------|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|
| A. OPĆEOBRAZOVNI DIO                                         |                                |                                                                                   |        |    |   |        |           |        |    |   |        |           |        |    |   |        |           |        |   |   |        |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
| MODUL                                                        | NASTAVNI PREDMETI              | Broj sati (godišnje i tjedno - teorija, vježbe i praktična nastava) i broj bodova |        |    |   |        |           |        |    |   |        |           |        |    |   |        |           |        |   |   |        |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                                              |                                | 1. razred                                                                         |        |    |   |        | 2. razred |        |    |   |        | 3. razred |        |    |   |        | 4. razred |        |   |   |        |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                                              |                                | godišnje                                                                          | tjedno |    |   | bodovi | godišnje  | tjedno |    |   | bodovi | godišnje  | tjedno |    |   | bodovi | godišnje  | tjedno |   |   | bodovi |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
| T                                                            | V                              |                                                                                   | PN     | T  | V |        |           | PN     | T  | V |        |           | PN     | T  | V |        |           | PN     |   |   |        |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
| OPĆEOBRAZOVNI MODUL                                          | HRVATSKI JEZIK                 | 105                                                                               | 3      |    |   | 6      | 105       | 3      |    |   | 6      | 105       | 3      |    |   | 6      | 96        | 3      |   |   | 6      |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                                              | STRANI JEZIK                   | 70                                                                                | 2      |    |   | 4      | 70        | 2      |    |   | 4      | 70        | 2      |    |   | 4      | 64        | 2      |   |   | 4      |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                                              | POVIJEST                       | 70                                                                                | 2      |    |   | 4,5    | 70        | 2      |    |   | 4,5    |           |        |    |   |        |           |        |   |   |        |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                                              | VJERONAUKE/ETIKA               | 35                                                                                | 1      |    |   | 2,5    | 35        | 1      |    |   | 2,5    | 35        | 1      |    |   | 2,5    | 32        | 1      |   |   | 2,5    |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                                              | GEOGRAFIJA                     | 70                                                                                | 2      |    |   | 5,5    |           |        |    |   |        |           |        |    |   |        |           |        |   |   |        |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                                              | TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA | 70                                                                                |        | 2  |   | 2      | 70        |        | 2  |   | 2      | 70        |        | 2  |   | 2      | 64        |        | 2 |   | 2      |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                                              | POLITIKA I GOSPODARSTVO        |                                                                                   |        |    |   |        |           |        |    |   |        |           |        |    |   |        | 32        | 1      |   |   | 2      |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                                              | BIOLOGIJA                      | 70                                                                                | 2      |    |   | 4      |           |        |    |   |        |           |        |    |   |        |           |        |   |   |        |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                                              | LATINSKI JEZIK                 | 70                                                                                | 2      |    |   | 4      |           |        |    |   |        |           |        |    |   |        |           |        |   |   |        |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                                              | FIZIKA                         | 70                                                                                | 2      |    |   | 4      |           |        |    |   |        |           |        |    |   |        |           |        |   |   |        |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                                              | MATEMATIKA                     | 70                                                                                | 2      |    |   | 4      | 70        | 2      |    |   | 4      |           |        |    |   |        |           |        |   |   |        |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                                              | UKUPNO SATI / BODOVA A.        |                                                                                   | 700    | 18 | 2 |        | 40,5      | 420    | 10 | 2 |        | 23        | 280    | 6  | 2 |        | 14,5      | 288    | 7 | 2 |        | 16,5 |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
| UDIO OPĆEOBRAZOVNIH PREDMETA / BODOVA U UKUPNOM FONDU %      |                                | 65%                                                                               |        |    |   |        | 68%       |        |    |   |        | 39%       |        |    |   |        | 38%       |        |   |   |        | 26%  |  |  |  |  | 24% |  |  |  |  | 31% |  |  |  |  | 28% |  |  |  |  |
| B. POSEBNI STRUKOVNI DIO                                     |                                |                                                                                   |        |    |   |        |           |        |    |   |        |           |        |    |   |        |           |        |   |   |        |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
| B1. OBVEZNI STRUKOVNI MODULI                                 | NASTAVNI PREDMETI              | Broj sati (godišnje i tjedno - teorija, vježbe i praktična nastava) i broj bodova |        |    |   |        |           |        |    |   |        |           |        |    |   |        |           |        |   |   |        |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                                              |                                | 1. razred                                                                         |        |    |   |        | 2. razred |        |    |   |        | 3. razred |        |    |   |        | 4. razred |        |   |   |        |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                                              |                                | godišnje                                                                          | tjedno |    |   | bodovi | godišnje  | tjedno |    |   | bodovi | godišnje  | tjedno |    |   | bodovi | godišnje  | tjedno |   |   | bodovi |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
| T                                                            | V                              |                                                                                   | PN     | T  | V |        |           | PN     | T  | V |        |           | PN     | T  | V |        |           | PN     |   |   |        |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
| KOZMETIČKI PREPARATI I PROCESI                               | PRIMIJENJENA KEMIJA            | 70                                                                                | 1      | 1  |   | 4      |           |        |    |   |        |           |        |    |   |        |           |        |   |   |        |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                                              | KOZMETOLOGIJA                  |                                                                                   |        |    |   |        | 70        | 1      | 1  |   | 4,5    | 70        |        | 2  |   | 4,5    | 64        |        | 2 |   | 6      |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                                              | LJEKOVITO BILJE S BOTANIKOM    |                                                                                   |        |    |   |        | 70        | 2      |    |   | 4,5    |           |        |    |   |        |           |        |   |   |        |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                                              | NUTRICIONIZAM                  |                                                                                   |        |    |   |        |           |        |    |   |        |           |        |    |   |        | 64        | 2      |   |   | 6      |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
| KOZMETIKA U PRIMJENI                                         | ANATOMIJA I FIZIOLOGIJA        |                                                                                   |        |    |   |        | 70        | 2      |    |   | 4,5    |           |        |    |   |        |           |        |   |   |        |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                                              | DERMATOLOGIJA                  |                                                                                   |        |    |   |        |           |        |    |   |        | 70        | 2      |    |   | 4,5    | 32        | 1      |   |   | 2      |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                                              | MEDICINSKA MIKROBIOLOGIJA      |                                                                                   |        |    |   |        |           |        |    |   |        | 70        | 1      | 1  |   | 4,5    |           |        |   |   |        |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                                              | PRIMIJENJENA KOZMETIKA         | 70                                                                                | 1      | 1  |   | 4      | 105       |        | 3  |   | 6      | 105       |        | 3  |   | 6      | 96        |        | 3 |   | 6      |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                                              | DEKORATIVNA KOZMETIKA          |                                                                                   |        |    |   |        |           |        |    |   |        | 70        |        | 2  |   | 4,5    |           |        |   |   |        |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
| ORGANIZACIJA POSLOVANJA I KOMUNIKACIJA                       | PRIMIJENJENA KOMUNIKACIJA      | 35                                                                                | 1      |    |   | 2      | 35        | 1      |    |   | 2      | 35        | 1      |    |   | 2      | 32        | 1      |   |   | 2      |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                                              | PRIMIJENJENA INFORMATIKA       |                                                                                   |        |    |   |        |           |        |    |   |        | 70        |        | 2  |   | 4,5    |           |        |   |   |        |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|                                                              | POSLOVANJE U STRUCI            |                                                                                   |        |    |   |        |           |        |    |   |        |           |        |    |   |        | 32        | 1      |   |   | 2      |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
| PRAKTIČNA NASTAVA                                            | PRAKTIČNA NASTAVA              | 140                                                                               |        |    | 4 | 5      | 245       |        |    | 7 | 11     | 245       |        |    | 7 | 11     | 224       |        |   | 7 | 11     |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
| UKUPNO SATI / BODOVA B1.                                     |                                | 315                                                                               | 3      | 2  | 4 | 15     | 595       | 6      | 4  | 7 | 32,5   | 735       | 4      | 10 | 7 | 41,5   | 544       | 5      | 5 | 7 | 35     |      |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
| UDIO OBVEZNIH STRUKOVNIH PREDMETA / BODOVA U UKUPNOM FONDU % |                                | 29%                                                                               |        |    |   |        | 25%       |        |    |   |        | 55%       |        |    |   |        | 54%       |        |   |   |        | 68%  |  |  |  |  | 69% |  |  |  |  | 59% |  |  |  |  | 58% |  |  |  |  |

| B. POSEBNI STRUKOVNI DIO                            |                                 |                                                                                   |        |   |    |        |           |        |   |    |        |           |        |    |    |        |           |        |    |    |        |      |     |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|---|----|--------|-----------|--------|---|----|--------|-----------|--------|----|----|--------|-----------|--------|----|----|--------|------|-----|
| B2. IZBORNI<br>STRUKOVNI<br>MODULI                  | NASTAVNI PREDMETI *             | Broj sati (godišnje i tjedno - teorija, vježbe i praktična nastava) i broj bodova |        |   |    |        |           |        |   |    |        |           |        |    |    |        |           |        |    |    |        |      |     |
|                                                     |                                 | 1. razred                                                                         |        |   |    |        | 2. razred |        |   |    |        | 3. razred |        |    |    |        | 4. razred |        |    |    |        |      |     |
|                                                     |                                 | godišnje                                                                          | tjedno |   |    | bodovi | godišnje  | tjedno |   |    | bodovi | godišnje  | tjedno |    |    | bodovi | godišnje  | tjedno |    |    | bodovi |      |     |
|                                                     |                                 |                                                                                   | T      | V | PN |        |           | T      | V | PN |        |           | T      | V  | PN |        |           | T      | V  | PN |        |      |     |
| ŠMINKA                                              | TELEVIZIJSKA I KAZALIŠNA ŠMINKA |                                                                                   |        |   |    |        |           |        |   |    |        |           |        |    |    |        | 96        |        | 3  |    |        | 5,5  |     |
| KOZMETIČKE MANUALNE I<br>POMOĆNE METODE             | MASOTERAPIJSKE TEHNIKE          |                                                                                   |        |   |    |        |           |        |   |    |        |           |        |    |    |        | 96        |        | 3  |    |        | 5,5  |     |
|                                                     | AROMAKOZMETIKA                  |                                                                                   |        |   |    |        |           |        |   |    |        | 70        |        |    | 2  |        | 4         |        |    |    |        |      |     |
|                                                     | STRANI JEZIK U STRUCI           | 70                                                                                | 2      |   |    | 4,5    | 70        | 2      |   |    | 4,5    |           |        |    |    |        |           |        |    |    |        |      |     |
|                                                     | EKOLOGIJA                       | 70                                                                                | 2      |   |    | 4,5    |           |        |   |    |        |           |        |    |    |        |           |        |    |    |        |      |     |
|                                                     | PRVA POMOĆ                      |                                                                                   |        |   |    |        | 70        | 2      |   |    | 4,5    |           |        |    |    |        |           |        |    |    |        |      |     |
| PEDIKURA                                            | PEDIKURA                        |                                                                                   |        |   |    |        |           |        |   |    |        | 70        |        |    | 2  |        | 4         |        |    |    |        |      |     |
| UKUPNO SATI / BODOVA B2.                            |                                 | 70                                                                                | 2      |   |    | 4,5    | 70        | 2      |   |    | 4,5    | 70        |        |    | 2  |        | 4         | 96     |    | 3  |        |      | 5,5 |
| UDIO STRUKOVNIH PREDMETA / BODOVA U UKUPNOM FONDU % |                                 | 6%                                                                                |        |   |    | 8%     | 6%        |        |   |    | 8%     | 6%        |        |    |    | 7%     | 10%       |        |    |    | 9%     |      |     |
| UKUPNO SATI / BODOVI B1. + B2.                      |                                 | 385                                                                               | 5      | 2 | 4  | 19,5   | 665       | 8      | 4 | 7  | 37     | 805       | 4      | 12 | 7  | 45,5   | 640       | 5      | 8  | 7  |        | 40,5 |     |
| UDIO STRUKOVNIH PREDMETA / BODOVA U UKUPNOM FONDU % |                                 | 35%                                                                               |        |   |    | 33%    | 61%       |        |   |    | 62%    | 74%       |        |    |    | 76%    | 69%       |        |    |    | 68%    |      |     |
| C. ZAVRŠNI RAD                                      |                                 |                                                                                   |        |   |    |        |           |        |   |    |        |           |        |    |    |        |           |        |    |    |        |      |     |
| UKUPNO BODOVA C.                                    |                                 |                                                                                   |        |   |    |        |           |        |   |    |        |           |        |    |    |        |           |        |    |    |        | 3    |     |
| SVEUKUPNO SATI /BODOVI A + B+ C                     |                                 | 1085                                                                              | 23     | 4 | 4  | 60     | 1085      | 18     | 6 | 7  | 60     | 1085      | 10     | 14 | 7  | 60     | 928       | 12     | 10 | 7  |        | 60   |     |

\* Napomena: u prvom, drugom, trećem i četvrtom razredu u izbornom strukovnom modulu polaznici biraju jedan od ponuđenih predmeta.

## 2.2. Nastavni program

### 2.2.1. Općeobrazovni dio

Naziv nastavnog predmeta: **HRVATSKI JEZIK**

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cilj predmeta: | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ naučiti jezikom izraziti vlastite misli, osjećaje, ideje, stavove i prikladno jezično reagirati u međudjelovanju sa sugovornicima u različitim situacijama razvijajući (samo)poštovanje</li><li>▪ steći potrebne razine slušanja, razumijevanja i govorenja koje su ključne za učenje, rad i život, tj. razviti sposobnost komunikacije u različitim situacijama</li><li>▪ razumjeti kako jezik djeluje i ovladati potrebnim jezikoslovnim pojmovima, tekstnim vrstama i stilovima</li><li>▪ steći potrebne razine pisanja ključne za učenje, rad i život, tj. razviti sposobnost komunikacije u različitim situacijama</li><li>▪ razviti razumijevanje književnosti kao umjetnosti riječi, poštivati hrvatsku književnost i kulturu te književnosti i kulture drugih naroda</li></ul> |
| Opis predmeta: | <p>U hrvatskom jeziku pet je jedinica ishoda učenja:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>I. Slušanje i govorenje</li><li>II. Struktura hrvatskog jezika</li><li>III. Pisanje</li><li>IV. Analiza književnih tekstova</li><li>V. Analiza neknjiževnih tekstova.</li></ol> <p>Ishodi su jedinica koncipirani na način da se njihovim ostvarivanjem razvijaju komunikacijske vještine i kompetencije učenika te cjelovito razumijevanje govorenih i pisanih tekstova.</p> <p>Svi se navedeni ishodi ostvaruju u svakoj godini učenja hrvatskog jezika.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Nastavni predmet po razredima i ishodima učenja

Naziv nastavnog predmeta: **HRVATSKI JEZIK**

Razred: **prvi (1.)**

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>U prvom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:</p> | <p><b>Slušanje i govorenje</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. razlikovati slušanjem monološke i dijaloške govorne oblike s obzirom na komunikacijski kontekst i primatelja</li><li>2. utvrditi slušanjem bit govornog teksta – eksplicitno i implicitno</li><li>3. odabrati način govora, rječnik i strukturu rečenice primjereno komunikacijskoj situaciji i primatelju</li><li>4. organizirati jasno i smisleno govornu poruku pomoću bilježaka i grafičkih prikaza</li><li>5. govoriti tečno u skladu s pravogovornom, fonološkom, morfološkom, tvorbenom, sintaktičkom, leksičko-semantičkom i stilističkom normom</li><li>6. provjeriti učinak vlastitog ili tuđeg govora s obzirom na komunikacijsku situaciju i primatelja govorne poruke</li></ol> <p><b>Struktura hrvatskog jezika</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. razvrstati jezikoslovne pojmove</li><li>2. opisati sadržaje povezane s povijesti hrvatskog jezika</li><li>3. razlikovati značajke hrvatskog standardnog jezika u odnosu na druge idiome hrvatskog jezika</li><li>4. navesti jezična pravila</li><li>5. izdvojiti strukturu jezičnih jedinica na pojedinoj jezičnoj razini</li><li>6. utvrditi jezične jedinice na sintagmatskoj razini</li><li>7. uporabiti jezična pravila hrvatskog standardnog jezika u skladu s pravopisnom, pravogovornom, fonološkom, morfološkom, tvorbenom, sintaktičkom, leksičko-semantičkom i stilističkom normom</li></ol> <p><b>Pisanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. sastavljati različite vrste tekstova</li><li>2. oblikovati tekstove koji ispunjavaju različite komunikacijske funkcije</li><li>3. planirati sadržaj teksta primjeren komunikacijskoj funkciji i čitatelju uz smjernice ili samostalno</li><li>4. napisati samostalno logički i sadržajno povezan tekst</li><li>5. rabiti različite postupke u oblikovanju teksta s obzirom na vrstu i komunikacijsku funkciju teksta</li><li>6. koristiti rječnik primjeren komunikacijskoj funkciji teksta i čitatelju</li><li>7. uporabiti jezična pravila hrvatskog standardnog jezika u skladu</li></ol> |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | <p>s pravopisnom, pravogovornom, fonološkom, morfološkom, tvorbenom, sintaktičkom, leksičko-semantičkom i stilističkom normom</p> <p>8. provjeriti napisani tekst samostalno s obzirom na sadržajnu, strukturnu i jezičnu točnost i primjerenost</p> <p><b>Analiza književnih tekstova</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. odrediti književne tekstove prema vanjskim odrednicama</li> <li>2. objasniti književnoteoretske pojmove na prototipnim primjerima</li> <li>3. utvrditi na književnim tekstovima strukturna, tematska, sadržajna i stilska obilježja</li> <li>4. prikupiti informacije o zadanim književnim tekstovima iz različitih izvora</li> <li>5. izdvojiti jezične i stilske pojedinosti u književnim tekstovima</li> <li>6. usporediti poznate književne tekstove na strukturnoj, sadržajnoj i jezičnoj razini</li> <li>7. potvrditi argumentima svoj stav o poznatom književnom tekstu</li> </ol> <p><b>Analiza neknjiževnih tekstova</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. razlikovati tekstove po vrsti i komunikacijskoj funkciji iz tiskanog ili elektroničkog izvora</li> <li>2. identificirati postupke u oblikovanju teksta kojima se ostvaruje komunikacijska funkcija teksta</li> <li>3. razjasniti značenja riječi u kontekstu specifičnom za pojedini tekst</li> <li>4. tumačiti tekstove s grafičkim elementima</li> <li>5. utvrditi bit teksta i sadržajne pojedinosti – eksplicitno i implicitno</li> <li>6. objasniti namjeru teksta s obzirom na obilježja teksta, očekivanja čitatelja i djelovanje na čitatelja</li> <li>7. prikupiti informacije o zadanim neknjiževnim tekstovima iz različitih izvora</li> <li>8. izdvojiti jezične pojedinosti u neknjiževnim tekstovima</li> <li>9. poduprijeti argumentima stav o neknjiževnom tekstu</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Nastavne cjeline</b>      | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Slušanje – monološki oblici  | Javni govor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Govorenje – monološki oblici | Govor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Govorenje – dijaloški oblici | Oluja ideja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Funkcija glasova             | Fonem, alofon, fon                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| u jeziku                                                        | Fonem i grafem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Tvorba i podjela glasova                                        | Podjela glasova prema otvoru<br>Slogovi i slogovna struktura<br>Podjela glasova prema zvučnosti<br>Podjela glasova prema mjestu tvorbe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Glasovne promjene                                               | Jednačenje glasova po zvučnosti<br>Jednačenje glasova po mjestu tvorbe<br>Gubljenje suglasnika<br>Palatalizacija<br>Sibilarizacija<br>Jotacija<br>Vokalizacija<br>Nepostojano a                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Pravogovorna i pravopisna norma                                 | Pravogovor ili ortoepija<br>Naglasni sustav hrvatskog standardnog jezika<br>Vrednote govornog jezika<br>Pravopis ili ortografija<br>Pisanje velikog i malog slova<br>Pravopisni i rečenični znakovi<br>Pisanje glasova č/ć, dž/đ,<br>Alternacije ije/je/e/i                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Hrvatski jezik od prvih pisanih spomenika do kraja 15. stoljeća | Jezik – temelj narodne kulture: trojezičnost i tropismenost hrvatske srednjovjekovne književnosti<br><br>Izvori hrvatskog književnog jezika (spomenici pismenosti, historiografski spisi, zakonici)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Pisanje - opisivanje                                            | Opisivanje kao postupak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Pisanje - pripovijedanje                                        | Pripovijedanje kao postupak<br>Priča<br>Tehničko izvješće<br>Obavijest<br>Životopis<br>Molba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Priča i novela                                                  | <b>Polaznici čitaju dva djela s popisa. Prvo je djelo na popisu obvezatno. Valja odabrati još jedno cjelovito djelo po izboru nastavnika i/ili čitalačkim interesima polaznika.</b><br><br>Ranko Marinković, <i>Prah</i><br>Giovanni Boccaccio, <i>Chichibio</i><br>Ivan Aralica, <i>Svemu ima vrijeme</i> ili <i>Školjka</i><br>Miro Gavran, <i>Mali neobični ljudi</i> ili <i>Obiteljske priče</i><br>Antun Šoljan, <i>Dobri čovjek s Kaprija</i><br>Ivo Andrić, <i>Put Alije Đerzeleza</i><br>Dubravko Horvatić, <i>Đavo u podne</i><br>Vjekoslav Kaleb, <i>Gost</i> |
| Roman                                                           | <b>Polaznici čitaju dva djela s popisa. Prvo je djelo na popisu obvezatno. Valja odabrati još jedno cjelovito djelo po izboru nastavnika i/ili čitalačkim interesima polaznika.</b><br><br>Pavao Pavličić, <i>Večernji akt</i><br>Marija Jurić Zagorka, <i>Vitez slavonske ravni</i><br>Ivana Simić Bodrožić, <i>Hotel Zagorje</i>                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | Victoria Hislop, <i>Otok</i><br>Khaled Hosseini, <i>Gonič zmajeva</i><br>John Ronald Reuel Tolkien, <i>Hobbit</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Drama                                                | <b>Polaznici čitaju dva djela s popisa. Prvo je djelo na popisu obvezatno. Valja odabrati još jedno cjelovito djelo po izboru nastavnika i/ili čitalačkim interesima polaznika.</b><br><br>Miro Gavran, <i>Ljubavi Georgea Washingtona</i><br>Plaut, <i>Škrtac</i><br>Pero Budak, <i>Mećava</i><br>Carlo Goldoni, <i>Gostioničarka Mirandolina</i>                                                                                                                                                                             |
| Lirika                                               | <b>Polaznici čitaju šest pjesama: dvije pjesme vezanog stiha, dvije pjesme slobodnog stiha i dvije pjesme u prozi.</b><br><br><b>Vezani stih:</b> Antun Gustav Matoš, Tin Ujević, Vladimir Nazor, Dobriša Cesarić, Vesna Parun, Jacques Prevert, Francesco Petrarca<br><b>Slobodni stih:</b> Antun Branko Šimić, Dragutin Tadijanović, Nikola Miličević, Mak Dizdar, Nikola Šop, Josip Pupačić, Reiner Maria Rilke<br><b>Pjesma u prozi:</b> Miroslav Krleža, Danijel Dragojević                                               |
| Ep                                                   | <b>Polaznici čitaju pet pjevanja.</b><br>Dante Alighieri, <i>Pakao</i> (od I. do V. pjevanja)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Čitanje - opisivački tekstovi                        | Postupak opisivanja u različitim vrstama tekstova                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Čitanje - pripovjedački tekstovi                     | Postupak pripovijedanja u različitim vrstama tekstova<br>Molba<br>Životopis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Napomene:                                            | Polaznici tijekom nastavne godine pišu dvije školske zadaće. Obvezatne su četiri domaće zadaće u mjesecu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Metode i oblici rada:                                | <b>Metode:</b> usmeno izlaganje, razgovor, čitanje i rad s tekstom, objašnjavanje, pisanje, igranje uloga, simulacije, projektna nastava, placemat (podložak), grupna slagalica.<br><b>Oblici:</b> individualni oblik rada, čelni oblik rada, rad u paru, rad u skupinama, timski rad, istraživačko učenje, suradničko učenje, samoregulirano učenje.<br>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima. |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <b>Elementi:</b> pisanje, govorenje i slušanje, jezik, književni tekstovi, neknjiževni tekstovi.<br><b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera, domaća zadaća, školska zadaća, predstavljanje rezultata rada; vrjednovanje supolaznika, samovrjednovanje, zajednička evaluacija, mape, bilješke opisnog praćenja (odnos prema radu, samostalnost, odgovornost).                                                                                                                                                           |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Naziv nastavnog predmeta: **HRVATSKI JEZIK**

Razred: **drugi (2.)**

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U drugom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | Ishodi učenja navedeni za prvi razred ostvaruju se u sva četiri razreda.                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Razrada</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                    | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Slušanje – monološki oblici                                | Predavanje                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Slušanje – dijaloški oblici                                | Intervju                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Govorenje – monološki oblici                               | Predavanje                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Govorenje – dijaloški oblici                               | Anketa                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Morfem i morfologija                                       | Morfem, alomorf, morfologija<br>Vrste morfema                                                                                                                                                                                                                                              |
| Gramatičke kategorije                                      | Kategorije vrsta riječi<br>Kategorije oblika riječi                                                                                                                                                                                                                                        |
| Promjenjive riječi                                         | Imenice<br>Imenice i pravopis<br>Zamjenice<br>Zamjenice i pravopis<br>Pridjevi<br>Pridjevi i pravopis<br>Brojevi<br>Brojevi i pravopis<br>Glagoli<br>Glagoli i pravopis                                                                                                                    |
| Nepromjenjive riječi                                       | Prilozi<br>Prijedlozi<br>Veznici<br>Čestice<br>Usklici                                                                                                                                                                                                                                     |
| Hrvatski jezik od 16. do kraja 18. stoljeća                | Najvažnije jezikoslovna djela (Bartol Kašić, Juraj Habdelić, Jakov Mikalja, Ardelio Della Bella, Ivan Belostenec)                                                                                                                                                                          |
| Pisanje - izlaganje                                        | Izlaganje kao postupak<br>Definicije<br>Sažetak<br>Bilješke i natuknice<br>Zapisnik<br>Stručno izvješće                                                                                                                                                                                    |
| Cijeli se svijet igra                                      | <b><i>Polaznici čitaju tri djela s popisa. Prvo je djelo na popisu obvezatno. Valja odabrati još jedno cjelovito djelo i jedan ulomak po izboru nastavnika i/ili čitalačkim interesima polaznika.</i></b><br><br>Molière, <i>Škrtac</i><br>Pedro Calderón de la Barca, <i>Život je san</i> |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | William Shakespeare, <i>San ljetne noći</i><br>William Shakespeare, <i>Romeo i Julija</i><br>Tennessee Williams, <i>Tramvaj zvan žudnja</i><br>Elvis Bošnjak, <i>Nosi nas rijeka</i><br>Tena Štivičić, <i>Fragile</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Prometeji                                            | <p><b>Polaznici čitaju tri djela s popisa. Prvo je djelo na popisu obvezatno. Valja odabrati još jedno cjelovito epsko ili dramsko djelo te ulomak ili pjesmu po izboru nastavnika i/ili čitalačkim interesima polaznika.</b></p> Eshil, <i>Okovani Prometej</i><br>Miguel de Cervantes Saavedra, <i>Don Quijote</i><br>Johann Wolfgang Goethe, <i>Prometej</i><br>Alfred Victor de Vigny, <i>Smrt vuka</i><br>Ivan Mažuranić, <i>Smrt Smail-age Čengića</i><br>Mihail Jurjevič Ljermontov, <i>Junak našeg doba</i><br>Tin Ujević, <i>Visoki jablani</i><br>George Gordon Byron, <i>Hodočašće Childea Harolda</i> |
| Žena u književnom djelu                              | <p><b>Polaznici čitaju četiri djela s popisa. Prvo je djelo na popisu obvezatno. Valja odabrati još jedno cjelovito epsko ili dramsko djelo i dvije pjesme po izboru nastavnika i/ili čitalačkim interesima polaznika.</b></p> Milan Begović, <i>Bez trećega</i><br>Vesna Parun, <i>Ti koja imaš nevinije ruke</i><br>Biblija, <i>Pjesma nad pjesmama</i><br>Ivan Slamnig, <i>Barbara</i><br>Horacije, <i>Lidiji</i><br>Josip Kozarac, <i>Tena</i><br>Dinko Šimunović, <i>Muljika</i><br>Dubravka Ugrešić, <i>Štefica Cvek u raljama života</i><br>Sofoklo, <i>Antigona</i>                                       |
| Čitanje - izlagački tekstovi                         | Postupak izlaganja u različitim vrstama tekstova<br>Sažetak<br>Stručno izvješće<br>Popularno-znanstveni članak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Napomene:                                            | Polaznici tijekom nastavne godine pišu dvije školske zadaće.<br>Obvezatne su četiri domaće zadaće u mjesecu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Metode i oblici rada:                                | <p><b>Metode:</b> usmeno izlaganje, razgovor, čitanje i rad s tekstom, objašnjavanje, pisanje, igranje uloga, simulacije, projektna nastava, placemat (podložak), grupna slagalica.</p> <p><b>Oblici:</b> individualni oblik rada, čelni oblik rada, rad u paru, rad u skupinama, timski rad, istraživačko učenje, suradničko učenje, samoregulirano učenje.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                                     |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> pisanje, govorenje i slušanje, jezik, književni tekstovi, neknjiževni tekstovi.</p> <p><b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera, domaća zadaća, školska zadaća, predstavljanje rezultata rada; vrjednovanje supolaznika, samovrjednovanje, zajednička evaluacija, mape, bilješke opisnog</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                          |                                                                                                                             |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | praćenja (odnos prema radu, samostalnost, odgovornost).                                                                     |
| <b>Literatura</b>        |                                                                                                                             |
| Literatura za polaznike: | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta. |

Naziv nastavnog predmeta: **HRVATSKI JEZIK**

Razred: **treći (3.)**

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U trećem razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | Ishodi učenja navedeni za prvi razred ostvaruju se u sva četiri razreda.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Razrada</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                    | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Slušanje – monološki oblici                                | Izvještaj                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Slušanje – dijaloški oblici                                | Razgovor na temu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Govorenje – monološki oblici                               | Izvještaj                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Govorenje – dijaloški oblici                               | Službeni razgovor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Sintaksa                                                   | Sintaksa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Spojevi riječi                                             | Tipovi odnosa među sastavnicama spojeva riječi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Ustrojstvo rečenice                                        | Obavijesno ustrojstvo rečenice<br>Gramatičko ustrojstvo rečenice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Rečenice po sastavu                                        | Jednostavne i složene rečenice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Nezavisno složena rečenica                                 | Sastavna, rastavna, suprotna, isključna i zaključna rečenica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zavisno složena rečenica                                   | Subjektna, predikatna, objektna, atributna rečenica<br>Priložne rečenice: vremenske, načinske, mjesne, pogodbene, uzročne, posljedične, namjerne, dopusne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Povezivanje rečenica u tekstu                              | Red riječi u rečenici                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Pravopisna pravila u sintaksi                              | Uporaba razgodaka i pravopisnih znakova                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Hrvatski jezik u 19. stoljeću                              | Ljudevit Gaj, <i>Kratka osnova horvatsko-slavenskoga pravopisanja</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Pisanje - dokazivanje                                      | Dokazivanje kao postupak<br>Pismo za iskazivanje interesa<br>Prikaz<br>Problemski članak (na teme iz strukovne kvalifikacije i sadržaja predmeta hrvatski jezik)<br>Školski esej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Jureći vlak braće Lumière                                  | <b><i>Polaznici čitaju tri djela s popisa. Prvo je djelo na popisu obvezatno. Valja odabrati još jedno cjelovito epsko ili dramsko djelo i jednu pjesmu po izboru nastavnika i/ili čitalačkim interesima polaznika.</i></b><br><br>Janko Polić Kamov, <i>Brada</i><br>Antun Gustav Matoš, <i>Cvijet sa raskršća</i><br>Antun Gustav Matoš, <i>Notturmo</i><br>Milan Begović, <i>Kvartet</i><br>Vladimir Vidrić, <i>Pejzaž II.</i><br>Charles Baudelaire, <i>Cvjetovi zla</i><br>Konstantinos Kavafis, <i>Čekajući barbare</i> |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | Arthur Schnitzler, <i>Novela o snu</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Društveni angažman                                   | <p><b>Polaznici čitaju tri djela s popisa. Prva su dva djela na popisu obvezatna. Valja odabrati još jedno cjelovito djelo po izboru nastavnika i/ili čitalačkim interesima polaznika.</b></p> <p>August Šenoa, <i>Prijan Lovro</i><br/> Fjodor Mihajlovič Dostojevski, <i>Zločin i kazna</i><br/> Silvije Strahimir Kranjčević, <i>Gospodskom Kastoru</i><br/> Antun Gustav Matoš, <i>Kip domovine leta 188*</i><br/> Vjenceslav Novak, <i>Posljednji Stipančići</i><br/> Ivan Goran Kovačić, <i>Dani gnjeva</i><br/> Honoré de Balzac, <i>Otac Goriot</i><br/> Charles Dickens, <i>Velika očekivanja</i></p> |
| Unutarnji svijet                                     | <p><b>Polaznici čitaju četiri djela s popisa. Prva su dva djela na popisu obvezatna. Valja odabrati još jedno cjelovito epsko ili dramsko djelo i jednu pjesmu po izboru nastavnika i/ili čitalačkim interesima polaznika.</b></p> <p>William Shakespeare, <i>Hamlet</i><br/> Janko Lesković, <i>Misao na vječnost</i><br/> Henrik Ibsen, <i>Nora</i><br/> Petar Preradović, <i>Ljudsko srce</i><br/> Ralph Waldo Emerson, <i>Ljubav</i><br/> Milutin Cihlar Nehajev, <i>Bijeg</i><br/> Ranko Marinković, <i>Ruke</i><br/> Franz Kafka, <i>Preobrazba</i></p>                                                  |
| Čitanje - dokazivački tekstovi                       | Postupak dokazivanja u različitim vrstama tekstova<br>Prikaz<br>Pismo za iskazivanje interesa<br>Problemski članak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Napomene:                                            | Polaznici tijekom nastavne godine pišu dvije školske zadaće. Obvezatne su četiri domaće zadaće u mjesecu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Metode i oblici rada:                                | <p><b>Metode:</b> usmeno izlaganje, razgovor, čitanje i rad s tekstom, objašnjavanje, pisanje, igranje uloga, simulacije, projektna nastava, placemat (podložak), grupna slagalica.</p> <p><b>Oblici:</b> individualni oblik rada, čelni oblik rada, rad u paru, rad u skupinama, timski rad, istraživačko učenje, suradničko učenje, samoregulirano učenje.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                                  |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> pisanje, govorenje i slušanje, jezik, književni tekstovi, neknjiževni tekstovi.</p> <p><b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera, domaća zadaća, školska zadaća, predstavljanje rezultata rada; vrjednovanje supolaznika, samovrjednovanje, zajednička evaluacija, mape, bilješke opisnog praćenja (odnos prema radu, samostalnost, odgovornost).</p>                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Naziv nastavnog predmeta: **HRVATSKI JEZIK**

Razred: **četvrti (4.)**

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U četvrtom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | Ishodi učenja navedeni za prvi razred ostvaruju se u sva četiri razreda.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Razrada</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                      | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Slušanje – monološki oblici                                  | Komentar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Slušanje – dijaloški oblici                                  | Debata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Govorenje – monološki oblici                                 | Komentar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Govorenje – dijaloški oblici                                 | Razgovor na temu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Leksikologija                                                | Uvod u leksikologiju                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Jezični sustav i jezični znak                                | Struktura jezičnog znaka<br>Jednoznačnost i višeznačnost leksema                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Leksičko-semantički odnosi                                   | Sinonimija<br>Antonimija<br>Homonimija                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Raslojenost leksika                                          | Vremenska raslojenost leksika<br>Područna raslojenost leksika<br>Funkcionalna raslojenost leksika                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Međujezični dodiri i leksičko posuđivanje                    | Posuđenice<br>Vrste posuđenica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jezična norma i jezični purizam                              | Jezična norma<br>Jezični purizam                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Frazeologija                                                 | Frazem i frazeologija<br>Frazemske istoznačnice i frazemski antonimi                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Leksikografija                                               | Vrste rječnika<br>Leksikografski (rječnički) članak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Hrvatski jezik u 20. i 21. stoljeću                          | <i>Deklaracija o položaju i nazivu hrvatskoga književnog jezika kao izraz samobitnosti hrvatskoga jezika</i><br>Hrvatski jezik - službeni jezik Europske unije                                                                                                                                                                                                           |
| Pisanje - dokazivanje                                        | Školski esej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Pisanje - upućivanje                                         | Upućivanje kao postupak<br>Tehnička uputa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Stoljeće nemira                                              | <b><i>Polaznici čitaju tri djela s popisa. Prva su dva djela na popisu obvezatna. Valja odabrati još jedno cjelovito djelo po izboru nastavnika i/ili čitalačkim interesima polaznika.</i></b><br><br>Slavko Mihalić, <i>Majstore, ugasi svijeću</i><br>Miroslav Krleža, <i>Gospoda Glembajevi</i><br>Ranko Marinković, <i>Kiklop</i><br>Ivan Goran Kovačić, <i>Jama</i> |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | Miljenko Jergović, <i>Sarajevski Marlboro</i><br>Eugène Ionesco, <i>Čelava pjevačica</i><br>William Golding, <i>Gospodar muha</i><br>Orhan Pamuk, <i>Snijeg</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Globalno selo                                        | <b>Polaznici čitaju tri djela s popisa. Prva su dva djela na popisu obvezatna. Valja odabrati još jedno cjelovito djelo po izboru nastavnika i/ili čitalačkim interesima polaznika.</b><br><br>Albert Camus, <i>Stranac</i><br>Miroslav Krleža, <i>Cvrčak pod vodopadom</i><br>Antun Šoljan, <i>Luka</i><br>Nikolaj Vasiljevič Gogolj, <i>Kabanica</i><br>Gabriel García Marquez, <i>Sto godina samoće</i><br>Raymond Carver, <i>Katedrala</i><br>Aldous Huxley, <i>Divni novi svijet</i><br>William Gibson, <i>Neuromancer</i>                                                                                                                                                                |
| Hrvatska književna baština                           | <b>Polaznici čitaju pet djela s popisa. Prva su četiri djela na popisu obvezatna. Valja odabrati još jedan ulomak ili pjesmu po izboru nastavnika i/ili čitalačkim interesima polaznika.</b><br><br>Marko Marulić, <i>Judita</i> (ulomci)<br>Hanibal Lucić, <i>Jur ni jedna na svit vila</i><br>Marin Držić, <i>Dundo Maroje</i><br>Ivan Gundulić, <i>Osman</i> (1. pjevanje)<br>Ivan Bunić Vučić, <i>Nemoj, nemoj ma Ljubice</i><br>Fran Krsto Frankopan, <i>Cvitja razmišljenje i žalostno protuženje</i><br>Tituš Brezovački, <i>Matijaš grabancijaš dijak</i><br>Matija Antun Reljković, <i>Satir iliti divji čovik</i><br>Andrija Kačić Miošić, <i>Razgovor ugodni naroda slovinskoga</i> |
| Čitanje - dokazivački tekstovi                       | Kritika<br>Komentar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Čitanje - upućivački tekstovi                        | Postupak upućivanja u različitim vrstama tekstova<br>Tehnička uputa<br>Zakoni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Napomene:                                            | Polaznici tijekom nastavne godine pišu dvije školske zadaće. Obvezatne su četiri domaće zadaće u mjesecu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Metode i oblici rada:                                | <b>Metode:</b> usmeno izlaganje, razgovor, čitanje i rad s tekstem, objašnjavanje, pisanje, igranje uloga, simulacije, projektna nastava, placemat (podložak), grupna slagalica.<br><b>Oblici:</b> individualni oblik rada, čelni oblik rada, rad u paru, rad u skupinama, timski rad, istraživačko učenje, suradničko učenje, samoregulirano učenje.<br>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.                                                                                                                                                                 |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <b>Elementi:</b> pisanje, govorenje i slušanje, jezik, književni tekstovi, neknjiževni tekstovi.<br><b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera, domaća zadaća, školska zadaća, predstavljanje rezultata rada; vrjednovanje supolaznika, samovrjednovanje, zajednička evaluacija, mape, bilješke opisnog                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                          |                                                                                                                             |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | praćenja (odnos prema radu, samostalnost, odgovornost).                                                                     |
| <b>Literatura</b>        |                                                                                                                             |
| Literatura za polaznike: | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta. |

Naziv nastavnog predmeta: **ENGLESKI JEZIK**

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cilj predmeta: | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ razlikovati i primijeniti jezične zakonitosti i vokabular u razvijanju jezičnih vještina na odgovarajućoj razini radi ostvarivanja pisane i usmene komunikacije</li> <li>▪ čitati kraće tekstove koji su pisani standardnim jezikom ili jezikom struke</li> <li>▪ razumjeti opis događaja u osobnim pismima</li> <li>▪ identificirati glavne misli jasnog standardnog razgovora o poznatim temama s kojima se polaznici redovito susreću u školi i u slobodno vrijeme</li> <li>▪ napisati jednostavan vezani tekst prema osobnom interesu</li> <li>▪ komunicirati u jednostavnim uobičajenim situacijama o poznatim temama i aktivnostima te sudjelovati u kraćim razgovorima bez pripreme</li> <li>▪ jednostavno povezivati rečenice kako bi polaznici opisali događaje i svoje doživljaje</li> <li>▪ usvojiti sociokulturna orijentacijska znanja o zemlji/zemljama jezika koji se uči u svim jezičnim djelatnostima</li> <li>▪ usvojiti znanje o različitim uzrocima nerazumijevanja među osobama iz različitih kultura</li> <li>▪ prepoznati sličnosti i razlike između kulture vlastite zemlje i zemlje jezika cilja</li> <li>▪ uočiti potrebu tolerantnog ophođenja s osobama iz drugih kultura</li> <li>▪ ostvariti komunikaciju i suradnju s različitim osobama i skupinama u poznatim uvjetima uz uvažavanje različitosti</li> </ul>                                                      |
| Opis predmeta: | <p>Nastavom se engleskog jezika uz korištenje kombiniranih metoda i oblika rada, usvajaju se obrasci usmene i pisane komunikacije na tom jeziku. Pri određivanju razina jezične kompetencije koje bi polaznici trebali postići na kraju pojedinih odgojno-obrazovnih razdoblja, odnosno ciklusa srednjoškolskog obrazovanja uzete su u obzir smjernice <i>Zajedničkog europskog referentnog okvira za jezike: učenje, poučavanje, vrednovanje, Europskog jezičnog portfolia i Nacionalnog okvirnog kurikulumu za predškolski odgoj i obrazovanje te opće obvezno i srednjoškolsko obrazovanje</i> i činjenica da je riječ o nastavku učenja prvoga stranog jezika u kontinuitetu od 1. razreda osnovne škole. Po završetku četverogodišnjeg obrazovanja očekuje se da će polaznici doseći razinu A2+, prije svega u području receptivnih jezičnih vještina. Premda bi polaznici sukladno <i>Nastavnom planom i programu za osnovnu školu i Nacionalnom okvirnom kurikulumu za predškolski odgoj i obrazovanje te opće obvezno i srednjoškolsko obrazovanje</i> nakon osam godina učenja prvoga stranog jezika već trebali dosegnuti razinu A2 realno je očekivati heterogenost znanja polaznika iz osnovne škole, uz manja proširenja gradiva povezanih s novim kontekstom i strukom.</p> <p>NAPOMENA: nastavnik odlučuje o udjelu i postotku nastavnih sadržaja iz područja struke. Postotak može varirati od 10 do 20 posto, ovisno o</p> |

|  |                                                                                                                           |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | razini i razredu, uvažavajući činjenicu da se u završnim razredima povećava udio stručnih predmeta/modula i/ili sadržaja. |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Nastavni predmet po razredima i ishodima učenja**Naziv nastavnog predmeta: **ENGLESKI JEZIK**Razred: **prvi (1.)**

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>U prvom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:</p> | <p><b>Jezični sustav i sadržaji</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. razviti jezične strukture osnovne razine i vokabular u usmenom i pisanom izričaju uz progresiju jezika struke</li> </ol> <p><b>Čitanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. izdvojiti globalni smisao tekstova jednostavnog raspona vokabulara i jednostavnih jezičnih struktura pisanih standardnim jezikom</li> </ol> <p><b>Slušanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. identificirati globalno značenje i glavnu misao u snimljenom i/ili izgovorenom tekstu o poznatoj temi</li> <li>2. upotrijebiti osnovne i složenije jezične strukture i vokabular</li> </ol> <p><b>Pisanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. svrstati osnovne i složenije jezične strukture te osnovni i složeniji vokabular u pisanom izričaju</li> <li>2. izraziti svojim riječima osjećaje vezane sa svakodnevnim i poznatim situacijama</li> </ol> <p><b>Govor</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. koristiti odgovarajuće jezične strukture i vokabular u usmenom izričaju</li> <li>2. koristiti jednostavne fraze u društvenim situacijama</li> </ol> <p><b>Međukulturalno djelovanje (interkulturalna kompetencija)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ponoviti posebnosti kulture zemlje (ili zemalja) jezika cilja</li> <li>2. interpretirati sličnosti i razlike između kulture vlastite zemlje i zemlje (ili zemalja) jezika cilja</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                          | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Ja i svijet oko mene                                             | <p>Predstavljanje sebe i drugoga (osobni podatci, izgled, osobine...)</p> <p>Članovi uže i šire obitelji</p> <p>Odnosi u obitelji</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Stanovanje                                                       | <p>Prostorije u kući/stanu</p> <p>Dijelovi namještaja</p> <p>Život u gradu/na selu/u manjem mjestu</p> <p>Vrste stambenih objekata u različitim zemljama svijeta</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Slobodno vrijeme                                                 | <p>Vrste sportskih i rekreativnih aktivnosti</p> <p>Izleti</p> <p>Igre, kućni ljubimci, zabava, izlasci</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Svakodnevnica                                                    | Koliko je sati?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | Dijelovi dana i dani u tjednu<br>Svakodnevne aktivnosti<br>Godišnja doba, mjeseci<br>Vremenske prilike<br>Obilježavanje važnih datuma (blagdani i praznici)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Prehrambene navike                                   | Hrana i piće<br>Obroci<br>Prehrambene navike (piramida prehrane)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kupovina                                             | Vrste valuta<br>Vrste trgovina<br>Kupovanje u različitim trgovinama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Napomene:                                            | <p>Postignuća u prvom stranom jeziku orijentiraju se prema temeljnom stupnju (A2) <i>Zajedničkog europskog referentnog okvira za jezike</i>; pritom se može očekivati da će polaznici, ako su dotičnom jeziku više izloženi u svakodnevnom okruženju, navedena postignuća vjerojatno nadmašiti.</p> <p>Popis potrebnih jezičnih struktura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ IMENICE: vrste, rod, broj, posvojni oblik, fraza <i>of</i></li> <li>▪ ČLANOVI: određeni i neodređeni, nulti</li> <li>▪ ZAMJENICE: osobne, upitne, pokazne, <i>it, there is, there are</i>, relativne</li> <li>▪ VEZNICI: <i>and, or, yet, so, when, until, if, although, since</i>, itd.</li> <li>▪ PRIDJEVI: stupnjevanje (pravilno i nepravilno), posvojni, pokazni i opisni, pridjevi neodređene količine</li> <li>▪ BROJEVI: glavni i redni</li> <li>▪ PRILOZI: mjesta, određenoga i neodređenoga vremena</li> <li>▪ SINTAKSA: red riječi u rečenici i nezavisno složenoj rečenici; mjesto izravnog i neizravnog objekta, mjesto priloga mjesta i vremena</li> <li>▪ GLAGOLI: 5 osnovnih oblika: osnova-s oblik, <i>-ed</i> oblik, particip s nastavkom <i>-ing, -ed</i>. Osnovna glagolska vremena – ponavljanje; tvorba i uporaba budućih vremena (<i>going to + infinitive; shall, will; Present Continuous</i> za budućnost), pojam aktiva i pasiva.</li> </ul> |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Metode i oblici rada:                                | <p><b>Metode:</b> razgovor, usmeno izlaganje (pripovijedanje i objašnjavanje), slušanje, čitanje i rad na tekstu, pisanje, demonstracije.</p> <p><b>Oblici:</b> Frontalni rad, individualni rad, radu u paru, skupinski rad, alternativni oblici rada.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> usvojenost svih četiriju jezičnih vještina: govorna produkcija i interakcija, pisano izražavanje (kreativnost i originalnost u pisanom izražavanju), čitanje i slušanje s razumijevanjem, uporaba jezika (gramatička točnost i bogatstvo leksika) te usvojenost određenih sadržaja (npr. elementi kulture i civilizacije, područje struke).</p> <p><b>Oblici:</b> formativno i sumativno vrjednovanje, samovrjednovanje,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | usmena i pisana provjera znanja.<br>Načini, postupci i elementi vrjednovanja odgojno-obrazovnih postignuća polaznika usklađuju se s odredbama važećega <i>Pravilnika o načinima, postupcima i elementima vrednovanja učenika u osnovnoj i srednjoj školi</i> (NN 112/10). |
| <b>Literatura</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Literatura za polaznike: | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                               |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>U drugom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:</p> | <p><b>Jezični sustav i sadržaji</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. odabrati pravilne jezične sadržaje i oblike</li> <li>2. izdvojiti osnove jezičnog sustava radi ostvarenja komunikacije s različitim osobama u novim uvjetima</li> </ol> <p><b>Čitanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. identificirati informacije u kratkom i jednostavnom osobnom pismu</li> <li>2. izdvojiti ključne informacije u svakodnevnim pisanim materijalima na standardnom jeziku</li> </ol> <p><b>Slušanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. slijediti zahtjevnije upute i naredbe</li> </ol> <p><b>Pisanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. napisati kratak i jednostavan opis osobnih iskustava</li> <li>2. izvijestiti o planovima i zadaćama u kratkom i jednostavnom pisanom obliku</li> </ol> <p><b>Govor</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. izložiti svoje osjećaje povezane sa svakodnevnim i poznatim situacijama</li> <li>2. intervjuirati sugovornika o planovima i zadaćama</li> </ol> <p><b>Međukulturalno djelovanje(interkulturalna kompetencija)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. izdvojiti pojavnosti koje nose obilježja stereotipa</li> <li>2. navesti uzroke nerazumijevanja među osobama iz različitih kultura</li> <li>3. upotrijebiti osnovna pravila ponašanja u komunikaciji na jeziku cilju</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                           | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Putovanja i praznici                                              | Organizacija putovanja<br>Praznici i kako ih provesti<br>Vozni red i prospekti<br>Vrste prijevoza<br>Snalaženje u stranoj zemlji<br>Znamenitosti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Multikulturalnost                                                 | Hrvatske kulturne manifestacije<br>Kulturne manifestacije zemalja čiji se jezik uči<br>Slavni ljudi i događaji<br>Europa jučer i danas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | Europska unija, Vijeće Europe, europske institucije za mlade                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Mediji i suvremena komunikacija           | Tiskani i elektronički mediji<br>Radio i televizija<br>TV vodič i programi<br>Pisana i usmena komunikacija<br>Telefon, SMS, MMS, e-pošta, internet, društvene mreže itd.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Škola i obrazovanje                       | Vrste škola<br>Predmeti<br>Ocjene<br>Školski pribor<br>Život u školi<br>Školski sustav u Hrvatskoj i drugim zemljama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Sport i zdravlje                          | Važnost bavljenja sportom<br>Istaknuti hrvatski i svjetski sportaši<br>Briga o zdravlju i tijelu<br>Posjet liječniku                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Međuljudski odnosi                        | Generacijski jaz<br>Odnosi među spolovima<br>Formalne i neformalne situacije                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Napomene:                                 | <p>Postignuća u prvom stranom jeziku orijentiraju se prema temeljnom stupnju (A2+) <i>Zajedničkog europskog referentnog okvira za jezike</i>; pritom se može očekivati da će polaznici, ako su dotičnom jeziku više izloženi u svakodnevnom okruženju, navedena postignuća vjerojatno nadmašiti.</p> <p>Popis potrebnih jezičnih struktura:<br/>Ponavljjanje iz prethodnih godina i proširivanje gradiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ZAMJENICE: posvojne i povratne zamjenice; <i>one</i> kao zamjenica</li> <li>▪ PRIDJEVI: stupnjevanje (<i>comparison of equality</i>)</li> <li>▪ PRIJEDLOZI: vrijeme (on, at, in, by, from), mjesto, pravac (on, at, above, under, into) i uzroka (because, for the sake of)</li> <li>▪ TVORBA RIJEČI: <i>compounds</i></li> <li>▪ PRILOZI: tvorba priloga načina – položaj u rečenici</li> <li>▪ SINTAKSA: upravni i neupravni govor; red riječi u rečenici – načelo tvorbe upitnih i negativnih oblika u jednostavnim i složenim vremenima; slaganje vremena</li> <li>▪ GLAGOLI: tvorba i uporaba glagolskih vremena Present Perfect Tense - Simple Continuous (odnos); Present Perfect Tense – Preterite Tense (odnos).</li> </ul> |
| <b>Ostalo</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Metode i oblici rada:                     | <p><b>Metode:</b> razgovor, usmeno izlaganje (pripovijedanje i objašnjavanje), slušanje, čitanje i rad na tekstu, pisanje, demonstracije.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad, radu u paru, skupinski rad, alternativni oblici rada.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja | <b>Elementi:</b> usvojenost svih četiriju jezičnih vještina: govorna produkcija i interakcija, pisano izražavanje (kreativnost i originalnost u pisanom izražavanju), čitanje i slušanje s razumijevanjem, uporaba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| polaznika:               | <p>jezika (gramatička točnost i bogatstvo leksika) te usvojenost određenih sadržaja (npr. elementi kulture i civilizacije, područje struke).</p> <p><b>Oblici:</b> formativno i sumativno vrjednovanje, samovrjednovanje, usmena i pisana provjera znanja.</p> <p>Načini, postupci i elementi vrjednovanja odgojnoobrazovnih postignuća polaznika usklađuju se s odredbama <i>važjećega Pravilnika o načinima, postupcima i elementima vrednovanja učenika u osnovnoj i srednjoj školi</i> (NN 112/10).</p> |
| <b>Literatura</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Literatura za polaznike: | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>U trećem razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:</p> | <p><b>Jezični sustav i sadržaji</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. primijeniti osnove jezičnog sustava na novim sadržajima</li> <li>2. koristiti jezične strukture i vokabular u složenijim opisima i situacijama iz svakodnevice i područja struke</li> </ol> <p><b>Čitanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. izdvojiti ključne informacije u pisanim materijalima na standardnom jeziku</li> <li>2. izdvojiti specifične informacije iz jednostavnih izvornih i didaktičkih tekstova</li> </ol> <p><b>Slušanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. identificirati globalno značenje i glavnu misao u snimljenom i/ili izgovorenem tekstu na poznatu temu</li> </ol> <p><b>Pisanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. raspraviti složenije informacije u osobnim pismima, razglednicama ili e-pošti</li> <li>2. preoblikovati bilješke nakon čitanja ili slušanja teksta</li> </ol> <p><b>Govor</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. protumačiti složenije informacije iz osobnih pisama, razglednica ili e-pošte</li> </ol> <p><b>Međukulturalno djelovanje (interkulturalna kompetencija)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. razlikovati pozitivne svjetonazore i sociokulturne vrijednosti od različitih oblika diskriminacije</li> <li>2. primijeniti različite verbalne i neverbalne strategije za uspostavljanje kontakta s osobom iz različite kulture</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                           | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Europsko okruženje                                                | <p>Mladi i europsko okruženje</p> <p>Europsko zajedništvo (valuta, itd)</p> <p>Gospodarenje vlastitim novcem</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Javne službe                                                      | <p>Javno zdravstvo</p> <p>Škole i školski sustavi</p> <p>Javne institucije</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Mladi i njihov svijet                                             | <p>Obitelj i društvene veze</p> <p>Mladi na djelu</p> <p>Problemi mladih</p> <p>Oblici prihvatljivog i neprikladnog ponašanja</p> <p>Kultura i supkultura mladih (odijevanje, glazba itd)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mobilnost i migracije                                | Mobilnost ljudi i znanja<br>Međunarodno tržište rada<br>Posjeti i razmjene polaznika<br>Stručna praksa i rad u inozemstvu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Društvo i svijet koji nas okružuje                   | Svijet u kojem živimo – pogled u budućnost<br>Život u suvremenom društvu (ovisnosti, problemi u ponašanju...)<br>Problemi čovječanstva – glad, siromaštvo, nezaposlenost<br>Građanski odgoj<br>Socijalni i društveni odnosi<br>Duhovne i etičke vrijednosti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Znanost i tehnologija                                | Izumi i otkrića<br>Poznati znanstvenici<br>Suvremene tehnologije                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Strukovno usmjerene teme                             | Povijest struke<br>Zanimljivosti i osobitosti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Napomene:                                            | Postignuća u prvom stranom jeziku orijentiraju se prema temeljnom stupnju (A2+) <i>Zajedničkog europskog referentnog okvira za jezike</i> ; pritom se može očekivati da će polaznici, ako su dotičnom jeziku više izloženi u svakodnevnom okruženju, navedena postignuća vjerojatno nadmašiti.<br>Popis potrebnih jezičnih struktura: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ponavljanje iz prethodnih godina i proširivanje gradiva</li> <li>▪ <i>Tenses</i> – ponavljanje; slaganje vremena; frazalni glagoli; pogodbene rečenice (tip I i II); <i>-ing</i> oblik glagola, pasivne rečenice.</li> </ul>                                                                                                    |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Metode i oblici rada:                                | <b>Metode:</b> razgovor, usmeno izlaganje (pripovijedanje i objašnjavanje), slušanje, čitanje i rad na tekstu, pisanje, demonstracije.<br><b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad, radu u paru, skupinski rad, alternativni oblici rada.<br>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <b>Elementi:</b> usvojenost svih četiriju jezičnih vještina: govorna produkcija i interakcija, pisano izražavanje (kreativnost i originalnost u pisanom izražavanju), čitanje i slušanje s razumijevanjem, uporaba jezika (gramatička točnost i bogatstvo leksika) te usvojenost određenih sadržaja (npr. elementi kulture i civilizacije, područje struke).<br><b>Oblici:</b> formativno i sumativno vrjednovanje, samovrjednovanje, usmena i pisana provjera znanja.<br>Načini, postupci i elementi vrjednovanja odgojnoobrazovnih postignuća polaznika usklađuju se s odredbama važećega <i>Pravilnika o načinima, postupcima i elementima vrednovanja učenika u osnovnoj i srednjoj školi</i> (NN 112/10). |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>U četvrtom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:</p> | <p><b>Jezični sustav i sadržaji</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. iskazati podatke o različitim temama uz povremenu stručnu pomoć u poznatim i novim uvjetima</li> <li>2. uočiti osnovne jezične pojave radi izbjegavanja ili ispravljanja vlastitih ili tuđih pogrešaka u govoru i pismu</li> </ol> <p><b>Čitanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. prepoznati ključne ideje u tekstu pregledno izložene argumentacije</li> <li>2. razlikovati pisani izričaj od govornog izričaja</li> </ol> <p><b>Slušanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. razumjeti bitne informacije iz kratkih snimljenih i/ili izgovorenih odlomaka, uz uvjet da se govori razgovijetno i na standardnom jeziku</li> <li>2. razlikovati važnije pojedinosti iz kratkih snimljenih i/ili izgovorenih tekstova koji se odnose na svakodnevne životne situacije</li> </ol> <p><b>Pisanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. klasificirati informacije o razgovoru, tekstu ili vizualnom materijalu</li> <li>2. preoblikovati klasificirane informacije u strukturirani pisani izričaj</li> </ol> <p><b>Govor</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. interpretirati složeniji pročitani ili slušani tekst</li> <li>2. prevesti jednostavne upute i naredbe</li> </ol> <p><b>Međukulturalno djelovanje (interkulturalna kompetencija)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. koristiti prigodni jezični registar (formalno/neformalno) u različitim skupinama i situacijama u poznatim uvjetima</li> <li>2. provesti složeniju komunikaciju i suradnju u skupini u poznatim uvjetima uz uvažavanje različitosti</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                             | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Posao i obrazovanje                                                 | Zanimanja<br>Oglasi<br>Životopis i Europass<br>Molba i razgovor za posao                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | Moja budućnost                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Svijet rada                               | Moje zanimanje u suvremenom društvu<br>Moje zanimanje u europskom okviru<br>Na radnom mjestu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Potrošačko društvo                        | Reklame i utjecaj na mlade<br>Konzumerizam                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Mobilnost i migracije                     | Mobilnost ljudi i znanja<br>Kompetitivnost na međunarodnom tržištu rada<br>Posjeti i razmjene polaznika<br>Stručna praksa i rad u inozemstvu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kultura i civilizacija                    | Fenomen globalizacije<br>Svijet kao globalno selo<br>Pitanja kulturnog identiteta i suvereniteta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Znanost, umjetnost i popularna kultura    | Svijet znanosti i umjetnosti (izložbe, muzeji, koncerti, film)<br>Slavni ljudi i događaji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Društvo i svijet koji nas okružuje        | Svijet u kojem živimo – pogled u budućnost<br>Život u suvremenom društvu (ovisnosti, problemi u ponašanju...)<br>Problemi čovječanstva – glad, siromaštvo, nezaposlenost<br>Građanski odgoj<br>Socijalni i društveni odnosi<br>Duhovne i etičke vrijednosti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Solidarnost                               | Osjetljivost za druge, za obitelj, za slabe, siromašne i bolesne<br>Međugeneracijska skrb<br>Ekološka osviještenost                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Strukovno usmjerene teme                  | Škola i radionica škole<br>Povijest struke<br>Zanimljivosti i osobitosti<br>Sajmovi i izložbe<br>Tehnika i tehnologija u službi struke                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Napomene:                                 | Postignuća u prvom stranom jeziku orijentiraju se prema temeljnom stupnju (A2+) <i>Zajedničkog europskog referentnog okvira za jezike</i> , pritom se može očekivati da će polaznici, ako su dotičnom jeziku više izloženi u svakodnevnom okruženju, navedena postignuća vjerojatno nadmašiti.<br>Popis potrebnih jezičnih struktura: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ponavljanje iz prethodnih godina i proširivanje gradiva</li> <li>▪ pasivne rečenice, bezlični oblici, odnosne rečenice, pogodbene rečenice (tip I i II); - <i>ing</i> oblik glagola; <i>causative have</i>.</li> </ul> |
| <b>Ostalo</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Metode i oblici rada:                     | <b>Metode:</b> razgovor, usmeno izlaganje (pripovijedanje i objašnjavanje), slušanje, čitanje i rad na tekstu, pisanje, demonstracije.<br><b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad, radu u paru, skupinski rad, alternativni oblici rada.<br>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.                                                                                                                                                                              |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja | <b>Elementi:</b> usvojenost svih četiriju jezičnih vještina: govorna produkcija i interakcija, pisano izražavanje (kreativnost i originalnost u pisanom izražavanju), čitanje i slušanje s razumijevanjem, uporaba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| polaznika:               | <p>jezika (gramatička točnost i bogatstvo leksika) te usvojenost određenih sadržaja (npr. elementi kulture i civilizacije, područje struke).</p> <p><b>Oblici:</b> formativno i sumativno vrjednovanje, samovrjednovanje, usmena i pisana provjera znanja.</p> <p>Načini, postupci i elementi vrjednovanja odgojnoobrazovnih postignuća polaznika usklađuju se s odredbama važećega <i>Pravilnika o načinima, postupcima i elementima vrednovanja učenika u osnovnoj i srednjoj školi</i> (NN 112/10).</p> |
| <b>Literatura</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Literatura za polaznike: | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cilj predmeta: | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ razlikovati i primijeniti jezične zakonitosti i vokabular u razvijanju jezičnih vještina na odgovarajućoj razini radi ostvarivanja pisane i usmene komunikacije</li> <li>▪ čitati kraće tekstove koji su pisani standardnim jezikom ili jezikom struke</li> <li>▪ razumjeti opis događaja u osobnim pismima</li> <li>▪ identificirati glavne misli jasnog standardnog razgovora o poznatim temama s kojima se redovito susreću u školi i u slobodno vrijeme</li> <li>▪ napisati jednostavan vezani tekst o temi od osobnog interesa</li> <li>▪ komunicirati u jednostavnim uobičajenim situacijama o poznatim temama i aktivnostima te sudjelovati u kraćim razgovorima bez pripreme</li> <li>▪ jednostavno povezivati rečenice kako bi opisali događaje i svoje doživljaje</li> <li>▪ usvojiti sociokulturna orijentacijska znanja o zemlji/zemljama jezika koji se uči kroz sve jezične djelatnosti</li> <li>▪ usvojiti znanje o različitim uzrocima nerazumijevanja između osoba iz različitih kultura</li> <li>▪ prepoznati sličnosti i razlike između kulture vlastite zemlje i zemlje jezika cilja</li> <li>▪ uočiti potrebu tolerantnog ophođenja s osobama iz drugih kultura</li> <li>▪ ostvariti komunikaciju i suradnju s različitim osobama i skupinama u poznatim uvjetima uz uvažavanje različitosti</li> </ul>                                               |
| Opis predmeta: | <p>Nastavom se njemačkog jezika uz korištenje kombiniranih metoda i oblika rada, usvajaju se obrasci usmene i pisane komunikacije na tom jeziku. Pri određivanju razina jezične kompetencije koje bi polaznici trebali postići na kraju pojedinih odgojno-obrazovnih razdoblja, odnosno ciklusa srednjoškolskog obrazovanja, uzete su u obzir smjernice <i>Zajedničkog europskog referentnog okvira za jezike: učenje, poučavanje, vrednovanje, Europskog jezičnog portfolia i Nacionalnog okvirnog kurikulumu za predškolski odgoj i obrazovanje te opće obvezno i srednjoškolsko obrazovanje</i> te činjenica da je riječ o nastavku učenja prvog stranog jezika u kontinuitetu od 1. razreda osnovne škole. Po završetku 4. razreda strukovne škole, polaznici bi u osnovnim područjima jezičnih djelatnosti u njemačkom jeziku mogli ostvariti razinu A2+. Premda bi polaznici sukladno <i>Nastavnom planu i programu za osnovnu školu i Nacionalnom okvirnom kurikulumu za predškolski odgoj i obrazovanje te opće obvezno i srednjoškolsko obrazovanje</i> nakon osam godina učenja prvoga stranoga jezika već trebali dosegnuti razinu A2, ista je razina jezične kompetencije polaznika predviđena i na završetku 1. razreda strukovne škole jer je u tom razredu realno očekivati heterogenost znanja polaznika iz osnovne škole uz (manja) proširenja gradiva povezanih s novim kontekstom i strukom.</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>NAPOMENA: nastavnik odlučuje o udjelu i postotku nastavnih sadržaja iz područja struke. Postotak može varirati od 10 do 20 posto, ovisno o razini i godini učenja, uvažavajući činjenicu da se u završnim razredima povećava udio stručnih predmeta/modula i/ili sadržaja.</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Nastavni predmet po razredima i ishodima učenja**Naziv nastavnog predmeta: **NJEMAČKI JEZIK**Razred: **prvi (1.)**

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U prvom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <p><b>Jezični sustav i sadržaji</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. razviti jezične strukture osnovne razine i vokabular u usmenom i pisanom izričaju uz progresiju jezika struke</li> </ol> <p><b>Čitanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. izdvojiti globalni smisao tekstova jednostavnog raspona vokabulara i jednostavnih jezičnih struktura pisanih standardnim jezikom</li> </ol> <p><b>Slušanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. upotrijebiti osnovne i složenije jezične strukture i vokabular</li> <li>2. identificirati globalno značenje i glavnu misao u snimljenom i/ili izgovorenom tekstu o poznatoj temi</li> </ol> <p><b>Pisanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. svrstati osnovne i složenije jezične strukture te osnovni i složeniji vokabular u pisanom izričaju</li> <li>2. izraziti svojim riječima osjećaje povezane sa svakodnevnim i poznatim situacijama</li> </ol> <p><b>Govor</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. koristiti odgovarajuće jezične strukture i vokabular u usmenom izričaju</li> <li>2. primijeniti jednostavne fraze u društvenim situacijama</li> </ol> <p><b>Međukulturalno djelovanje (interkulturalna kompetencija)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ponoviti posebnosti kulture zemlje (ili zemalja) jezika cilja</li> <li>2. interpretirati sličnosti i razlike između kulture vlastite zemlje i zemlje (ili zemalja) jezika cilja</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                   | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Ja i svijet oko mene                                      | Predstavljanje sebe i drugoga (osobni podatci, izgled, osobine...)<br>Članovi uže i šire obitelji<br>Odnosi u obitelji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Stanovanje                                                | Prostorije u kući/stanu<br>Dijelovi namještaja<br>Život u gradu/na selu/u manjem mjestu<br>Vrste stambenih objekata u različitim zemljama svijeta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Slobodno vrijeme                                          | Vrste sportskih i rekreativnih aktivnosti<br>Izleti<br>Igre, kućni ljubimci, zabava, izlasci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Svakodnevnica                                             | Koliko je sati?<br>Dijelovi dana i dani u tjednu<br>Svakodnevne aktivnosti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | <p>Godišnja doba, mjeseci</p> <p>Vremenske prilike</p> <p>Obilježavanje važnih datuma (blagdani i praznici)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Prehrambene navike                                   | <p>Hrana i piće</p> <p>Obroci</p> <p>Prehrambene navike (piramida prehrane)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kupovina                                             | <p>Vrste valuta</p> <p>Vrste trgovina</p> <p>Kupovanje u različitim trgovinama</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Napomena                                             | <p>Postignuća u prvom stranom jeziku orijentiraju se prema temeljnom stupnju (A2) <i>Zajedničkog europskog referentnog okvira za jezike</i>, pritom se može očekivati da će polaznici, ako su dotičnom jeziku više izloženi u svakodnevnom okruženju, navedena postignuća vjerojatno nadmašiti.</p> <p>Popis potrebnih jezičnih struktura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ IMENICE: vrste, rod, broj</li> <li>▪ ČLANOVI: određeni, neodređeni</li> <li>▪ ZAMJENICE: osobne, pokazne i posvojne, deklinacija zamjenice, različna man</li> <li>▪ PRIDJEVI: komparacija, predikatna uporaba, osnove deklinacije pridjeva</li> <li>▪ PRIJEDLOZI: osnovni prijedlozi s dativom, akuzativom i genitivom</li> <li>▪ PRILOZI: upitne riječi (Was? Wer? Wieviel? Wie? Wo? Wohin? Wann?)</li> <li>▪ SINTAKSA: red riječi u izjavnoj, upitnoj i niječnoj rečenici, red riječi u zavisnoj objektivnoj, vremenskoj, odnosnoj i uzročnoj rečenici (dass, weil, wenn, denn)</li> <li>▪ GLAGOLI: pomoćni, modalni, djeljivi i nedjeljivi u prezentu; povratni glagoli; preterit pomoćnih glagola, perfekt, imperativ.</li> </ul> |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Metode i oblici rada:                                | <p><b>Metode:</b> razgovor, usmeno izlaganje (pripovijedanje i objašnjavanje), slušanje, čitanje i rad na tekstu, pisanje, demonstracije.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad, radu u paru, skupinski rad, alternativni oblici rada.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> usvojenost svih četiriju jezičnih vještina: govorna produkcija i interakcija, pisano izražavanje (kreativnost i originalnost u pisanom izražavanju), čitanje i slušanje s razumijevanjem, uporaba jezika (gramatička točnost i bogatstvo leksika) te usvojenost određenih sadržaja (npr. elementi kulture i civilizacije, područje struke).</p> <p><b>Oblici:</b> formativno i sumativno vrjednovanje, samovrjednovanje, usmena i pisana provjera znanja.</p> <p>Načini, postupci i elementi vrjednovanja odgojnoobrazovnih postignuća polaznika usklađuju se s odredbama važećega <i>Pravilnika o načinima, postupcima i elementima vrednovanja učenika u osnovnoj i</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                          |                                                                                                                             |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | <i>srednjoj školi (NN 112/10).</i>                                                                                          |
| <b>Literatura</b>        |                                                                                                                             |
| Literatura za polaznike: | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta. |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>U drugom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:</p> | <p><b>Jezični sustav i sadržaji</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. odabrati pravilne jezične sadržaje i oblike</li> <li>2. izdvojiti osnove jezičnoga sustava radi ostvarenja komunikacije s različitim osobama u novim uvjetima</li> </ol> <p><b>Čitanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. identificirati informacije u kratkom i jednostavnom osobnom pismu</li> <li>2. izdvojiti ključne informacije u svakodnevnim pisanim materijalima na standardnom jeziku</li> </ol> <p><b>Slušanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. slijediti zahtjevnije upute i naredbe</li> </ol> <p><b>Pisanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. napisati kratak i jednostavan opis osobnih iskustava</li> <li>2. izvijestiti o planovima i zadaćama u kratkom i jednostavnom pisanom obliku</li> </ol> <p><b>Govor</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. izložiti svoje osjećaje povezane sa svakodnevnim i poznatim situacijama</li> <li>2. intervjuirati sugovornika o planovima i zadaćama</li> </ol> <p><b>Međukulturalno djelovanje (interkulturalna kompetencija)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. izdvojiti pojavnosti koje nose obilježja stereotipa</li> <li>2. navesti uzroke nerazumijevanja među osobama iz različitih kultura</li> <li>3. upotrijebiti osnovna pravila ponašanja u komunikaciji na jeziku cilju</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                           | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Putovanja i praznici                                              | Organizacija putovanja<br>Praznici i kako ih provesti<br>Vozni red i prospekti<br>Vrste prijevoza<br>Snalaženje u stranoj zemlji<br>Znamenitosti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Multikulturalnost                                                 | Hrvatske kulturne manifestacije<br>Kulturne manifestacije zemalja čiji se jezik uči                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | <p>Slavni ljudi i događaji</p> <p>Europa jučer i danas</p> <p>Europska unija, Vijeće Europe, europske institucije za mlade</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Mediji i suvremena komunikacija                      | <p>Tiskani i elektronički mediji</p> <p>Radio i televizija</p> <p>TV vodič i programi</p> <p>Pisana i usmena komunikacija</p> <p>Telefon, SMS, MMS, e-pošta, internet, društvene mreže itd.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Škola i obrazovanje                                  | <p>Vrste škola</p> <p>Predmeti</p> <p>Ocjene</p> <p>Školski pribor</p> <p>Život u školi</p> <p>Školski sustav u Hrvatskoj i drugim zemljama</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Sport i zdravlje                                     | <p>Važnost bavljenja sportom</p> <p>Istaknuti hrvatski i svjetski sportaši</p> <p>Briga o zdravlju i tijelu</p> <p>Posjet liječniku</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Međuljudski odnosi                                   | <p>Generacijski jaz</p> <p>Odnosi među spolovima</p> <p>Formalne i neformalne situacije</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Napomene:                                            | <p>Postignuća u prvom stranom jeziku orijentiraju se prema temeljnom stupnju (A2+) <i>Zajedničkog europskog referentnog okvira za jezike</i>; pritom se može očekivati da će polaznici, ako su dotičnom jeziku više izloženi u svakodnevnom okruženju, navedena postignuća vjerojatno nadmašiti.</p> <p>Popis potrebnih jezičnih struktura:</p> <p>Ponavljanje i proširivanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ IMENICE: složenice</li> <li>▪ PRIDJEVI: komparacija, deklinacija pridjeva</li> <li>▪ PRIJEDLOZI: prijedlozi s dativom, akuzativom i genitivom</li> <li>▪ SINTAKSA: red riječi u zavisnim rečenicama</li> <li>▪ GLAGOLI: pregled konjugacije u prezentu, preterit modalnih glagola, konjunktiv II modalnih i pomoćnih glagola i uporaba haben i mögen kod izricanja molbe i želje, Futur I; pasiv; rekcija glagola.</li> </ul> |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Metode i oblici rada:                                | <p><b>Metode:</b> razgovor, usmeno izlaganje (pripovijedanje i objašnjavanje), slušanje, čitanje i rad na tekstu, pisanje, demonstracije.</p> <p><b>Oblici:</b> Frontalni rad, individualni rad, radu u paru, skupinski rad, alternativni oblici rada.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> usvojenost svih četiriju jezičnih vještina: govorna produkcija i interakcija, pisano izražavanje (kreativnost i originalnost u pisanom izražavanju), čitanje i slušanje s razumijevanjem, uporaba jezika (gramatička točnost i bogatstvo leksika) te usvojenost određenih sadržaja (npr. elementi kulture i civilizacije, područje</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | <p>struke).</p> <p><b>Oblici:</b> formativno i sumativno vrjednovanje, samovrjednovanje, usmena i pisana provjera znanja.</p> <p>Načini, postupci i elementi vrjednovanja odgojnoobrazovnih postignuća polaznika usklađuju se s odredbama važećega <i>Pravilnika o načinima, postupcima i elementima vrednovanja učenika u osnovnoj i srednjoj školi</i>, (NN 112/10).</p> |
| <b>Literatura</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Literatura za polaznike: | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>U trećem razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:</p> | <p><b>Jezični sustav i sadržaji</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. primijeniti osnove jezičnoga sustava na novim sadržajima</li> <li>2. koristiti jezične strukture i vokabular u složenijim opisima i situacijama iz svakodnevice i područja struke</li> </ol> <p><b>Čitanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. izdvojiti ključne informacije u pisanim materijalima na standardnom jeziku</li> <li>2. izdvojiti specifične informacije iz jednostavnih izvornih i didaktičkih tekstova</li> </ol> <p><b>Slušanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. identificirati globalno značenje i glavnu misao u snimljenom i/ili izgovorenom tekstu na poznatu temu</li> </ol> <p><b>Pisanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. raspraviti složenije informacije u osobnim pismima, razglednicama ili e-pošti</li> <li>2. preoblikovati bilješke nakon čitanja ili slušanja teksta</li> </ol> <p><b>Govor</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. protumačiti složenije informacije iz osobnih pisama, razglednica ili e-pošte</li> </ol> <p><b>Međukulturalno djelovanje (interkulturalna kompetencija)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. razlikovati pozitivne svjetonazore i sociokulturne vrijednosti od različitih oblika diskriminacije</li> <li>2. primijeniti različite verbalne i neverbalne strategije za uspostavljanje kontakta s osobom iz različite kulture</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                           | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Europsko okruženje                                                | <p>Mladi i europsko okruženje</p> <p>Europsko zajedništvo (valuta, itd)</p> <p>Gospodarenje vlastitim novcem</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Javne službe                                                      | <p>Javno zdravstvo</p> <p>Škole i školski sustavi</p> <p>Javne institucije</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Mladi i njihov svijet                                             | <p>Obitelj i društvene veze</p> <p>Mladi na djelu</p> <p>Problemi mladih</p> <p>Oblici prihvatljivoga i neprikladnoga ponašanja</p> <p>Kultura i supkultura mladih (odijevanje, glazba itd.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Mobilnost i                                                       | Mobilnost ljudi i znanja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| migracije                                            | Međunarodno tržište rada<br>Posjeti i razmjene polaznika<br>Stručna praksa i rad u inozemstvu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Društvo i svijet koji nas okružuje                   | Svijet u kojem živimo – pogled u budućnost<br>Život u suvremenom društvu (ovisnosti, problemi u ponašanju...)<br>Problemi čovječanstva – glad, siromaštvo, nezaposlenost<br>Građanski odgoj<br>Socijalni i društveni odnosi<br>Duhovne i etičke vrijednosti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Znanost i tehnologija                                | Izumi i otkrića<br>Poznati znanstvenici<br>Suvremene tehnologije                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Strukovno usmjerene teme                             | Povijest struke<br>Zanimljivosti i osobitosti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Napomene:                                            | Postignuća u prvom stranom jeziku orijentiraju se prema temeljnom stupnju (A2+) <i>Zajedničkog europskog referentnog okvira za jezike</i> ; pritom se može očekivati da će polaznici, ako su dotičnom jeziku više izloženi u svakodnevnom okruženju, navedena postignuća vjerojatno nadmašiti.<br>Popis potrebnih jezičnih struktura: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ponavljanje iz prethodnih godina i proširivanje gradiva</li> <li>▪ pasiv i pasiv preterita, prijedlozi s genitivom, <i>Fragepronomen</i> <i>Frageadverbien</i>, pogodbene rečenice u sadašnjosti, vremenske i namjerne rečenice; infinitiv sa <i>zu</i>; odnosne rečenice; nepravilne upitne rečenice; zamjenički prilozi (<i>welcher, dieser</i>); nepravilni govor.</li> </ul> |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Metode i oblici rada:                                | <b>Metode:</b> razgovor, usmeno izlaganje (pripovijedanje i objašnjavanje), slušanje, čitanje i rad na tekstu, pisanje, demonstracije.<br><b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad, radu u paru, skupinski rad, alternativni oblici rada.<br>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <b>Elementi:</b> usvojenost svih četiriju jezičnih vještina: govorna produkcija i interakcija, pisano izražavanje (kreativnost i originalnost u pisanom izražavanju), čitanje i slušanje s razumijevanjem, uporaba jezika (gramatička točnost i bogatstvo leksika) te usvojenost određenih sadržaja (npr. elementi kulture i civilizacije, područje struke).<br><b>Oblici:</b> formativno i sumativno vrjednovanje, samovrjednovanje, usmena i pisana provjera znanja.<br>Načini, postupci i elementi vrjednovanja odgojnoobrazovnih postignuća polaznika usklađuju se s odredbama važećega <i>Pravilnika o načinima, postupcima i elementima vrednovanja učenika u osnovnoj i srednjoj školi</i> (NN, 112/10).                                                 |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Naziv nastavnog predmeta: **NJEMAČKI JEZIK**

Razred: **četvrti (4.)**

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U četvrtom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <p><b>Jezični sustav i sadržaji</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. iskazati podatke o različitim temama uz povremenu stručnu pomoć u poznatim i novim uvjetima</li><li>2. uočiti osnovne jezične pojave radi izbjegavanja ili ispravljanja vlastitih ili tuđih pogrešaka u govoru i pismu</li></ol> <p><b>Čitanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. prepoznati ključne ideje u tekstu pregledno izložene argumentacije</li><li>2. razlikovati pisani izričaj od govornog izričaja</li></ol> <p><b>Slušanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. razumjeti bitne informacije iz kratkih snimljenih i/ili izgovorenih odlomaka, uz uvjet da se govori razgovijetno i na standardnome jeziku</li><li>2. razlikovati važnije pojedinosti iz kratkih snimljenih i/ili izgovorenih tekstova koji se odnose na svakodnevne životne situacije</li></ol> <p><b>Pisanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. klasificirati informacije o razgovoru, tekstu ili vizualnom materijalu</li><li>2. preoblikovati klasificirane informacije u strukturirani pisani izričaj</li></ol> <p><b>Govor</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. interpretirati složeniji pročitani ili slušani tekst</li><li>2. prevesti jednostavne upute i naredbe</li></ol> <p><b>Međukulturalno djelovanje (interkulturalna kompetencija)</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. koristiti prigodan jezični registar (formalno/neformalno) u različitim skupinama i situacijama u poznatim uvjetima</li><li>2. provesti složeniju komunikaciju i suradnju u skupini u poznatim uvjetima uz uvažavanje različitosti</li></ol> |
| <b>Razrada</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                      | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Posao i obrazovanje                                          | Zanimanja i oglasi<br>Životopis i Europass<br>Molba i razgovor za posao<br>Moje zanimanje u suvremenom društvu i europskom okviru<br>Na radnom mjestu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Potrošačko                                                   | Reklame i utjecaj na mlade                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| društvo                                              | Konzumerizam                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Mobilnost i migracije                                | Mobilnost ljudi i znanja<br>Kompetitivnost na međunarodnom tržištu rada<br>Posjeti i razmjene polaznika<br>Stručna praksa i rad u inozemstvu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kultura i civilizacija                               | Fenomen globalizacije<br>Svijet kao globalno selo<br>Pitanja kulturnog identiteta i suvereniteta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Znanost, umjetnost i popularna kultura               | Svijet znanosti i umjetnosti (izložbe, muzeji, koncerti, film)<br>Slavni ljudi i događaji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Društvo i svijet koji nas okružuje                   | Svijet u kojem živimo – pogled u budućnost<br>Život u suvremenome društvu (ovisnosti, problemi u ponašanju...)<br>Problemi čovječanstva – glad, siromaštvo, nezaposlenost<br>Građanski odgoj<br>Socijalni i društveni odnosi<br>Duhovne i etičke vrijednosti                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Solidarnost                                          | Osjetljivost za druge, za obitelj, za slabe, siromašne i bolesne<br>Međugeneracijska skrb<br>Ekološka osviještenost                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Strukovno usmjerene teme                             | Škola i radionica škole<br>Povijest struke<br>Zanimljivosti i osobitosti<br>Sajmovi i izložbe<br>Tehnika i tehnologija u službi struke                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Napomene:                                            | Postignuća u prvom stranom jeziku orijentiraju se prema temeljnom stupnju (A2+) <i>Zajedničkog europskog referentnog okvira za jezike</i> ; pritom se može očekivati da će polaznici, ako su dotičnom jeziku više izloženi u svakodnevnom okruženju, navedena postignuća vjerojatno nadmašiti.<br>Popis potrebnih jezičnih struktura: <ul style="list-style-type: none"> <li>ponavljanje, proširivanje i sistematiziranje gradiva iz prethodnih godina.</li> </ul>                                                                   |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Metode i oblici rada:                                | <b>Metode:</b> metoda razgovora, usmenog izlaganja (pripovijedanje i objašnjavanje), slušanja, čitanja i rada na tekstu, metoda pisanja i pisanih radova, metoda demonstracije.<br><b>Oblici:</b> frontalni rad, individualni rad, radu u paru, skupinski rad, alternativni oblici rada.<br>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.                                                                    |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <b>Elementi:</b> usvojenost svih četiriju jezičnih vještina: govorna produkcija i interakcija, pisano izražavanje (kreativnost i originalnost u pisanom izražavanju), čitanje i slušanje s razumijevanjem, uporaba jezika (gramatička točnost i bogatstvo leksika) te usvojenost određenih sadržaja (npr. elementi kulture i civilizacije, područje struke).<br><b>Oblici:</b> formativno i sumativno vrjednovanje, samovrjednovanje, usmena i pisana provjera znanja.<br>Načini, postupci i elementi vrjednovanja odgojnoobrazovnih |

|                          |                                                                                                                                                                           |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | postignuća polaznika usklađuju se s odredbama važećega <i>Pravilnika o načinima, postupcima i elementima vrednovanja učenika u osnovnoj i srednjoj školi</i> (NN 112/10). |
| <b>Literatura</b>        |                                                                                                                                                                           |
| Literatura za polaznike: | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                               |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cilj predmeta: | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ razviti kod polaznika sposobnost povijesnog razmišljanja i širenje temeljnih povijesnih znanja stečenih u osnovnoj školi o povijesti svoje nacije, regije, Europe i svijeta kroz šest povijesnih razdoblja</li> <li>▪ vrjednovati dokaze</li> <li>▪ razvijati komparativne i uzročno-posljedične analize</li> <li>▪ interpretirati povijesne podatke</li> <li>▪ konstruirati čvrste povijesne argumente i povijesne perspektive</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Opis predmeta: | <p>U nastavi povijesti postoje dvije razine obrazovnih standarda: temeljna povijesna znanja i sposobnost povijesnog razmišljanja.</p> <p><i>Standard 1.</i> Temeljna povijesna znanja čine:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a) poznavanje najvažnijih činjenica, datuma i povijesnih osoba te</li> <li>▪ b) razumijevanje temeljnih povijesnih pojmova ili tzv. koncepata prvog reda <ul style="list-style-type: none"> <li>- o povijesti svijeta i svoje nacije na pet područja ljudske aktivnosti: društvenom, ekonomskom, znanstveno-tehnološkom, političkom i filozofsko-religijsko-estetskom.</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Standard 2.</i> Sposobnost povijesnog razmišljanja koje se sastoji od pet vještina:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vještina kronološkog razmišljanja</li> <li>▪ vještina razumijevanja povijesne naracije</li> <li>▪ vještina analize i interpretacije povijesnih događaja i procesa</li> <li>▪ vještina povijesnog istraživanja i</li> <li>▪ vještina analize vrijednosnih povijesnih tema i zauzimanje stavova.</li> </ul> <p>Razvijanje navedenih pet vještina obuhvaća u sebi i upoznavanje tzv. <i>tehničkih koncepata</i> pomoću kojih razumijemo kako se stvara i konstruira povijest. Među tehničke koncepte ubrajamo: kronologiju i pripovijedanje, uzročno-posljedični niz, kontinuitet i promjenu, usporedbu i povijesne izvore.</p> <p>Temeljna povijesna znanja, sposobnost povijesnog razmišljanja i tehnički koncepti razvijaju se u funkcionalnoj međuzavisnosti. Također, svih pet vještina su kumulativnog karaktera, tj. svaka sljedeća vještina ovisi o dovoljno razvijenim vještinama na prethodnoj razini.</p> <p>Kurikulum povijesti ima dvije temeljne komponente, odgojnu i obrazovnu. Poučavanje i učenje povijesti je tako strukturirano da otvara polaznicima prozor u svijet velikog ljudskog iskustva u raznim podnebljima i različitim vremenima. Ono također otkriva širok opseg prilagodbe pojedinca i društva u odnosu na probleme s kojima su se morali suočiti i osvjetljava posljedice različitih izbora koje su ljudi donosili. Dakle, poučavamo o snažnim i dugotrajnim povijesnim</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>procesima unutar civilizacijskih i kulturnih cjelina. Povijest nije događaj već stvarni proces. Bez dobrog poznavanja povijesnih procesa mi danas ne možemo pristupiti raspravi o političkim, socijalnim, gospodarskim, kulturnim i moralnim temama u društvu. Bez poznavanja povijesti ne možemo dobiti informirane i samosvjesne građane što je važno za njihovo djelotvorno sudjelovanje u demokratskim procesima upravljanja i ostvarivanja demokratskih ideala nacije za sve građane.</p> <p>Duhovni i moralni razvoj polaznika u koji spadaju tolerancija, slobodno iskazivanje vlastitog mišljenja, poštivanje tuđih stavova i uvjerenja, miroljubivost, patriotizam i izbjegavanje sukoba - sastavni su dio odgojne dimenzije poučavanja i učenja povijesti. Vrijednovanjem nasljeđa raznolikih etničkih i kulturnih baština olakšava se dijalog među pripadnicima različitih kultura. Razvoj temeljnih povijesnih znanja i povijesnog razmišljanja te multikulturalna dimenzija poučavanja i učenja pomoći će mladim ljudima da postanu dobri građani svoje domovine i da se ujedno osjećaju i građanima Europe i svijeta.</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Nastavni predmet po razredima i ishodima učenja**Naziv nastavnog predmeta: **POVIJEST**Razred: **prvi (1.)**

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>U prvom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:</p> | <p><b>Od lovca i sakupljača do stanovnika grada</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. opisati svakodnevni život paleolitskog lovca i sakupljača plodova</li><li>2. preispitati neolitsku revoluciju, podjelu rada, prve izume i tehnologiju</li><li>3. objasniti kulturne grupe na prostoru današnje Hrvatske u prapovijesno doba i njihove karakteristike</li><li>4. identificirati vremenski slijed, prostor i karakteristike ranih civilizacija i prvih gradova</li><li>5. razmotriti graditeljska, umjetnička i znanstvena dostignuća ranih civilizacija</li><li>6. usporediti prva pisma i njihov utjecaj na politički, društveni i kulturni život ljudi</li><li>7. razlikovati povijesne procese na današnjem hrvatskom prostoru s onima u Euroaziji do kraja 2. tisućljeća prije Krista</li></ol> <p><b>Uspon i pad staroga svijeta</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. objasniti obilježja i utjecaj nomadskih naroda na razvoj država do kraja 1. tisućljeća prije Krista</li><li>2. izdvojiti inovacije i promjene u gradovima i državama</li><li>3. raspraviti o velikim religijama i svjetonazorima koji su obilježili stari svijet</li><li>4. ispitati najznačajnija postignuća helenske i helenističke kulture</li><li>5. objasniti proces objedinjavanja sredozemnog bazena pod rimskom vlašću</li><li>6. analizirati pojavu kršćanstva i rimsko pravo kao osnove budućeg europskog nasljeđa</li><li>7. usporediti širenje grčkog i rimskog utjecaja na prostor današnje Hrvatske</li></ol> <p><b>Srednjovjekovne civilizacije</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. raščlaniti krizu Rimskog Carstva i dezintegracijske procese od 4. do 10. stoljeća</li><li>2. objasniti političke, društvene i kulturne promjene u Europi između 500. i 1000. godine</li><li>3. ustanoviti početak, tijek i posljedice razvoja islamske civilizacije na trima kontinentima</li><li>4. razmotriti konsolidaciju Bizantskog Carstva i širenje kršćanstva na prostor jugoistočne Europe</li><li>5. istražiti temeljne procese rasta i zastoja u ranom srednjovjekovlju na prostoru Hrvatske</li></ol> |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     | <p>6. ispitati promjene u organizaciji države, društva i širenju kršćanstva od 11. do 14. stoljeća</p> <p>7. identificirati jačanje međuregionalne trgovine i kulturne razmjene između triju kontinenata</p> <p>8. protumačiti pojavu i rast Mongolskog Carstva i njegov utjecaj na europske narode i Hrvatsku</p> <p>9. izložiti sazrijevanje i rast društava i kulture u Hrvatskoj i susjednim područjima do 14. stoljeća</p> |
| <b>Razrada</b>                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Nastavne cjeline</b>                             | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kultura i način života prvih ljudi ledenog doba     | Pojava i razvoj prvih ljudi<br>Materijalna kultura i način života<br>Religijska vjerovanja i prvi tragovi umjetnosti                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Neolitska i urbana revolucija                       | Nagli napredak čovječanstva u doba neolitika<br>Kulturne grupe i nastanak prvih naroda<br>Od stanovnika sela do stanovnika grada                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Pojava pisma i nastanak prvih država i civilizacija | Stari istok<br>Pismo – pronalazak neprocjenjive važnosti<br>Graditeljstvo, umjetnost i znanost ranih civilizacija                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Današnji hrvatski prostor u prapovijesti            | Život paleolitskog lovca – krapinski pračovjek<br>Vučedolska kultura – sjedilački život i metalurgija<br>Iliri i njihova kultura                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Prijelomna vremena - inovacije i velika seoba       | Nove tehnologije, trgovina i migracije na Sredozemlju i u jugozapadnoj Aziji<br>Uspon i pad starih i novih država<br>Pojava judaizma i Židovska država                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Pojava i razvoj egejske civilizacije                | Vladavina aristokracije i demokracija u grčkim polisima<br>Grčka i Stari istok između Aleksandra i Rimljana<br>Najpoznatije religije staroga svijeta<br>Helenska i helenistička kultura                                                                                                                                                                                                                                         |
| Doba velikih carstava                               | Ujedinjenje Mediterana pod Rimskim Carstvom<br>Religija, rimska kultura i pravo kao kulturno nasljeđe<br>Indija i Kina                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Susreti i prožimanja istočnog Jadrana i Sredozemlja | Od autohtonog ilirskog sela do autohtonog grada<br>Grčki i rimski gradovi na istočnoj obali Jadrana<br>Način života i arhitektura rimskog grada na istočnoj obali Jadrana                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Susret i suživot triju svjetova na Sredozemlju      | Kriza Rimskog Carstva i dezintegracijski procesi<br>Bizantsko Carstvo i širenje kršćanstva<br>Pojava i uspon islamske civilizacije<br>Kulturna i znanstvena razmjena triju svjetova na Sredozemlju                                                                                                                                                                                                                              |
| Oporavak Zapada                                     | Nova carstva, kraljevstva i komune<br>Gospodarski i kulturni oporavak<br>Kršćanstvo i društvo<br>Prvi svjetski sustav trgovine (1250. – 1350.)                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Slavenski svijet u Europi                           | Konsolidacija slavenskih naroda nakon seobe<br>Slavenski svijet na razmeđu Istoka i Zapada<br>Mongoli i njihov utjecaj na slavenski svijet                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Hrvatska između sredozemnog i                       | Istočna obala Jadrana u vrijeme seoba: etnogeneza i identiteti<br>Pokršćavanje, organizacija države i razvoj društva                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| srednjoeuropskog svijeta                             | Kulturni i gospodarski utjecaji: komune na Jadranu i gradovi u unutrašnjosti<br>„Rubna područja“ hrvatskog srednjovjekovlja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Napomene:                                            | U prvom razredu polaznik će tijekom tri jedinice ishoda učenja <i>Od lovca i sakupljača do stanovnika grada (od pojave čovjeka do 1200. g. pr. Kr.), Uspon i pad staroga svijeta (od 1200. g. pr. Kr. do 300.g.) i Srednjovjekovne civilizacije (od 300. g. do 1350. g.)</i> razumjeti biološke i kulturne procese u svijetu, Europi i na prostoru današnje Hrvatske koji su doveli do stvaranja najranijih ljudskih zajednica, prvih oblika kulture i organizacije društvenog života. Polaznik će razumjeti migracije, pojavu i izgradnju različitih država, religija, kultura, znanosti i trgovine u svijetu, Europi i na prostoru današnje Hrvatske od kraja 2. tisućljeća prije Krista do 300. godine te pojavu i razvoj srednjovjekovnih civilizacija, novih država i kultura na trima kontinentima te kako su te nove države i različite kulturne tradicije i povijesna iskustva utjecala na društvene promjene i odnose u srednjem vijeku. |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Metode i oblici rada:                                | <b>Metode:</b> <i>verbalne metode</i> (vođeni/tematski usmjereni razgovor, debata, interpretacija povijesnih tekstova, analiza problemskih situacija, izlaganje, dijalog, nastavničko izlaganje); <i>demonstracijske metode</i> (igranja uloga); <i>dokumentacijske metode</i> (rad s udžbenikom, rad s pomoćnom literaturom, rad s posebno pripremljenim materijalima i rad s videomaterijalima i filmovima); <i>operativne metode</i> (grafički i pisani radovi, izrada plakata, mapa i vizualnih prikaza, intervju).<br><b>Oblici:</b> frontalni, individualni, rad u paru, grupni rad, terenski rad, projektna nastava.<br>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.                                                                                                                                              |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <b>Elementi:</b> činjenično znanje, konceptualno znanje, proceduralno znanje i metakognitivno znanje.<br><b>Oblici:</b> pisana provjera, usmena provjera, samostalni i grupni rad (eseji, referati, prezentacija, plakat, mapa, vizualni prikazi, igranje uloga).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>U drugom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:</p> | <p><b>Temelji modernog svijeta</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ispitati izvore, značajke i posljedice demografske krize i promjene u 14. i 15. stoljeću u svijetu, Europi i Hrvatskoj</li> <li>2. obrazložiti kako su napredak tehnologije, znanosti i kulture, te geografska otkrića u 15. i 16. stoljeću doveli do promjena.</li> <li>3. ocijeniti karakter gospodarske, političke i kulturne dominacije europskih sila nad narodima u kolonijama</li> <li>4. raspraviti kako je hrvatsko društvo doživjelo vjersku, političku, društvenu i kulturnu transformaciju u 16. i 17. stoljeću</li> <li>5. usporediti značajke i razvoj monarhija u Europi te znanstvenu revoluciju i prosvjetiteljstvo</li> <li>6. opisati zbivanja na prostoru Hrvatske u kontekstu ekspanzije Venecije, Habsburgovaca i Osmanlija</li> <li>7. ustanoviti stupanj gospodarskih, kulturnih i religijskih promjena u Europi i Hrvatskoj do kraja 17. stoljeća</li> </ol> <p><b>Doba građanskih revolucija</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. raščlaniti uzroke i posljedice građanskih revolucija krajem 18. i u prvoj polovici 19. stoljeća</li> <li>2. objasniti uzroke i posljedice industrijske i agrarne revolucije</li> <li>3. istražiti kako su liberalizam i socijalističke ideje utjecale na promjene u europskim državama i Hrvatskoj</li> <li>4. ocijeniti kako se razvoj znanosti i tehnologije odrazio na intelektualna kretanja i kulturne promjene u 19. stoljeću</li> <li>5. identificirati promjene euroazijskim carstvima u razdoblju globalne trgovine i europske premoći</li> <li>6. ustanoviti uzroke, pravce i posljedice prekooceanskih migracija Hrvata i ostalih naroda do početka 20. stoljeća</li> <li>7. protumačiti proces teritorijalne integracije i formiranja hrvatske i ostalih nacija u drugoj polovici 19. stoljeća</li> <li>8. raspraviti o promjenama i sukobima u Europi i svijetu u razdoblju "novog imperijalizma"</li> </ol> <p><b>Dvadeseto stoljeće</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. raščlaniti ekonomska, politička i ideološka suparništva među velikim silama kao uzroke svjetskih ratova</li> <li>2. objasniti tijek i posljedice Prvog svjetskog rata u svijetu, Europi i Hrvatskoj</li> <li>3. opisati pokušaje uspostave demokracije i uvođenje totalitarnih sustava nakon Prvog svjetskog rata u svijetu i Europi</li> <li>4. obrazložiti pojavu i karakter nacionalsocijalizma u Njemačkoj</li> <li>5. ispitati višestruke uzroke, tijek i globalne posljedice Drugog</li> </ol> |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                         | <p>svjetskog rata u svijetu, Europi i Hrvatskoj</p> <p>6. izložiti položaj i probleme Hrvatske u prvoj i drugoj jugoslavenskoj državi</p> <p>7. protumačiti raspad komunizma u Europi, raspad socijalističke Jugoslavije i stvaranje samostalne hrvatske države</p> <p>8. identificirati očekivanja i proturječnosti u svijetu u drugoj polovici 20. stoljeća</p> <p>9. raspraviti znanstveni, tehnološki i kulturni napredak čovječanstva u 20. stoljeću</p> |
| <b>Razrada</b>                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b><i>Nastavne cjeline</i></b>                                                          | <b><i>Razrada – Nastavne teme</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Rađanje moderne Europe                                                                  | <p>Crna smrt i njezine posljedice</p> <p>Pojava nacionalnih država, gradovi i komune</p> <p>Temelji humanizma i renesanse</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Velika geografska otkrića i europska ekspanzija                                         | <p>Razvoj znanosti, tehnologije i gospodarstva</p> <p>Kolonijalizam i europeizacija svijeta</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Raspad srednjovjekovnih carstava i pojava nacionalnih monarhija                         | <p>Izazovi s Istoka - uspon Osmanlijskog Carstva i kraj Bizanta</p> <p>Uspon protestantizma i vjerski ratovi u Europi</p> <p>Nastanak modernih europskih država</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Hrvatska u "produženom srednjovjekovlju"                                                | <p>Hrvatska u razdoblju zastoja i ugroženosti</p> <p>Stvaranje Habsburškog Carstva i kriza Osmanlijskog Carstva - teritorijalne promjene krajem 17. stoljeća</p> <p>Religijske i kulturne promjene u hrvatskim zemljama</p>                                                                                                                                                                                                                                   |
| Uzroci i posljedice građanskih revolucija krajem 18. i početkom 19. stoljeća            | <p>Doba razuma</p> <p>Američka i Francuska revolucija</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Uzroci i posljedice industrijske i agrarne revolucije 18. i 19. stoljeća                | <p>Industrijalizacija i modernizacija</p> <p>Uspon SAD-a do svjetske sile</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Promjene u euroazijskim društvima u razdoblju svjetske trgovine i porasta europske moći | <p>Osmanlijsko Carstvo i Rusija u 19. stoljeću</p> <p>Kina i Japan u 19. stoljeću</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Primjeri nacionalizma, izgradnje država                                                 | <p>Europa između restauracije i revolucije</p> <p>Europa u doba nacionalizma i radničkog pokreta</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| i društvenih reformi u Europi od 1830. do 1914. godine                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| „Novi imperijalizam“ moćnih nacionalnih država 1850.-1914. godine i važniji globalni trendovi | Svijet u razdoblju imperijalizma<br>Porast stanovništva i prekooceanske migracije<br>Građanska kultura od romantizma do moderne                                                                                                                                       |
| Teritorijalna integracija hrvatskih zemalja i stvaranje moderne hrvatske nacije               | Hrvatski narodni preporod<br>Hrvatska između Austrije i Ugarske                                                                                                                                                                                                       |
| Opća kriza modernog svijeta - problemi industrijalizacije, demokracije i nacionalnosti        | Politički odnosi, savezi i sukobi europskih država<br>Revolucionarni pokreti u svijetu početkom stoljeća<br>Europska kultura između historicizma i novih izražajnih oblika                                                                                            |
| Prvi svjetski rat                                                                             | Pitanje krivnje za rat i politički učinak rata u pojedinim državama<br>Uzroci i posljedice ruske revolucije 1917. godine<br>Hrvatska u vrtlogu ratnih zbivanja<br>Ljudske žrtve i globalne posljedice Prvog svjetskog rata                                            |
| Tri oblika političke scene u svijetu od 1919. do 1939. godine                                 | Komunistički sovjetski sustav, fašizam i građanske parlamentarne demokracije<br>Hrvatska u prvoj jugoslavenskoj državi                                                                                                                                                |
| Drugi svjetski rat                                                                            | Uzroci i karakter Drugog svjetskog rata<br>Pokreti otpora i ljudske žrtve u Drugom svjetskom ratu<br>Hrvatska u procjepu između nacifašističke i komunističke ideologije - oslobodilački i građanski rat<br>Ljudske žrtve i globalne posljedice Drugog svjetskog rata |
| Novi međunarodni odnosi i dekolonijalizacija u drugoj polovici 20. stoljeća                   | Hladni rat i internacionalne krize<br>Dekolonizacija, Kina i Japan u drugoj polovici 20. stoljeća<br>Raspad komunističkog sustava u Europi i stvaranje Europske unije                                                                                                 |
| Hrvatska u socijalističkoj Jugoslaviji i stvaranje samostalne hrvatske države                 | Hrvatska u socijalističkoj Jugoslaviji<br>Kriza konfederacije i samoupravljanja<br>Domovinski rat i stvaranje samostalne hrvatske države                                                                                                                              |
| Napomene:                                                                                     | U drugom razredu polaznik će tijekom tri jedinice ishoda učenja <i>Temelji modernog svijeta (od 1350. do 1750. g.), Doba građanskih revolucija (od 1750. do 1914. g.) i Dvadeseto stoljeće</i> razumjeti                                                              |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | napredak znanosti, tehnologije i gospodarstva kao i društvena i politička zbivanja te sazrijevanje različitih institucija, ideja i stilova, u Europi, svijetu i Hrvatskoj u vrijeme širenja prekomorske trgovine. Polaznik će razumjeti tri međusobno povezana povijesna procesa u Europi, svijetu i Hrvatskoj: znanstvenu i industrijsku revoluciju, građanske revolucije i uspostavu europske dominacije u svijetu te znanstveni, tehnološki i kulturni napredak čovječanstva kao i ratne sukobe u 20. stoljeću u svijetu, Europi i Hrvatskoj.                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Metode i oblici rada:                                | <p><b>Metode:</b> <i>verbalne metode</i> (vođeni/tematski usmjereni razgovor, debata, interpretacija povijesnih tekstova, analiza problemskih situacija, izlaganje, dijalog, nastavničko izlaganje); <i>demonstracijske metode</i> (igranja uloga); <i>dokumentacijske metode</i> (rad s udžbenikom, rad s pomoćnom literaturom, rad s posebno pripremljenim materijalima i rad s video-materijalima i filmovima); <i>operativne metode</i> (grafički i pisani radovi, izrada plakata, mapa i vizualnih prikaza, intervju).</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni, individualni, rad u paru, grupni rad, terenski rad, projektna nastava.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p> |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> činjenično znanje, konceptualno znanje, proceduralno znanje i metakognitivno znanje.</p> <p><b>Oblici:</b> pisana provjera, usmena provjera, samostalni i grupni rad (eseji, referati, prezentacija, plakat, mapa, vizualni prikazi, igranje uloga).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Naziv nastavnog predmeta: **ETIKA**

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cilj predmeta: | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stjecati teorijsko znanje iz vrijednosnog normativnog područja koje se odnosi na međuljudske odnose i komunikaciju</li> <li>▪ razvijati svijest o moralnoj odgovornosti prema sebi i uzajamnosti prema zajednici</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Opis predmeta: | <p>Etika u srednjoj školi je predmetno područje koje se bavi filozofijom morala kao dijela filozofije koje razmatra odnos dobra i zla te načela ispravnog djelovanja. U okviru filozofije etika je sistematizirana kao praktična disciplina koja se bavi ljudskim djelovanjem unutar neke socijalne skupine prema kriterijima moralne ispravnosti. U tom smislu etika je temeljna disciplina iz koje je moguće izvesti različite primijenjene etike kao što su individualna etika, socijalna etika te različite etike specifičnih područja poput bioetike, profesionalnih etika i sl. Etika kao disciplina crpi svoja uporišta i iz drugih filozofskih disciplina poput filozofske antropologije, političke, pravne i socijalne filozofije. Unutar interdisciplinarnog pristupa etika također uključuje spoznaje znanstvenih disciplina poput psihologije, sociologije, socijalne i razvojne psihologije te općih teorija kulture. Unutar interdisciplinarnog suradnje nužno je uključiti filozofiju bez koje nije moguće utemeljeno i bez proizvoljnosti raspravljati o ključnim životnim i odgojnim temama.</p> <p>Osnovni smisao poduke u ovom području jest razviti kompetencije moralne prosudbe te usvajanje obrazaca moralnog ponašanja; pri tome je bitno polaznike uvesti u situacije koje uključuju moralne konflikte za koje nemaju gotove odgovore i do kojih trebaju doći razložnim sučeljavanjem različitih stajališta. Smisao moralnog razvoja jest intuitivno i impulzivno rješavanje problema zamijeniti racionalnom i logičnom argumentacijom.</p> <p>Moralne prosudbe zahtijevaju sposobnost percipiranja realiteta, procjenu vlastitog iskustva, sposobnost razumijevanja stajališta drugih i sposobnost apstraktnog mišljenja. To znači da nije dovoljno znati pravila nego i kako ih primijeniti u određenim situacijama.</p> |

## Nastavni predmet po razredima i ishodima učenja

Naziv nastavnog predmeta: **ETIKA**

Razred: **prvi (1.)**

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U prvom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <ol style="list-style-type: none"><li>1. razlikovati osnovne etičke pojmove</li><li>2. ispitati različite perspektive samospoznaje</li><li>3. analizirati konstitutivne pojmove mitsko-religijskih izvora etike</li><li>4. preispitati moralne temelje i poruke mitsko-religijskih izvora i učenja</li><li>5. identificirati granične situacije</li><li>6. procijeniti različita moralna načela djelovanja</li><li>7. suprotstaviti razloge moralnih sukoba analizom konfliktnih situacija</li></ol>                                                                                                            |
| <b>Razrada</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                   | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| U potrazi za identitetom                                  | Različite perspektive samospoznaje<br>Uloge, uzori, idoli<br>Osjećanje, htijenje, mišljenje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Prepreke u potrazi                                        | Granične situacije<br>Borba sa zlom ili s moći<br>Žudnja za znanjem ili izazov želje za moći                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Orijentacija i zamke na putu                              | Životni izbor<br>Zlouporaba moći<br>Ispravnost/neispravnost individualnog puta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Ciljevi: lažni, prividni, istinski                        | Potruga za nedostižnim<br>Logika srca i logika uma<br>Transcendiranje realiteta kao put do vrjednota                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Odgovornost za sebe i druge – moralna dimenzija života    | Savjest<br>Moralni razvitak tijekom konfliktnih situacija<br>Moralnost kao uzajamnost odnosa s drugima<br>Etika kao svijest o moralu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Napomene:                                                 | Nastavni se proces 75 % vremena izvodi praktično radi zadovoljenja kriterija izvedbe navedenog ishoda, a 25 % služi za povezivanje usvojenih sadržaja s teorijskim spoznajama i praktičnom primjenom.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Ostalo</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Metode i oblici rada:                                     | <b>Metode:</b> metoda razgovora (vođeni/tematski usmjereni razgovor, diskusija, interpretacija tekstova, analize problemskih situacija, rasprave...), izrada PPT prezentacija, metoda pisanja (eseja), rada na tekstu, praktičnih radova (plakata), usmenog izlaganja, rad s filmom, izrada projektnih zadataka, izrada domaćih uradaka.<br><b>Oblici:</b> frontalni, individualni, skupni, rad u paru, timski rad, projektna nastava.<br>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima. |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika:      | <b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, konkretna primjena sadržaja na različitim oblicima zadaća, suradnja u nastavi.<br><b>Oblici:</b> pisana provjera, usmena provjera, samostalni i skupni praktični rad (eseji, referati, projekt, prezentacija, istraživanje, plakat, poster).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| <b>Literatura</b>        |                                                                                                                             |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Literatura za polaznike: | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta. |

Naziv nastavnog predmeta: **ETIKA**

Razred: **drugi (2.)**

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U drugom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:                       | <b>Etika socijalnog života</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. analizirati značaj individualne slobode u ljudskome društvu</li><li>2. identificirati temeljne vrijednosti ljudskog zajedništva</li><li>3. izdvojiti razloge konflikata u društvu i mogućnosti kompromisa</li><li>4. otkriti temeljne vrijednosti antičke političke filozofije</li><li>5. ispitati pretpostavke novovjekovnih političkih i socijalnih filozofija</li><li>6. preispitati smisao pojmova ljudskog dostojanstva, ljudskih prava, slobode, jednakosti, socijalne pravednosti i tolerancije u modernoj demokraciji</li><li>7. procijeniti fenomene suvremenog društva, razvoja znanosti i tehnologije, konzumerizma i zlouporabe medija</li></ol>                                                                       |
| <b>Razrada</b>                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                                          | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Individualna sloboda i odgovornost prema zajednici                               | Višedimenzionalnost pojma slobode: sloboda individualnog izbora, slobodna volja, sloboda djelovanja<br>Individualne slobode i djelovanje u odnosu prema drugima: odgovornost i uzajamnost<br>Uspješnost ili neuspješnost partnerstva s drugima<br>Sukob između potrebe za vlastitim ispunjenjem i ispunjenjem socijalnih zahtjeva (egoizam i altruizam, težnja ka sreći i moralna odgovornost)<br>Rješavanje individualnih sukoba s drugima: strpljivost, suosjećanje, obazrivost, tolerancija<br>Različitost interesa ili sukobi interesa u društvu? Imperativ mirnog rješavanja sukoba<br>Temelji kulturnog pluralizma<br>Feministički pokret i ravnopravnost žena                                                                                                                                       |
| Najviše vrijednosti socijalnog i političkog života (antičko i moderno razdoblje) | Platonova utopija pravednosti<br>Temelji Aristotelove teorije djelovanja.<br>Politička filozofija kao jedinstvo etike i politike<br>Ćudoređe kao temelj zajedništva<br>Etičke kreposti i načelo sredine<br>Vrste pravednosti (komutativna i distributivna)<br>Novovjekovne utopije, borba protiv privatnog vlasništva (T. More)<br>Kontraktualistički modeli države (T. Hobbes, J. J. Rousseau)<br>Klasični utilitarizam i principi utilitarizma (J. S. Mill, J. Bentham)<br>Opće dobro kao zbroj pojedinačnih interesa<br>Račun užitka<br>Hedonizam i pravednost<br>Pojam ljudskog dostojanstva<br>Ljudska prava i njihovo podrijetlo<br>Pravo i pravednost, legalnost i moralnost (J. Locke, I. Kant)<br>Pojam socijalne pravednosti; razlike među ljudima i problem jednakost ljudi (K. Marx, J. Rawls) |
| Izazovi suvremenog                                                               | Ambivalentnost razvoja znanosti i tehnologije<br>Imperativ beskonačnog napretka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| društva                                              | Tehnologija i znanost u službi moći<br>Konzumerizam kao stil života<br>Veliki ekonomski i politički sustavi i (ne)mogućnost njihove kontrole<br>Uloga medija u svakodnevnom životu i mogućnost njihove zlouporabe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Napomene:                                            | Nastavni se proces 75 % vremena izvodi praktično radi zadovoljenja kriterija izvedbe navedenog ishoda, a 25 % služi za povezivanje usvojenih sadržaja s teorijskim spoznajama i praktičnom primjenom.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Metode i oblici rada:                                | <b>Metode:</b> metoda razgovora (vođeni/tematski usmjereni razgovor, diskusija, interpretacija tekstova, analize problemskih situacija, rasprave...), izrada PPT prezentacija, metoda pisanja (eseja), rada na tekstu, praktičnih radova (plakata), usmenog izlaganja, rad s filmom, izrada projektnih zadataka, izrada domaćih uradaka.<br><b>Oblici:</b> frontalni, individualni, skupni, rad u paru, timski rad, projektna nastava.<br>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima. |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, konkretna primjena sadržaja na različitim oblicima zadaća, suradnja u nastavi.<br><b>Oblici:</b> pisana provjera, usmena provjera, samostalni i skupni praktični rad (eseji, referati, projekt, prezentacija, istraživanje, plakat, poster).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Naziv predmeta: **ETIKA**

Razred: **treći (3.)**

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U trećem razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <b>Primijenjena etika</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. identificirati izabrane pojmove iz područja primijenjene etike</li> <li>2. preispitati različita shvaćanja odnosa čovjeka i prirode</li> <li>3. razlikovati različite ekološke teorije</li> <li>4. procijeniti smisao i granice znanstveno-tehnološkog razvoja</li> <li>5. analizirati smisao etičkih kodeksa i zakletvi</li> <li>6. izdvojiti karakteristične probleme medicinske bioetike</li> </ol>                                                                                                                                      |
| <b>Razrada</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                    | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Čovjek, priroda, etika                                     | Čovjek i priroda<br>Pojam i predmet bioetike<br>Antropocentrizam, patocentrizam, biocentrizam, holizam<br>Čovjek i životinjski svijet<br>Čovjek i svijet biljaka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kvaliteta života                                           | Opstanak i preživljavanje<br>Pобољшanje kvalitete života<br>Održivi razvoj                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Smisao i granice tehnološkog razvoja                       | Odgovornost u tehnološkoj civilizaciji<br>Tehnološka izvedivost i etička dopustivost<br>Etika odgovornosti kao etika tehnološke civilizacije                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Ekologija i zaštita okoliša                                | Ekološki pokret i ekološka etika<br>Ekološka odgovornost<br>Ekosustavi<br>Ekološka svijest i osobna angažiranost                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Bioetika i biologijske znanosti                            | Evolucionizam, darvinizam, kreacionizam<br>Eugenika<br>Genetika i biotehnologija                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Medicinska bioetika                                        | Etika humanih reproduktivnih tehnologija<br>Pobačaj<br>Etika transplantacije organa i trgovina organima<br>Etika umiranja i smrti<br>Eutanazija                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Napomene:                                                  | Nastavni se proces 75 % vremena izvodi praktično radi zadovoljenja kriterija izvedbe navedenog ishoda, a 25 % služi za povezivanje usvojenih sadržaja s teorijskim spoznajama i praktičnom primjenom.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Ostalo</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Metode i oblici rada:                                      | <b>Metode:</b> metoda razgovora (vođeni/tematski usmjereni razgovor, diskusija, interpretacija tekstova, analize problemskih situacija, rasprave...), izrada PPT prezentacija, metoda pisanja (eseja), rada na tekstu, praktičnih radova (plakata), usmenog izlaganja, rad s filmom, izrada projektnih zadataka, izrada domaćih uradaka.<br><b>Oblici:</b> frontalni, individualni, skupni, rad u paru, timski rad, projektna nastava.<br>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima. |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, konkretna primjena sadržaja na različitim oblicima zadaća, suradnja u nastavi.</p> <p><b>Oblici:</b> pisana provjera, usmena provjera, samostalni i skupni praktični rad (eseji, referati, projekt, prezentacija, istraživanje, plakat, poster).</p> |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                   |

Naziv predmeta: **ETIKA**

Razred: **četvrti (4.)**

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U četvrtom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <b>Etika kao filozofija morala</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ispitati odnos morala i etike</li><li>2. analizirati moral kao predrefleksivno iskustvo</li><li>3. razlučiti pojmove morala i ćudoređa</li><li>4. procijeniti idealan zahtjev važenja morala</li><li>5. raščlaniti strukturu etike</li><li>6. izdvojiti osnovne etičke pojmove</li></ol> <b>Etička argumentacija i etičke teorije</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. razlikovati filozofske pristupe utemeljenju etike</li><li>2. razlučiti strategije opravdanja važenja etike</li><li>3. preispitati filozofsko-antropološko utemeljenje etike</li><li>4. suprotstaviti različite etičke argumentacije</li><li>5. analizirati etičke tekstove</li></ol> |
| <b>Razrada</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                      | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Moral i etika                                                | Moral kao predmet i sadržaj etike<br>Moral kao predrefleksivno iskustvo<br>Moral i ćudoređe<br>Idealni zahtjev važenja morala, moral kao trebanje<br>Etika kao filozofija morala<br>Struktura etike: normativna, deskriptivna i metaetika<br>Temeljni etički pojmovi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Različiti filozofski pristupi utemeljenju etike              | Razdioba etičkih teorija<br>Etika pravila i etika dobrog života<br>Aristotelovo utemeljenje etike vrline<br>Kantova deontološka etika<br>Utilitaristička etika (Bentham, Mill)<br>Nietzscheova kritika morala, etički nihilizam<br>Habermasova etika diskursa<br>Kontraktualistička etika (Hobbes, Rousseau, Rawls)<br>Metaetička, logičko-jezična analiza etičkih iskaza<br>Relativističko osporavanje etike (kulturni relativizam)<br>Metafizičko opravdanje etike (teološka etika)<br>Tradicijsko i religiozno opravdanje etike (običajnost i ćudoređe)<br>Filozofsko-antropološko opravdanje/osporavanje etike izvedeno iz biti čovjeka                                                                                                     |
| Napomene:                                                    | Nastavni se proces 75 % vremena izvodi praktično radi zadovoljenja kriterija izvedbe navedenog ishoda, a 25 % služi za povezivanje usvojenih sadržaja s teorijskim spoznajama i praktičnom primjenom.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Ostalo</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Metode i oblici rada:                                        | <b>Metode:</b> metoda razgovora (vođeni/tematski usmjereni razgovor, diskusija, interpretacija tekstova, analize problemskih situacija, rasprave), izrada PPT prezentacija, metoda pisanja (eseja), rada na tekstu, praktičnih radova (plakata), usmenog izlaganja, rad s filmom,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | <p>izrada projektnih zadataka, izrada domaćih uradaka.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni, individualni, skupni, rad u paru, timski rad, projektna nastava.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p> |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, konkretna primjena sadržaja na različitim oblicima zadaća, suradnja u nastavi.</p> <p><b>Oblici:</b> pisana provjera, usmena provjera, samostalni i skupni praktični rad (eseji, referati, projekt, prezentacija, istraživanje, plakat, poster).</p>                                             |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                               |

Naziv nastavnog predmeta: **GEOGRAFIJA**

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cilj predmeta: | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ razviti temeljna znanja, vještine i kompetencije polaznika u području geografije</li> <li>▪ osposobiti ih za zanimanja u određenom strukovnom području</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Opis predmeta: | <p>Nastavni predmet ciljevima i obrazovnim ishodima pridonosi ostvarenju općih ciljeva odgoja i obrazovanja u Hrvatskoj, a posebice općim ciljevima prirodoslovnog i društveno-humanističkog područja kao i temeljnim vrijednostima navedenim u Nacionalnom okvirnom kurikulumu. Primjenom načela aktualizacije i korelacije ostvaruje posebnu ulogu u povezivanju društvenog i humanističkog područja, čime pridonosi korelaciji i integraciji nastavnih sadržaja, a time i koherentnosti poučavanja u ova dva područja odgoja i obrazovanja. Budući da primarno proučava prirodno-geografske i društveno-geografske elemente, procese i sustave, u različitim prostornim okvirima, od lokalnog, preko regionalnog i nacionalnog do globalnog, geografsko obrazovanje omogućuje polaznicima razumijevanje svijeta u kojem žive, razumijevanje prostornih odnosa i organizaciju prostora, prakticiranje načela održivog razvoja te razvija vještine važne za svakodnevni život. Geografska znanja i vještine primarno omogućuju razvoj prirodoslovne kompetencije i opće kulture (kulturna svijest i izražavanje), a participiraju u razvoju svih ostalih temeljnih kompetencija, posebice u razvoju kompetencije komuniciranja na materinskom i stranom jeziku, matematičke kompetencije i primjeni informacijsko-komunikacijske tehnologije.</p> <p>U sustavu znanosti je polje u području interdisciplinarnih znanosti i podijeljena je na četiri grane: fizičku, društvenu, regionalnu i primijenjenu geografiju. Nastavni sadržaji koji će se poučavati u prvoj godini za zanimanje kozmetičar znanstveno su utemeljeni, prilagođeni dobi polaznika i strukturirani po načelu od bližeg prema daljem.</p> |

## Nastavni predmet po razredima i ishodima učenja

Naziv predmeta: **GEOGRAFIJA**

Razred: **prvi (1.)**

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>U prvom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:</p> | <p><b>Geografski pristup</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. izreći definiciju geografije</li><li>2. nabrojiti grane, discipline i objekt istraživanja pojedinih disciplina geografije</li><li>3. opisati položaj geografije u sustavu znanosti i sustavu odgoja i obrazovanja</li><li>4. prepoznati važnost geografije u obrazovanju i svakodnevnom životu osobe</li><li>5. opisati doprinos znanstvenih spoznaja geografije unaprjeđenju kvalitete života, razvoju društva i gospodarstva</li><li>6. prepoznati ulogu geografije u prostornom i regionalnom planiranju i upravljanju prostorom prema konceptu održivog razvoja</li></ol> <p><b>Zemlja u Sunčevu sustavu i svemiru</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. izreći definicije osnovnih pojmova o svemiru</li><li>2. imenovati svemirska tijela</li><li>3. odrediti položaj Zemlje u Sunčevu sustavu</li><li>4. opisati postanak te prepoznati oblik i dimenzije Zemlje</li><li>5. razlikovati gibanja Zemlje i njihove posljedice</li><li>6. prepoznati utjecaj gibanja Zemlje na ljude i ljudske djelatnosti</li></ol> <p><b>Orijentacija i geografske karte</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. razlikovati osnovne kartografske pojmove</li><li>2. razlikovati vrste i načine upotrebe geografskih karata</li><li>3. rabiti planove naselja, topografske karte, kompas i GPS za kretanje u prostoru</li><li>4. opisati primjenu suvremenih tehničkih sredstava za orijentaciju</li><li>5. predočiti prostorne pojave i procese na temelju zadanih podataka koristeći se skicama, dijagramima, tablicama, tematskim kartama</li></ol> <p><b>Prirodno-geografski procesi i organizacija prostora</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. navesti razlike među elementima prirodne osnove na lokalnoj, regionalnoj, nacionalnoj i kontinentalnoj razini imenovati primjere na geografskoj karti</li><li>2. prepoznati prirodno-geografske procese na lokalnoj, regionalnoj, nacionalnoj i kontinentalnoj razini</li><li>3. izdvojiti prirodne pojave i interakcije pozivajući se na osnovne principe prirodnih znanosti i koristiti znanstveno nazivlje</li><li>4. prepoznati utjecaj prirodno-geografskih faktora na organizaciju</li></ol> |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     | <p>prostora</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. opisati važnost racionalnog korištenja tla, pitke vode i drugih prirodnih bogatstava</li> <li>6. prepoznati koncept održivog razvoja, važnost zaštite okoliša i nužnost pravedne raspodjele prirodnih i stečenih dobara</li> </ol> <p><b>Društveno-geografski procesi i organizacija prostora</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. razlikovati demografski razvoj i demografske strukture u zavičaju, Hrvatskoj i u svijetu</li> <li>2. prepoznati utjecaj svjetskih religija na kulturu, tradiciju, umjetnost, gospodarstvo i način života</li> <li>3. usporediti organizaciju prostora na lokalnoj, regionalnoj, nacionalnoj, kontinentalnoj i globalnoj razini</li> <li>4. razlikovati prostorne sustave primarnih, sekundarnih i tercijarnih djelatnosti u mjestu, zavičaju, Hrvatskoj, Europi i svijetu</li> <li>5. primijeniti kriterije za mjerenje razvijenosti gospodarstva na regionalnoj i nacionalnoj razini</li> <li>6. objasniti procese europskog integriranja i globalizacijske procese te njihov utjecaj na hrvatsko društvo</li> <li>7. objasniti djelovanje međunarodnih organizacija i regionalnih integracija, razvoj i strukturu Europske unije, njezine glavne ciljeve i vrijednosti</li> <li>8. raspraviti važnost poznavanja i pozitivnoga vrjednovanja nasljeđa i vlastitoga identiteta kao hrvatskih, europskih građanina i građanina svijeta</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Nastavne cjeline</b>                             | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Geografski pristup                                  | Podjela i razvoj geografije u Hrvatskoj i svijetu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zemlja u Sunčevu sustavu i Svemiru                  | Svemir – postanak i struktura<br>Sunčev sustav<br>Gibanja Zemlje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Orijentacija i geografske karte                     | Orijentacija u prostoru i određivanja položaja na Zemlji<br>Predočavanje prostornih pojava i procesa na geografskim kartama<br>Izrada tablica, dijagrama i tematskih karata<br>Geografski informacijski sustavi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Prirodno-geografski procesi i organizacija prostora | Elementi i oblici reljefa na Zemlji<br>Geološka prošlost Zemlje<br>Zonalna građa Zemlje i sastav litosfere<br>Globalna tektonika ploča<br>Endogeni procesi i oblici reljefa<br>Egzogeni procesi i oblici reljefa<br>Vrijeme i klima te promjene klime<br>Klasifikacija klime<br>Povezanost klime, vegetacije i tla<br>Svjetsko more (podjela, svojstva i gibanja)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | Vode na kopnu (voda u podzemlju, tekućice, jezera, močvare)<br>Prirodna bogatstva i odnos čovjeka prema prirodnim bogatstvima                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Društveno-geografski procesi i organizacija prostora | Razvoj naseljenosti u Hrvatskoj i svijetu<br>Razmještaj stanovništva u Hrvatskoj i svijetu<br>Prirodno kretanje stanovništva i populacijska politika u Hrvatskoj i svijetu<br>Prostorno i opće kretanje stanovništva u Hrvatskoj i svijetu<br>Biološki, društveno-gospodarski i kulturno-antropološki sastav stanovništva u Hrvatskoj i svijetu<br>Naseljenost i naselja u Hrvatskoj i svijetu<br>Prostorni sustavi primarnih, sekundarnih i tercijarnih djelatnosti u Hrvatskoj i svijetu<br>Ljudske djelatnosti, organizacija prostora i okoliš<br>Važnost trgovine u hrvatskom i svjetskom gospodarstvu<br>Povezanost gospodarskih sustava, demografskih i ekonomskih procesa<br>Onečišćenje zraka, voda i tla<br>Zaštićena područja<br>Opći pokazatelji gospodarskog razvoja<br>Nejednaki gospodarski i regionalni razvoj<br>Prostor i položaj Republike Hrvatske<br>Položaj Republike Hrvatske u regionalnim integracijama i međunarodnim organizacijama<br>Europska unija<br>Globalizacija i identitet |
| Napomene:                                            | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Metode i oblici rada:                                | <b>Metode:</b> razgovora, demonstracije, rada na tekstu, izravna grafička, neizravna grafička, pisanih radova, praktičnih radova, usmenog izlaganja, terenskog rada.<br><b>Oblici:</b> frontalni, samostalni, rad u paru, rad u skupinama, timski rad, terenski rad, projektna nastava.<br>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <b>Elementi:</b> odnos prema radu, napredovanje u radu i postignućima, samostalnom i skupnom radu. Ocjenjuje se opisno, a ne brojčanom ocjenom.<br><b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera, samostalni praktični rad (projekt, prezentacija, istraživanje, plakat, poster, modeli, istraživački izvještaj, dnevnik terenskog rada ili terenske nastave).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cilj predmeta: | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stjecati optimalnu količinu kineziološkog teorijskog znanja koje je bitno za provedbu smislenog i samostalnog tjelesnog vježbanja</li> <li>▪ provoditi različite kineziološke aktivnosti koje su izravno u funkciji usvajanja i usavršavanja motoričkog znanja kojim se polaznik/djelatnik koristi u sportsko-rekreacijske svrhe</li> <li>▪ poznavati i provoditi kineziološke transformacijske i kineziterapeutske postupke koji su izravno u funkciji unapređenja zdravlja i prevencije profesionalnih bolesti</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Opis predmeta: | <p>Kozmetičar je osoba sposobna za samostalno obavljanje svih tretmana njege kože lica i tijela te njege i obrade noktiju ruku i stopala.</p> <p>U ovom zanimanju posao se provodi u sjedećem i stojećem položaju. Leđa i noge najopterećeniji su dio lokomotornog sustava.</p> <p>Preporuča se da postupci unapređenja kinantropoloških obilježja budu usmjereni na jačanje mišića trupa, nogu i prsiju.</p> <p>Vježbe jačanja i istezanja bilo bi dobro provoditi u ležećem položaju zbog rasterećenja leđa, nogu i zdjelice.</p> <p>Sjedenje i stajanje zahtijevaju malu energetska potrošnju i nepovoljno djeluju na rad dišnog i krvožilnog sustava te su takve osobe sklone povećanju tjelesne mase i masnog tkiva. Zbog navedenog preporuča se posebnu pažnju usmjeriti ka razvoju aerobnih kapaciteta.</p> <p>Osjećaj za timski rad jedna je od temeljnih osobina za uspješno obavljanje ovog zanimanja. Za utjecaj na razvoj sposobnosti timskog rada posebno su pogodne polistrukturalne kompleksne aktivnosti kao što su odbojka, košarka i sl.</p> <p>Od izvannastavnih dislociranih aktivnosti, s obzirom na utvrđenu dinamičku i statičku aktivaciju lokomotornog sustava, preporučaju se aktivnosti plivanja i vožnje bicikla.</p> |

**Nastavni predmet po razredima i ishodima učenja**Naziv predmeta: **TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA**Razred: **prvi (1.)**

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>U prvom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:</p> | <p><b>Kineziološka teorijska znanja</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. poznavati bitne informacije iz povijesti sporta kao dijela opće kulture</li><li>2. prepoznati indiciranost i kontraindiciranost određenih kinezioloških aktivnosti prema izabranom zanimanju</li><li>3. navesti značaj i specifičnosti vježbanja koje treba provoditi tijekom radnog vijeka u funkciji sportske rekreacije</li><li>4. navesti teorijska znanja o samostalnom planiranju, programiranju i kontroli procesa vježbanja (određivanje volumena, ekstenziteta i intenziteta vježbanja)</li><li>5. nabrojiti specifične kineziološke i kineziterapeutske transformacijske postupke za unapređenje i očuvanje zdravlja s ciljem prevencije potencijalno najčešćih antropoloških negativnosti tijekom obavljanja izabranog zanimanja</li></ol> <p><b>Kineziološke aktivnosti</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. isplanirati monostrukturalne ciklične aktivnosti koje se mogu koristiti u funkciji cjeloživotnog vježbanja kao sportsko-rekreacijski sadržaj</li><li>2. uskladiti polistrukturalne acikličke aktivnosti koje su međupovezane s tipičnim kinantropološkim obilježjima iz opisa zanimanja</li><li>3. kombinirati polistrukturalne kompleksne aktivnosti koje su međupovezane s tipičnim kinantropološkim obilježjima iz opisa zanimanja</li><li>4. ovladati polistrukturalnim konvencionalnim aktivnostima koje su međupovezane s tipičnim kinantropološkim obilježjima iz opisa zanimanja</li><li>5. demonstrirati izvođenje jedne monostrukturalne ciklične aktivnosti koja se može koristiti u funkciji cjeloživotnog vježbanja kao osnovni sportsko-rekreacijski sadržaj, a po mogućnosti polaznik ima interesa za njom</li></ol> <p><b>Transformacija kinantropoloških obilježja</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. isplanirati izvedbu odabranih sadržaja s ciljem utjecaja na razvoj i održavanje bitnih morfoloških obilježja (optimizaciju sastava tijela - povećanje mišićne mase, potkožno masno tkivo)</li><li>2. razlikovati izvedbu odabranih sadržaja s ciljem utjecaja na razvoj i održavanje bitnih motoričkih sposobnosti (fleksibilnost, koordinacijska svojstva, brzinsko eksplozivnih svojstva razvoj i održavanje jakosti)</li><li>3. prilagoditi izvedbu odabranih sadržaja s ciljem utjecaja na razvoj i održavanje bitnih funkcionalnih sposobnosti (aerobna i anaerobna izdržljivost)</li></ol> |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. usporediti izvedbu bitnih kinezioloških sadržaja s ciljem cjelovite transformacije lokomotornog sustava (mobilnosti lokomotornog sustava stabilnosti lokomotornog sustava)</li> <li>5. kombinirati izvedbu odabranih sadržaja s ciljem svladavanja sadržaja različitih programa za prevenciju lokomotornih ozljeda (relativne vježbe jakosti, primjena elastičnih otpora, primjena proprioceptivnih vježbi, primjeri povezivanja sadržaja iz različitih programa prevencije s ciljem maksimizacije učinkovitosti)</li> </ol> <p><b>Kineziološki postupci unapređenja zdravlja</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. pokazati i nabrojiti kineziterapeutske vježbe za prevenciju tegoba onih dijelova lokomotornog sustava koji su najviše aktivirani izabranim zanimanjem</li> <li>2. izabrati i pokazati statičke vježbe istezanja (stretching) za regeneraciju onih dijelova lokomotornog sustava koji su najviše aktivirani izabranim zanimanjem</li> <li>3. pokazati i provesti kineziterapeutske vježbe za rehabilitaciju nakon ozljeda onih dijelova lokomotornog sustava koji su najviše aktivirani izabranim zanimanjem</li> <li>4. sastaviti i provesti statičke vježbe istezanja (stretching) za smanjenje tonusa onih dijelova lokomotornog sustava koji su najviše aktivirani izabranim zanimanjem</li> <li>5. objasniti i primijeniti skup vježbi masaže i samomasaže (labavljenja, glađenja, gnječenja, istresanja) u stajanju, sjedenju ili ležanju onih dijelova lokomotornog sustava koji su najviše aktivirani izabranim zanimanjem</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Nastavne cjeline</b>       | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kineziološka teorijska znanja | <p>UVODNIK: za ovu jedinicu ishoda učenja izvedbeno je predviđen fond do 10% ukupnog fonda sati (6-7 sati). Teorijske nastavne teme u pravilu se trebaju provoditi kako su navedene jer su smisleno povezane s ostalim jedinicama ishoda učenja u svakom razredu. Naravno da je u različitim uvjetima rada dopušteno osmišljavanje drukčijih teorijskih tema. Takav pristup omogućuje da se osmisle teorijske nastavne teme koje su izravno povezane s provedivim motoričkim nastavnim temama u uvjetima pojedine srednje strukovne škole.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Značaj tjelesnog vježbanja i sporta u razvoju društva</li> <li>2. Sustav za kretanje čovjeka (dijelovi, građa, funkcija)</li> <li>3. Energetski potencijali čovjeka tijekom vježbanja</li> <li>4. Optimalan sastav tijela (metode optimizacije)</li> <li>5. Pravilna prehrana i važnost unosa tekućine</li> <li>6. Utjecaj procesa vježbanja na ljudski organizam (pozitivni učinci vježbanja i štetne tjelesne aktivnosti)</li> <li>7. Modeliranje postupaka za redukciju potkožnoga masnoga tkiva</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kineziološke aktivnosti | <p>UVODNIK: u ovoj jedinici ishoda učenja hotimično je naveden veliki broj nastavnih tema. Razlog tomu izvire iz činjenice da se uvjeti rada za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture u srednjim strukovnim školama izrazito razlikuju. Zato ovakav način omogućuje izbor nastavnih tema iz propisanog nastavnog plana i programa, bez obzira na uvjete rada, koje će uvrstiti u izvedbeni nastavni plan i program.</p> <p>I. ATLETIKA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kros ili standardna ciklična kretanja različitim tempom do 8 min.</li> <li>2. „Leteće“ trčanje do 40 m</li> <li>3. Trčanje do 100 m</li> <li>4. Trčanja –motoričko postignuće</li> <li>5. Skokovi s noge na nogu po označenim prostorima (ili sa strunjače na strunjaču)</li> <li>6. Skokovi odrazom svaki četvrti korak</li> <li>7. Skok udalj tehnikom 2 ½ koraka</li> <li>8. Bacanje Vortex-a u dalj</li> <li>9. Atletski troboj (trčanje, skok, bacanje)</li> </ol> <p>II. SPORTSKA GIMNASTIKA – POLAZNICI</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Različite varijante premeta strance</li> <li>11. Stoj na glavi</li> <li>12. Stoj na rukama, kolut naprijed</li> <li>13. Odbočka</li> </ol> <p>III. SPORTSKA GIMNASTIKA – POLAZNICE</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>14. Ljuljanje na karikama</li> <li>15. Pomicanje u visu</li> <li>16. Njihom strance premah odnožno</li> <li>17. Klimom premah zgrčeno</li> <li>18. Okreti u čučnju i usponu na obje noge za 180 (niska greda)</li> <li>19. Valcer – korak, okret u usponu za 180 na obje noge (niska greda)</li> <li>20. Galop – naprijed, okret u čučnju za 180 na obje noge (niska greda)</li> </ol> <p>IV. RITMIČKA GIMNASTIKA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>21. Kruženje rukama u čeonoj, bočnoj i vodoravnoj ravnini (obručem, loptom, vijačom) u mjestu i kretanju</li> <li>22. Poskoci i skokovi ritmičke gimnastike kroz vijaču</li> <li>23. Bacanje i hvatanje vijače u kombinaciji s tjelesnim elementima</li> <li>24. Skok "kadet"</li> <li>25. Skok "jelenji"</li> </ol> <p>V. PLES I AEROBIKA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>26. Engleski valcer (okreti, wisq, promenada)</li> <li>27. Disko foks plesovi</li> <li>28. Aerobika</li> </ol> <p>VI. BORILAČKI SPORTOVI</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>29. Bočno bacanje tsuri goshi</li> <li>30. Nožno bacanje de ashi braai</li> <li>31. Kretanja tsugi ashi i ayumi ashi</li> <li>32. Polukružni koraci – tai sabaki (mae sabaki i ushiro sabaki)</li> </ol> |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | <p>VII. KOŠARKA</p> <p>33. Dodavanje jednom rukom guranjem – izravno i od podloge</p> <p>34. Promjene smjera i tempa kretanja s poluaktivnom i aktivnom obranom</p> <p>35. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgor nakon okreta</p> <p>36. Obrana „čovjek na čovjeka“ (1:1; 2:2; 3:3)</p> <p>37. Igra (taktika i suđenje)</p> <p>VIII. NOGOMET</p> <p>38. Vođenje lopte različitim dijelovima stopala i brzine kretanja (pravocrtno vođenje i uz promjene pravca vođenja)</p> <p>39. Promjene mjesta vođenjem lopte te primopredajom lopte u suradnji dvojice polaznika</p> <p>40. Promjene mjesta vođenjem lopte te primopredajom lopte u suradnji dvojice polaznika s udarcem na vrata</p> <p>41. Igra za posjed lopte u ograničenom prostoru 4:2, 4:4, 5:5 (otkrivanje, slobodan broj dodira po lopti)</p> <p>42. Igra futsal (taktika igre, primjena pravila i suđenje)</p> <p>IX. ODBOJKA</p> <p>43. Pojedinačni blok smeča visoke lopte</p> <p>44. Odbijanje podlakticama preko glave</p> <p>45. Vršno odbijanje skretanjem pravca leta lopte</p> <p>46. Igra 6:6, zaštita od protivničkog napada 1:2:3 (1 polaznik u bloku, 2. polaznik u prednjoj zoni iza bloka, 3. polaznik u stražnjoj zoni)</p> <p>47. Igra (taktika i suđenje)</p> <p>X. RUKOMET</p> <p>48. Razne igre s loptom</p> <p>49. Šutiranje s tla iskorakom suprotnom nogom u odnosu na šutersku ruku u visini boka/iznad visne boka „Jensen“</p> <p>50. Jednostruka križanja</p> <p>51. Prizemljenje do skleka nakon šuta s crte</p> <p>52. Osnovna vratarska tehnika, bočno i dubinsko kretanje braniča te sprječavanje napadača sportskim prekršajem</p> <p>53. Igra (taktika i suđenje)</p> <p>XI. BADMINTON</p> <p>54. Bekend servis</p> <p>55. Vodoravni (drive) udarac</p> <p>56. Osnove taktike igre u paru</p> <p>57. Igra (taktika i suđenje)</p> <p>XII. TENIS</p> <p>58. Privikavanje na lopticu i reket (spužvasta loptica)</p> <p>59. Forhend (spužvasta loptica)</p> <p>60. Bekend (spužvasta loptica)</p> <p>61. Igra (taktika i suđenje)</p> |
| Transformacija kinantropoloških obilježja | <p>UVODNIK: u ovoj jedinici ishoda učenja za svaku nastavnu temu naveden je jedan primjer njezine provedbe. To omogućuje da se dorečeno prepozna njezin smisao te da se, u različitim uvjetima rada, osmisle daljnje nastavne teme s istovjetnim ciljem.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | <p>I. MORFOLOŠKA OBILJEŽJA<br/>(opći razvoj i održavanje)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Primjena vijače (redukcija potkožnog masnog tkiva)</li> <li>2. Primjena medicinke (razvoj mišićne mase)</li> <li>3. Primjena elastičnih traka (razvoj mišićne mase)</li> <li>4. Primjena bučica (razvoj mišićne mase)</li> </ol> <p>II. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI<br/>(razvoj i održavanje fleksibilnosti)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Statičko aktivno istezanje (pretklon raznožno)</li> <li>2. Statičko pasivno istezanje (prednoženje u ležećem položaju uz potisak partnera)</li> <li>3. Dinamičko istezanje (dinamičko prednoženje u stojećem položaju)</li> <li>4. PNF istezanje (istezanje, kontrakcija, relaksacija)</li> <li>5. Balističko istezanje (prednoženje i zanoženje maksimalnom amplitudom u stojećem položaju)</li> </ol> <p>(razvoj i održavanje koordinacijskih svojstava)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Biotički načini svladavanja prostora (hodanja, trčanja, puzanja, valjanja)</li> <li>2. Biotički načini svladavanja prepreka (preskoci, penjanja, provlačenja, obilaženja)</li> <li>3. Biotički načini svladavanja otpora (dizanja, nošenja, potiskivanja, vučenja)</li> <li>4. Biotički načini svladavanja baratanja predmetima (dodavanja, bacanja, vođenja, žongliranja)</li> <li>5. Vježbe pravovremenosti - timing (kretanje i zaustavljanje u zadanim uvjetima)</li> <li>6. Vježbe ritma (prelazak podnih ljestava niskim skipom)</li> </ol> <p>III. FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI<br/>(razvoj i održavanje aerobnih sposobnosti)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Standardna metoda (trčanje 20' intenzitetom 50%)</li> <li>2. Varijabilna metoda (trčanje 20' s izmjenama intenziteta 2' 40% i 2' 60%)</li> <li>3. Intervalna metoda (trčanje maksimalnim intenzitetom 6x20" s odmorom 10")</li> </ol> |
| Kineziološki postupci unapređenja zdravlja | <p>UVODNIK: nastavne teme iz ove jedinice učenja mogu se sustavno provoditi tijekom svih godina školovanja. Primjeri ovih kinezioloških postupaka za unapređenje zdravlja navedeni u poglavlju „Ostalo“ koji se nalazi na kraju programa četvrtoga razreda.</p> <p>I. Prevencija razvoja cervikalnog i lumbalno-sakralnog sindroma<br/>VJEŽBE ZA KRALJEŽNICU</p> <p>II. Prevencija razvoja kalcificirajućeg tendinitisa i drugih simptoma bolnog ramena<br/>VJEŽBE ZA RAMENA</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | <p>III. Prevencija razvoja sindroma karpalnog i kubitalnog kanala, rizartrize i De Quervainove bolesti<br/>VJEŽBE ZA ŠAKE I RUČNE ZGLOBOVE</p> <p>IV. Prevencija razvoja osteoartritisa kuka i sindroma prenaprezanja mišića kukova, prevencija razvoja prepatelarnog burzitisa, skakačkog koljena i drugih simptoma bolnog koljena<br/>VJEŽBE ZA KUKOVE I KOLJENA</p> <p>V. Prevencija razvoja spuštenih svodova stopala i osteoartritisa nožnih zglobova<br/>VJEŽBE ZA STOPALA</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Napomene: | <p><b><u>Opće napomene</u></b></p> <p>Program tjelesne i zdravstvene kulture za srednje strukovne škole izrađen je u skladu s vrijednostima ovog odgojno-obrazovnog područja i njegovim dokazanim utjecajem na integralne promjene antropoloških obilježja, s naglaskom na unaprjeđenje kinantropoloških obilježja. Ispunjavanje navedenih vrijednosti uvjetovalo je izradbu ovog programa temeljem većeg broja kriterija. Prvi se odnosi na provedivost nastavnih tema u izrazito različitim materijalnim uvjetima srednjih strukovnih škola Republike Hrvatske. Upravo zbog različitih materijalnih uvjeta u programu je naveden veći broj nastavnih tema kako bi se za različite uvjete i zanimanja mogao izraditi provediv, a prema zanimanju usmjeren izvedbeni nastavni plan i program. Zbog toga se drugi kriterij morao odnositi na primjerenost svake nastavne teme dobi i spolu polaznika, a treći na indiciranu usmjerenost nastavnih tema prema strukovnim zanimanjima. Slijede kriteriji sigurnost polaznika i usklađenost s potencijalnim interesima i stvarnim potrebama polaznika. Time je ovaj program rasterećen nastavnih tema koje zbog nedostatnih materijalnih uvjeta nije moguće provesti u većem broju srednjih strukovnih škola. Nadalje, rasterećen je i onih nastavnih tema koje zbog svoje složenosti ne mogu biti u funkciji ishoda učenja jer ih većina polaznika ne može svladati određenim uspjehom.</p> <p>Program tjelesne i zdravstvene kulture za srednje strukovne škole osmišljen je na način da u svakom razredu sadrži četiri međupovezane jedinice ishoda učenja. To su (1) Kineziološka teorijska znanja, (2) Kineziološke aktivnosti, (3) Transformacija kinantropoloških obilježja i (4) Kineziološki postupci unaprjeđenja zdravlja. Time je potpuno promijenjen smisao nastave tjelesne i zdravstvene kulture u srednjim strukovnim školama jer su određene mjerljive jedinice ishoda učenja koje svaki polaznik (osim polaznika s posebnim potrebama) tijekom redovitog pohađanja nastave tjelesne i zdravstvene kulture mora obvezno naučiti na primjerenoj razini. Na takav način skupna učinkovitost svih jedinica ishoda učenja omogućuje ostvarivanje bitnih kompetencija iz ovog odgojno-obrazovnog područja za pojedino zanimanje.</p> <p>U programu se nastavna tema navodi samo jedanput i ne ponavlja se u istom navodu, što znači da se ista može izabrati i ponavljati u svim višim razredima. Drugim riječima, ono što je navedeno kao nastavna tema, primjerice u 1. razredu, može se planirati i u svim višim razredima, iako se ista ne navodi u programima viših razreda. Navedeno pravilo, zbog vertikalne unutarpredmetne povezanosti i programske povezanosti osnovnog i srednjeg školstva, nastavnik po potrebi može koristiti i sve nastavne teme iz programa za osnovne škole. Takav pristup istodobno</p> |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>omogućuje kreativnost nastavnika i olakšava izradu izvedbenog nastavnog plana i programa za pojedini razredni odjel jer uvažava zahtjeve s obzirom na različit sastav polaznika prema sposobnostima i pojedinačne razlike u količini stečenih motoričkih znanja u osnovnoj školi.</p> <p>Temeljna postavka ovog programa uzima u obzir biološke različitosti polaznika i polaznica. Zbog toga predmetna nastava tjelesne i zdravstvene kulture u srednjim strukovnim školama, kako sa znanstvenih tako i sa stručnih spoznaja mora se organizirati i provoditi posebno (odvojeno) za polaznike, a posebno za polaznice.</p> <p><b><u>Posebne napomene</u></b></p> <p>Nastavni predmet ima veliki broj posebnosti. Zbog toga je neke uputno istaknuti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ u izvedbeni nastavni plan i program treba međupovezano uvrstiti nastavne teme koje su određene svim jedinicama ishoda učenja</li> <li>▪ zbog posebnosti nastavnog predmeta i uvjeta u kojima se odvija nastavni proces posebnu pozornost treba obratiti sigurnosti i motivaciji polaznika</li> <li>▪ vrjednovanje postignuća polaznika provoditi prema individualnim mogućnostima</li> <li>▪ nastavu izvoditi u nastavnim satima od 45 minuta, osim gdje su školske sportske dvorane udaljene od škole više od 10 minuta hoda i ako nastavu nije moguće organizirati na drugi način.</li> </ul> |
| <b>Ostalo</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|               | <p>Primjeri nastavnih tema za jedinicu ishoda učenja:</p> <p><b>KINEZIOLOŠKI POSTUPCI UNAPREĐENJA ZDRAVLJA</b></p> <p><b>I. Prevencija razvoja cervikalnog i lumbalno-sakralnog sindroma</b></p> <p><b>VJEŽBE ZA KRALJEŽNICU</b></p> <p>Statičke vježbe za vratni dio kralježnice:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. postaviti dlanove s ukriženim prstima na čelo pa gurati glavu naprijed, a istovremeno rukama pružati otpor</li> <li>2. postaviti dlanove s ukriženim prstima na desnu stranu lica pa gurati glavu u desnu stranu, a istovremeno rukama pružati otpor</li> <li>3. postaviti dlanove s ukriženim prstima na lijevu stranu lica pa gurati glavu u lijevu stranu, a istovremeno rukama pružati otpor</li> <li>4. postaviti dlanove s ukriženim prstima iza glave pa gurati glavu prema natrag, a istovremeno rukama pružati otpor.</li> </ol> <p>Dinamičke vježbe za vratni dio kralježnice:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. glavom izvoditi pokret naprijed – natrag</li> <li>2. glavom rotirati u desnu pa u lijevu stranu</li> <li>3. podizati ramena gore i polako ih spuštati</li> <li>4. postaviti dlanove s ukriženim prstima iza glave te potiskivati laktove prema unutra.</li> </ol> <p>Statičke vježbe za lumbalno-sakralni dio kralježnice</p> <p>Položaj na leđima (ruke su uz tijelo):</p>                                                   |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. stopala pogrčiti i zadržati položaj</li> <li>2. koljena pogrčiti pa leđima pritiskati podlogu</li> <li>3. koljena pogrčiti pa naizmjenično lijevom i desnom nogom uz pogrčeno stopalo koljeno privlačiti k sebi, a rukom pružati otpor</li> <li>4. koljena pogrčiti pa s obje noge istodobno uz pogrčena stopala koljena privlačiti k sebi, a rukama pružati otpor</li> <li>5. koljena pogrčiti, tjeme fiksirati uz podlogu, dlanove ukriženih prstiju postaviti na čelo te izvoditi pretklon glavom, a istovremeno rukama pružati otpor.</li> </ol> <p>Potrbuške (s podloškom pod kukovima, ruke u priručenju):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. upiranje o podlogu prstima nogu do potpunog opružanja koljena</li> <li>2. s rukama u uzručenju naizmjenice po podlozi istezati suprotnu ruku i suprotnu nogu</li> <li>3. s rukama u uzručenju po podlozi istovremeno istezati obje ruke i obje noge</li> <li>4. s dlanovima ukriženih prstiju iza glave izvoditi zaklon glavom, a istovremeno rukama pružati otpor.</li> </ol> <p>Dinamičke vježbe za lumbalno-sakralni dio kralježnice</p> <p>Položaj na leđima (ruke su uz tijelo):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. plantarna fleksija</li> <li>2. pogrčiti lijevo stopalo pa privlačiti petu po podlozi k sebi, ponoviti desnom</li> <li>3. pogrčiti istovremeno oba stopala pa privlačiti pete po podlozi k sebi</li> <li>4. koljena pogrčiti te polako podizati i spuštati zdjelicu</li> <li>5. koljena pogrčiti, staviti ruke na prsa i podizati trup.</li> </ol> <p>Položaj na boku (donja ruka je pod glavom, gornjom se oslanja o podlogu, donja je noga savijena, a gornja ispružena):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. pogrčiti gornju nogu, opružiti ju do početnog položaja</li> <li>2. pogrčiti stopalo pa odizati ispruženu nogu</li> <li>3. pogrčiti stopalo pa ispruženom nogom napraviti krug.</li> </ol> <p>Potrbuške (s podloškom pod kukovima, ruke u priručenju):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. nožnim prstima se upirati u podlogu do opružanja koljena</li> <li>2. naizmjenična fleksija potkoljenica</li> <li>3. istovremena fleksija potkoljenica</li> <li>4. s rukama u priručenju doći do položaja uzručenja</li> <li>5. s rukama u uzručenju, naizmjenice podizati lijevu ruku i desnu nogu pa desnu ruku i lijevu nogu.</li> </ol> <p>II. Prevencija razvoja kalcificirajućeg tendinitisa i drugih simptoma bolnog ramena</p> <p>VJEŽBE ZA RAMENA</p> <p>Ležeći na leđima (ruke u priručenju s nogama flektiranim u zglobov koljena i kuka):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. podizati ruke do odručenja, a ramena istovremeno pritiskati dolje i natrag</li> <li>2. rukom uhvatiti suprotni lakat u visini ramena, istegnuti ruku u jednu stranu te drugom rukom u drugu stranu</li> <li>3. s laktovima postavljenim u visini ramena stisnuti šake, okrenuti ruke</li> </ol> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>prema van i pritiskati šakama o podlogu</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. laktove spojiti u visini ramena ispred glave, podlaktice prisloniti jednu uz drugu, stisnuti šake i raširiti ruke pod pravim kutem uz pritiskanje o podlogu</li> <li>5. s glavom u prirodnom položaju, rukama u priručenju, ramena podizati prema gore</li> <li>6. s rukama u uzručenju, naizmjenično izvoditi opružanja rukama</li> </ol> <p>Ležeći na trbuhu (stisnute pete uz petu, stisnute stražnjice)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. s laktovima u visini ramena, stisnuti šake i podizati ruke i glavu od podloge (kao da se želi spojiti lopatica), pogled usmjeriti prema dolje</li> <li>2. uhvatiti ruke iza leđa, podignuti glavu, ramena i gornji dio tijela, pogled usmjeriti prema dolje.</li> </ol> <p>III. Prevencija razvoja sindroma karpalnog i kubitalnog kanala, rizarthroze i De Quervainove bolesti</p> <p>VJEŽBE ZA ŠAKE I RUČNE ZGLOBOVE</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. stisnuti prste šake te opružiti</li> <li>2. raširiti ispružene prste pa zatvoriti šaku stišćući prste</li> <li>3. pomicanje palca u njegovom korijenskom zglobu uz izvedbu što većeg kruga</li> <li>4. istegnuti palac što dalje od šake te ga vratiti pokušavajući dodirnuti vrškove jednog po jednog prsta, od drugog do petog</li> <li>5. ruku koja je položena na rukohvat stolice ili na stol, savijati u ručnom zglobu prema gore i dolje</li> <li>6. s rukom koja je u laktu flektirana pod pravim kutom, okretati dlan prema gore pa prema dolje, a pri tome ne pomicati lakat</li> <li>7. stisnuti list papira između ispruženih prstiju šake, a drugom ga rukom pokušati izvući</li> <li>8. osloniti podlakticu na ravnu površinu s dlanom okrenutim prema gore te savijati šaku prema gore uz pružanje otpora suprotnom šakom</li> <li>9. osloniti podlakticu na ravnu površinu s dlanom okrenutim prema dolje te savijati šaku prema gore, uz pružanje otpora suprotnom šakom</li> </ol> <p>IV. Prevencija razvoja osteoartritisa kuka i sindroma prenaprezanja mišića kukova, prevencija razvoja prepatelarnog burzitisa, skakačkog koljena i drugih simptoma bolnog koljena</p> <p>VJEŽBE ZA KUKOVE I KOLJENA</p> <p>Ležeći na leđima</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. rukama u priručenju, ispruženih nogu s pogrčenim stopalima, izvoditi naizmjenična odnoženja</li> <li>2. s jastukom ispod koljena, naizmjenično opružanje nogu s pogrčenim stopalom, gurajući jastuk u pod</li> <li>3. obje noge flektirane, ispružiti jednu nogu u visini s koljenom druge noge, stopalo pogrčiti prema sebi, zadržati i vratiti u početni položaj, izvoditi naizmjenice jednom pa drugom nogom</li> <li>4. početni položaj polusjedeći, noge su ispružene, stopala pogrčena,</li> </ol> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | <p>između nogu jastuk, stisnuti jastuk napinjući mišiće stražnjice i zadržavati koljena ispružena, opustiti se i ponoviti u ležećem i stojećem položaju</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>početni položaj ležeći na boku, savinuti ruku i nogu na kojima se leži, gornja noga je ispružena, stopala pogrčena prema sebi, podignuti nogu, zadržati je u odignutom položaju, gornja ruka je savijena i oslonjena dlanom o podlogu</li> <li>položaj na trbuhu, s jastukom ispod trbuha, pogrčiti stopalo jedne noge, savinuti koljeno i natkoljenicu od podloge, odizati koljeno i natkoljenicu od podloge, bez podizanja zdjelice, zadržati u tom položaju</li> <li>sjedeći na stolcu uspravno, pridržavajući se rukama, jednu pa drugu nogu ispružiti u koljenskom zglobu, zadržati u tom položaju te vratiti u početni položaj</li> <li>sjedeći na stolcu uspravno, pridržavajući se rukama, jednu pa drugu nogu saviti u zglobu kuku, zadržati u tom položaju te vratiti u početni položaj</li> </ol> <p>V. Prevencija razvoja spuštenih svodova stopala i osteoartritisa nožnih zglobova</p> <p><b>VJEŽBE ZA STOPALA</b></p> <p>Sjedeći položaj</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>savinuti nožne prste oba stopala ne dižući ih s poda, ispraviti prste stopala</li> <li>podignuti prednji dio stopala držeći petu na podu, spustiti prednji dio stopala, zatim podignuti i spustiti petu</li> <li>podignuti prednji dio stopala, okrenuti stopalo prema van, spustiti stopalo, vratiti u sredinu</li> <li>podignuti pete, okrenuti pete prema van, spustiti pete, vratiti u sredinu</li> <li>podignuti jedno koljeno, ispružiti stopalo, zategnuti stopalo, spustiti stopalo, naizmjenice lijevo i desno pa istovremeno oba</li> <li>podignuti ispruženu nogu, zategnuti prste prema sebi, naizmjenično jedna pa druga noga pa istovremeno obje</li> <li>podignuti ispruženu nogu, kružno pomicati stopalo, stopalom ispisivati brojeve po zraku</li> <li>bosim prstima stopala gužvati novinski papir</li> </ol> |
| Metode i oblici rada: | <p><b>Metode:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>prikazivanja – metoda usmenog izlaganja, metoda postavljanja i rješavanja, metoda pokazivanja ili demonstracije;</li> <li>vježbanja – intervalna metoda vježbanja, varijabilna metoda vježbanja, kontinuirana metoda vježbanja;</li> <li>sigurnosti – metoda sprječavanja ili prevencije, čuvanja ili zaštite, pomaganja ili asistencije;</li> <li>nadzora – metoda praćenja vježbanja, usmjeravanja vježbanja, zaustavljanja vježbanja.</li> </ul> <p><b>Oblici:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>jednostavniji (pojedinačni, dvojke, trojke, četvorke i paralelni)</li> <li>složeniji (paralelno-izmjenični, sukcesivno-izmjenični, izmjenični,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | <p>kružni, stanični, stazni i poligonski).</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                                                                                                                                                                                    |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> motorička znanja, motorička postignuća, kinantropološka postignuća (morfoloških obilježja, motoričkih sposobnosti i funkcionalnih sposobnosti prema metodologiji vrjednovanja), odgojni učinci rada.</p> <p><b>Oblici:</b></p> <p>Vrjednovanje rada polaznika provoditi uvažavajući stanje njihova antropološkog statusa, stvarne mogućnosti svakog polaznika i cjelokupni napredak pojedinca tijekom nastavne godine.</p> |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Naziv predmeta: **TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA**

Razred: **drugi (2.)**

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U drugom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | Ishodi učenja navedeni za prvi razred ostvaruju se u sva četiri razreda.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Razrada</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                    | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kineziološka teorijska znanja                              | <p>UVODNIK: za ovu jedinicu ishoda učenja izvedbeno je predviđen fond do 10% ukupnog fonda sati (6-7 sati). Teorijske nastavne teme u pravilu se trebaju provoditi kako su navedene jer su smisljeno povezane s ostalim jedinicama ishoda učenja u svakom razredu. Naravno da je u različitim uvjetima rada dopušteno osmišljavanje drukčijih teorijskih tema. Takav pristup omogućuje da se osmisle teorijske nastavne teme koje su izravno povezane s provedivim motoričkim nastavnim temama u uvjetima pojedine srednje strukovne škole.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Olimpizam</li> <li>2. Tjelesno vježbanje kao čimbenik kulture življenja</li> <li>3. Sastav kinantropoloških obilježja i postupci razvoja</li> <li>4. Izračun indeksa tjelesne mase (ITM) u funkciji redukcije masnog tkiva i povećanja mišićne mase</li> <li>5. Utjecaj tjelesnog vježbanja na pojedine organske sustave (lokomotorni, neurološki) sa stajališta pojedinog zanimanja</li> <li>6. Obilježja morfološkog, motoričkog i funkcionalnog razvoja polaznika u adolescenciji</li> </ol> <p>Energetske vrijednosti prehrambenih namirnica (vitamini, minerali, voda-postupci prehidratacije, hidratacije i rehidratacije, dodaci prehrani...)</p>                                      |
| Kineziološke aktivnosti                                    | <p>UVODNIK: u ovoj jedinici ishoda učenja hotimično je naveden veliki broj nastavnih tema. Razlog tomu izvire iz činjenice da se uvjeti rada za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture u srednjim strukovnim školama izrazito razlikuju. Zato ovakav način omogućuje izbor nastavnih tema iz propisanog nastavnog plana i programa, bez obzira na uvjete rada, koje će uvrstiti u izvedbeni nastavni plan i program.</p> <p>I. ATLETIKA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tehnika brzog hodanja</li> <li>2. Kros ili standardna ciklička kretanja različitim tempom do 10 min.</li> <li>3. Trčanje dionica 150 - 200 m</li> <li>4. Trčanja–motoričko postignuće</li> <li>5. Skokovi odrazom svaki treći korak</li> <li>6. Skok uvis prekoračnom tehnikom lijevom i desnom nogom pojedinačno sa zbrojem preskočenih visina – motoričko postignuće</li> <li>7. Sunožno preskakivanje prepreka različitih visina (20 – 50 cm)</li> <li>8. Bacanje Vortex-a u cilj na tlu</li> <li>9. Atletski troboj (trčanje, skok, bacanje)</li> </ol> <p>II. SPORTSKA GIMNASTIKA - POLAZNICI</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Leteći kolut</li> <li>11. Raznoška uzduž sprave (kozlić)</li> <li>12. Salto na povišenje od mekih strunjača pomoću odraznog pomagala</li> </ol> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>III. SPORTSKA GIMNASTIKA – POLAZNICE</p> <p>13. Stoj na rukama u kolut naprijed</p> <p>14. Ljuljanja na karikama – saskok u zaljuljaju</p> <p>15. Klimom premah raznožni</p> <p>16. Upor prednji na nižoj pritki, kovrtljaj naprijed</p> <p>17. Naskok premahom jedne noge odnožno do upora jašućeg; polkin korak, "tupfer", "vaga", saskok "jelenji"</p> <p>IV. RITMIČKA GIMNASTIKA</p> <p>18. Skokovi s udarcem noge o nogu</p> <p>19. Kotrljanje lopte po tlu i tijelu</p> <p>20. Bacanje i hvatanje lopte u kombinaciji s tjelesnim elementima</p> <p>21. Otvoreni - zatvoreni poskok na mjestu i u kretanju</p> <p>22. Preskakivanje vijače naprijed i nazad križanjem ruku</p> <p>23. "Leteći" skok vijačom</p> <p>24. Skok "škare" povezano naprijed – nazad</p> <p>V. PLES I AEROBIKA</p> <p>25. Rock plesovi</p> <p>26. Rumba (okreti, wisq, promenada)</p> <p>27. Samba (okreti, wisq, promenada)</p> <p>28. „New body“ aerobika (aerobika s bučicama)</p> <p>VI. BORILAČKI SPORTOVI</p> <p>29. Okreti za bacanja – mae mawari sabaki ushiro mawari sabaki</p> <p>30. Bočno bacanje tsumi goshi</p> <p>31. Nožno bacanje de ashi braai u kretanju</p> <p>32. Poluga juji gatame i gušenje hadaka jime</p> <p>VII. KOŠARKA</p> <p>33. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom preko glave – horog (nakon vođenja i na dodanu loptu)</p> <p>34. Obrambeni skok i zagrađivanje</p> <p>35. Oduzimanje lopte (presijecanjem ili izbijanjem iz posjeda)</p> <p>36. Slobodna bacanja</p> <p>37. Zonska obrana</p> <p>38. Igra (taktika i suđenje)</p> <p>VIII. NOGOMET</p> <p>39. Dinamičko dodavanje i primanje lopte različitim dijelovima stopala (primopredaja lopte u suradnji dvojice polaznika)</p> <p>40. Udarci na vrata nakon dodane lopte</p> <p>41. Dupli pas u suradnji dvojice polaznika (osnovna struktura suradnje)</p> <p>42. Dupli pas u suradnji dvojice polaznika s udarcem na vrata 2:1 ( + vratar)</p> <p>43. Slobodna igra 5+1 : 5+1 (taktika i suđenje)</p> <p>IX. ODBOJKA</p> <p>44. Vršno odbijanje preko glave</p> <p>45. Niski odbojkaški stav i obrana «oštrih» lopti poluupijačem</p> <p>46. Povaljka u stranu i odbijanje čekićem</p> <p>47. Obrana u prednjoj liniji - pojedinačni i grupni blok</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | <p>48. Igra 6:6, zaštita vlastitog smeča 2:3 (2 polaznika u prednjoj zoni, 3 polaznika u stražnjoj zoni, suđenje)</p> <p>X. RUKOMET</p> <p>49. Zaustavljanje lopte s dvije i jednom rukom u različitim visinama</p> <p>50. Šutiranje sa zemlje otklonom u suprotnu stranu u odnosu na šutersku ruku „ polueret“</p> <p>51. Povratna lopta – dupli pas</p> <p>52. Poučavanje zonske obrane 5:1</p> <p>53. Igra (taktika i suđenje)</p> <p>XI. BADMINTON</p> <p>54. Smeč udarac</p> <p>55. Obrana nakon smeč udarca (paralela i dijagonala, forhend i bekend)</p> <p>56. Forhend i bekend visoki (lift) udarac s mreže (dugi udarac s mreže zamahom reketa ispod struka)</p> <p>57. Igra (taktika i suđenje)</p> <p>XII. TENIS</p> <p>58. Forhend i bekend s obzirom na vrste rotacija (ravni, spin,...)</p> <p>59. Ravni servis</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Transformacija kinantropoloških obilježja | <p>UVODNIK: u ovoj jedinici ishoda učenja za svaku nastavnu temu naveden je jedan primjer njene provedbe. To omogućuje da se dorečeno prepozna njezin smisao te da se, u različitim uvjetima rada, osmisle daljnje nastavne teme s istovjetnim ciljem.</p> <p>I. MORFOLOŠKA OBILJEŽJA<br/>razvoj i održavanje mobilnosti lokomotornog sustava</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vježbe za mobilnost gležnja (dinamička dorzalna fleksija u stojećem položaju)</li> <li>2. Vježbe za mobilnost kuka (dinamičko istezanje pregibača natkoljenice u iskoraku)</li> <li>3. Vježbe torakalne mobilnosti (zasuci)</li> <li>4. Vježbe mobilnosti ramena (kruženje rukom uz imitaciju dodavanja)</li> <li>5. Primjeri vježbanja za razvoj i održavanje mobilnosti lokomotornog sustava</li> <li>6. Pilates s malim loptama</li> </ol> <p>II. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI<br/>razvoj i održavanje jakosti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vježbe relativne jakosti (sklek)</li> <li>2. Vježbe repetitivne jakosti (potisak s ravne klupe, 3 serije po 8-10 ponavljanja)</li> <li>3. Vježbe maksimalne jakosti (potisak s ravne klupe, 5 serija po 1-3 ponavljanja)</li> <li>4. Vježbe elastične jakosti (potisak s ravne klupe s naglašenom brzinom u obje faze)</li> <li>5. Vježbe eksplozivne jakosti (bacanje medicine iz sjeda, samo koncentričkim načinom)</li> </ol> |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | <p>III. FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI<br/>sadržaji za razvoj i održavanje anaerobne izdržljivosti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Intervalna standardna metoda fosfagene izdržljivosti (trčanje 10x50m, maksimalni intenzitet, odmor 2')</li> <li>2. Intervalna varijabilna metoda fosfagene izdržljivosti (trčanje 10x50m, maksimalni intenzitet, a između ponavljanja vrlo sporo trčanje 2')</li> <li>3. Intervalna standardna metoda glikolitičke izdržljivosti (trčanje 6x400m, intenzitet 80-90%, odmor 4')</li> <li>4. Intervalna varijabilna metoda glikolitičke izdržljivosti (trčanje 3x6', 30" maksimalni intenzitet, 30" 50%, odmor 5')</li> <li>5. Kontinuirana varijabilna metoda glikolitičke izdržljivosti (trčanje 12', 1' maksimalni intenzitet, 1' 50%)</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kineziološki postupci unapređenja zdravlja | <p>UVODNIK: nastavne teme iz ove jedinice učenja mogu se sustavno provoditi tijekom svih godina školovanja. Primjeri ovih kinezioloških postupaka za unapređenje zdravlja navedeni su u poglavlju „Ostalo“ koje se nalazi na kraju programa četvrtog razreda.</p> <p>I. Prevencija razvoja cervikalnog i lumbalno-sakralnog sindroma<br/>VJEŽBE ZA KRALJEŽNICU</p> <p>II. Prevencija razvoja kalcificirajućeg tendinitisa i drugih simptoma bolnog ramena<br/>VJEŽBE ZA RAMENA</p> <p>III. Prevencija razvoja sindroma karpalnog i kubitalnog kanala, rizartroze i De Quervainove bolesti<br/>VJEŽBE ZA ŠAKE I RUČNE ZGLOBOVE</p> <p>IV. Prevencija razvoja osteoartritisa kuka i sindroma prenaprezanja mišića kukova, prevencija razvoja prepatelarnog burzitisa, skakačkog koljena i drugih simptoma bolnog koljena<br/>VJEŽBE ZA KUKOVE I KOLJENA</p> <p>V. Prevencija razvoja spuštenih svodova stopala i osteoartritisa nožnih zglobova<br/>VJEŽBE ZA STOPALA</p>                                                         |
| Napomene:                                  | <p><b><u>Opće napomene</u></b></p> <p>Program tjelesne i zdravstvene kulture za srednje strukovne škole izrađen je u skladu s vrijednostima ovog odgojno-obrazovnog područja i njegovim dokazanim utjecajem na integralne promjene antropoloških obilježja, s naglaskom na unaprjeđenje kinantropoloških obilježja. Ispunjavanje navedenih vrijednosti uvjetovalo je izradbu ovog programa temeljem većeg broja kriterija. Prvi se odnosi na provedivost nastavnih tema u izrazito različitim materijalnim uvjetima srednjih strukovnih škola Republike Hrvatske. Upravo zbog različitih materijalnih uvjeta u programu je naveden veći broj nastavnih tema kako bi se za različite uvjete i zanimanja mogao izraditi provediv, a prema zanimanju usmjeren izvedbeni nastavni plan i program. Zbog toga se drugi kriterij morao odnositi na primjerenost svake nastavne teme dobi i spolu polaznika, a treći na indiciranu usmjerenost nastavnih tema prema strukovnim zanimanjima. Slijede kriteriji sigurnost polaznika i</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>usklađenost s potencijalnim interesima i stvarnim potrebama polaznika. Time je ovaj program rasterećen od nastavnih tema koje zbog nedostatnih materijalnih uvjeta nije moguće provesti u većem broju srednjih strukovnih škola. Nadalje, rasterećen je i od onih nastavnih tema koje zbog svoje složenosti ne mogu biti u funkciji ishoda učenja jer ih većina polaznika ne može svladati određenim uspjehom.</p> <p>Program tjelesne i zdravstvene kulture za srednje strukovne škole osmišljen je na način da u svakom razredu sadrži četiri međupovezane jedinice ishoda učenja. To su (1) Kineziološka teorijska znanja, (2) Kineziološke aktivnosti, (3) Transformacija kinantropoloških obilježja i (4) Kineziološki postupci unapređenja zdravlja. Time je potpuno promijenjen smisao nastave tjelesne i zdravstvene kulture u srednjim strukovnim školama jer su određene mjerljive jedinice ishoda učenja koje svaki polaznik (osim polaznika s posebnim potrebama) tijekom redovitog pohađanja nastave tjelesne i zdravstvene kulture mora obvezno naučiti na primjerenoj razini. Na takav način skupna učinkovitost svih jedinica ishoda učenja omogućuje ostvarivanje bitnih kompetencija iz ovog odgojno-obrazovnog područja za pojedino zanimanje.</p> <p>U programu se nastavna tema navodi samo jedanput i ne ponavlja se u istom navodu, što znači da se ista može izabrati i ponavljati u svim višim razredima. Drugim riječima, ono što je navedeno kao nastavna tema, primjerice u 1. razredu, može se planirati i u svim višim razredima, iako se ista ne navodi u programima viših razreda. Navedeno pravilo, zbog vertikalne unutarpredmetne povezanosti i programske povezanosti osnovnog i srednjeg školstva, nastavnik po potrebi može koristiti i sve nastavne teme iz programa za osnovne škole. Takav pristup istodobno omogućuje kreativnost nastavnika i olakšava izradu izvedbenog nastavnog plana i programa za pojedini razredni odjel jer uvažava zahtjeve s obzirom na različit sastav polaznika prema sposobnostima i pojedinačne razlike u količini stečenih motoričkih znanja u osnovnoj školi.</p> <p>Temeljna postavka ovog programa uzima u obzir biološke različitosti polaznika i polaznica. Zbog toga predmetna nastava tjelesne i zdravstvene kulture u srednjim strukovnim školama, kako sa znanstvenih tako i sa stručnih spoznaja, mora se organizirati i provoditi posebno (odvojeno) za polaznike, a posebno za polaznice.</p> <p><b><u>Posebne napomene</u></b></p> <p>Nastavni predmet kultura ima veliki broj posebnosti. Zbog toga je neke uputno istaknuti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ u izvedbeni nastavni plan i program treba međupovezano uvrstiti nastavne teme koje su određene svim jedinicama ishoda učenja</li> <li>▪ zbog posebnosti nastavnog predmeta i uvjeta u kojima se odvija nastavni proces posebnu pozornost treba obratiti sigurnosti i motivaciji polaznika</li> <li>▪ vrjednovanje postignuća polaznika provoditi prema individualnim mogućnostima</li> <li>▪ nastavu izvoditi u nastavnim satima od 45 minuta, osim gdje su školske sportske dvorane udaljene od škole više od 10 minuta hoda i</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | ako nastavu nije moguće organizirati na drugi način.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Ostalo</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|               | <p>Primjeri nastavnih tema za jedinicu ishoda učenja:</p> <p>KINEZIOLOŠKI POSTUPCI UNAPREĐENJA ZDRAVLJA</p> <p>I. Prevencija razvoja cervikalnog i lumbalno-sakralnog sindroma</p> <p>VJEŽBE ZA KRALJEŽNICU</p> <p>Statičke vježbe za vratni dio kralježnice:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. postaviti dlanove s ukriženim prstima na čelo pa gurati glavu naprijed, a istovremeno rukama pružati otpor</li> <li>2. postaviti dlanove s ukriženim prstima na desnu stranu lica pa gurati glavu u desnu stranu, a istovremeno rukama pružati otpor</li> <li>3. postaviti dlanove s ukriženim prstima na lijevu stranu lica pa gurati glavu u lijevu stranu, a istovremeno rukama pružati otpor</li> <li>4. postaviti dlanove s ukriženim prstima iza glave pa gurati glavu prema natrag, a istovremeno rukama pružati otpor.</li> </ol> <p>Dinamičke vježbe za vratni dio kralježnice:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. glavom izvoditi pokret naprijed – natrag</li> <li>2. glavom rotirati u desnu pa u lijevu stranu</li> <li>3. podizati ramena gore i polako ih spuštati</li> <li>4. postaviti dlanove s ukriženim prstima iza glave te potiskivati laktove prema unutra.</li> </ol> <p>Statičke vježbe za lumbalno-sakralni dio kralježnice</p> <p>Položaj na leđima (ruke su uz tijelo):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. stopala pogrčiti i zadržati položaj</li> <li>2. koljena pogrčiti pa leđima pritiskati podlogu</li> <li>3. koljena pogrčiti pa naizmjenično lijevom i desnom nogom uz pogrčeno stopalo koljeno privlačiti k sebi, a rukom pružati otpor</li> <li>4. koljena pogrčiti pa s obje noge istodobno uz pogrčena stopala koljena privlačiti k sebi, a rukama pružati otpor</li> <li>5. koljena pogrčiti, tjeme fiksirati uz podlogu, dlanove ukriženih prstiju postaviti na čelo te izvoditi preklon glavom, a istovremeno rukama pružati otpor.</li> </ol> <p>Potrbuške (s podloškom pod kukovima, ruke u priručenju):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. upiranje o podlogu prstima nogu do potpunog opružanja koljena</li> <li>2. s rukama u uzručenju naizmjenice po podlozi istezati suprotnu ruku i suprotnu nogu</li> <li>3. s rukama u uzručenju po podlozi istezati obje ruke i obje noge</li> <li>4. s dlanovima ukriženih prstiju iza glave izvoditi zaklon glavom, a istovremeno rukama pružati otpor.</li> </ol> <p>Dinamičke vježbe za lumbalno-sakralni dio kralježnice</p> <p>Položaj na leđima (ruke su uz tijelo):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. plantarna fleksija</li> <li>2. pogrčiti lijevo stopalo pa privlačiti petu po podlozi k sebi, ponoviti desnom</li> <li>3. pogrčiti istovremeno oba stopala pa privlačiti pete po podlozi k sebi</li> <li>4. koljena pogrčiti te polako podizati i spuštati zdjelicu</li> </ol> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>5. koljena pogrčiti, staviti ruke na prsa i podizati trup.</p> <p>Položaj na boku (donja ruka je pod glavom, gornjom se oslanja o podlogu, donja je noga savijena, a gornja ispružena):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. pogrčiti gornju nogu, opružiti ju do početnog položaja</li> <li>2. pogrčiti stopalo pa odizati ispruženu nogu</li> <li>3. pogrčiti stopalo pa ispruženom nogom napraviti krug.</li> </ol> <p>Potrbuške (s podloškom pod kukovima, ruke u priručenju):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. nožnim prstima upirati se u podlogu do opružanja koljena</li> <li>2. naizmjenična fleksija potkoljenica</li> <li>3. istovremena fleksija potkoljenica</li> <li>4. s rukama u priručenju doći do položaja uzručenja</li> <li>5. s rukama u uzručenju, naizmjenice podizati lijevu ruku i desnu nogu pa desnu ruku i lijevu nogu.</li> </ol> <p>II. Prevenција razvoja kalcificirajućeg tendinitisa i drugih simptoma bolnog ramena</p> <p>VJEŽBE ZA RAMENA</p> <p>Ležeći na leđima (ruke u priručenju s nogama flektiranim u zglobu koljena i kuka):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. podizati ruke do odručenja, a ramena istovremeno pritiskati dolje i natrag</li> <li>2. rukom uhvatiti suprotni lakat u visini ramena, istegnuti ruku u jednu stranu te drugom rukom u drugu stranu</li> <li>3. s laktovima postavljenim u visini ramena stisnuti šake, okrenuti ruke prema van i pritiskati šakama o podlogu</li> <li>4. laktove spojiti u visini ramena ispred glave, podlaktice prisloniti jednu uz drugu, stisnuti šake i raširiti ruke pod pravim kutem uz pritiskanje o podlogu</li> <li>5. s glavom u prirodnom položaju, rukama u priručenju, ramena podizati prema gore</li> <li>6. s rukama u uzručenju, naizmjenično izvoditi opružanja rukama.</li> </ol> <p>Ležeći na trbuhu (stisnute pete uz petu, stisnute stražnjice):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. s laktovima u visini ramena, stisnuti šake i podizati ruke i glavu od podloge (kao da se želi spojiti lopatica), pogled usmjeriti prema dolje</li> <li>2. uhvatiti ruke iza leđa, podignuti glavu, ramena i gornji dio tijela, pogled usmjeriti prema dolje.</li> </ol> <p>III. Prevenција razvoja sindroma karpalnog i kubitalnog kanala, rizartroze i De Quervainove bolesti</p> <p>VJEŽBE ZA ŠAKE I RUČNE ZGLOBOVE</p> <p>Vježbe su sljedeće:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. stisnuti prste šake te opružiti</li> <li>2. raširiti ispružene prste pa zatvoriti šaku stišćući prste</li> <li>3. pomicanje palca u njegovom korijenskom zglobu uz izvedbu što većeg kruga</li> </ol> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. istegnuti palac što dalje od šake te ga vratiti pokušavajući dodirnuti vrškove jednog po jednog prsta, od drugog do petog</li> <li>5. ruku koja je položena na rukohvat stolice ili na stol, savijati u ručnom zglobu prema gore i dolje</li> <li>6. s rukom koja je u laktu flektirana pod pravim kutom, okretati dlan prema gore, pa prema dolje, a pri tome ne pomicati lakat</li> <li>7. stisnuti list papira između ispruženih prstiju šake, a drugom ga rukom pokušati izvući</li> <li>8. osloniti podlakticu na ravnu površinu s dlanom okrenutim prema gore te savijati šaku prema gore uz pružanje otpora suprotnom šakom</li> <li>9. osloniti podlakticu na ravnu površinu s dlanom okrenutim prema dolje te savijati šaku prema gore, uz pružanje otpora suprotnom šakom.</li> </ol> <p>IV. Prevencija razvoja osteoartritisa kuka i sindroma prenaprezanja mišića kukova, prevencija razvoja prepatelarnog burzitisa, skakačkog koljena i drugih simptoma bolnog koljena</p> <p>VJEŽBE ZA KUKOVE I KOLJENA</p> <p>Ležeći na leđima:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. rukama u priručenju, ispruženih nogu s pogrčenim stopalima, izvoditi naizmjenična odnoženja</li> <li>2. s jastukom ispod koljena, naizmjenično opružanje nogu s pogrčenim stopalom, gurajući jastuk u pod</li> <li>3. obje noge flektirane, ispružiti jednu nogu u visini s koljenom druge noge, stopalo pogrčiti prema sebi, zadržati i vratiti u početni položaj, izvoditi naizmjenice jednom, pa drugom nogom</li> <li>4. početni položaj polusjedeći, noge su ispružene, stopala pogrčena, između nogu jastuk, stisnuti jastuk napinjući mišiće stražnjice i zadržavati koljena ispružena, opustiti se i ponoviti u ležećem i stojećem položaju</li> <li>5. početni položaj ležeći na boku, savinuti ruku i nogu na kojima se leži, gornja noga je ispružena, stopala pogrčena prema sebi, podignuti nogu, zadržati je u odignutom položaju, gornja ruka je savijena i oslonjena dlanom o podlogu</li> <li>6. položaj na trbuhu, s jastukom ispod trbuha, pogrčiti stopalo jedne noge, savinuti koljeno i natkoljenicu od podloge, odizati koljeno i natkoljenicu od podloge, bez podizanja zdjelice, zadržati u tom položaju</li> <li>7. sjedeći na stolcu uspravno, pridržavajući se rukama, jednu pa drugu nogu ispružiti u koljenskom zglobu, zadržati u tom položaju te vratiti u početni položaj</li> <li>8. sjedeći na stolcu uspravno, pridržavajući se rukama, jednu pa drugu nogu saviti u zglobu kuku, zadržati u tom položaju te vratiti u početni položaj</li> </ol> <p>V. Prevencija razvoja spuštenih svodova stopala i osteoartritisa nožnih zglobova</p> <p>VJEŽBE ZA STOPALA</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | <p>Sjedeći položaj:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. savinuti nožne prste oba stopala ne dižući ih s poda, ispraviti prste stopala</li> <li>2. podignuti prednji dio stopala držeći petu na podu, spustiti prednji dio stopala, zatim podignuti i spustiti petu</li> <li>8. podignuti prednji dio stopala, okrenuti stopalo prema van, spustiti stopalo, vratiti u sredinu</li> <li>9. podignuti pete, okrenuti pete prema van, spustiti pete, vratiti u sredinu</li> <li>10. podignuti jedno koljeno, ispružiti stopalo, zategnuti stopalo, spustiti stopalo, naizmjenice lijevo i desno pa istovremeno oba</li> <li>11. podignuti ispruženu nogu, zategnuti prste prema sebi, naizmjenično jedna pa druga noga pa istovremeno obje</li> <li>12. podignuti ispruženu nogu, kružno pomicati stopalo, stopalom ispisivati brojeve po zraku</li> <li>13. bosim prstima stopala gužvati novinski papir.</li> </ol>                                          |
| Metode i oblici rada:                                | <p><b>Metode:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prikazivanja – metoda usmenog izlaganja, metoda postavljanja i rješavanja, metoda pokazivanja ili demonstracije</li> <li>▪ vježbanja – intervalna metoda vježbanja, varijabilna metoda vježbanja, kontinuirana metoda vježbanja</li> <li>▪ sigurnosti – metoda sprječavanja ili prevencije, čuvanja ili zaštite, pomaganja ili asistencije</li> <li>▪ nadzora – metoda praćenja vježbanja, usmjeravanja vježbanja, zaustavljanja vježbanja.</li> </ul> <p><b>Oblici:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ jednostavniji (pojedinačni, dvojke, trojke, četvorke i paralelni)</li> <li>▪ složeniji (paralelno-izmjenični, sukcesivno-izmjenični, izmjenični, kružni, stanični, stazni i poligonski).</li> </ul> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p> |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> motorička znanja, motorička postignuća, kinantropološka postignuća (morfoloških obilježja, motoričkih sposobnosti i funkcionalnih sposobnosti prema metodologiji vrjednovanja), odgojni učinci rada</p> <p><b>Oblici:</b><br/>Vrjednovanje rada polaznika provoditi uvažavajući stanje njihova antropološkog statusa, stvarne mogućnosti svakog polaznika i cjelokupni napredak pojedinca tijekom nastavne godine.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Naziv nastavnog predmeta: **TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA**

Razred: **treći (3.)**

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U trećem razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | Ishodi učenja navedeni za prvi razred ostvaruju se u sva četiri razreda.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Razrada</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                    | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kineziološka teorijska znanja                              | <p>UVODNIK: za ovu jedinicu ishoda učenja izvedbeno je predviđen fond do 10% ukupnog fonda sati (6-7 sati). Teorijske nastavne teme u pravilu se trebaju provoditi kako su navedene jer su smisleno povezane s ostalim jedinicama ishoda učenja u svakom razredu. Naravno da je u različitim uvjetima rada dopušteno osmišljavanje drukčijih teorijskih tema. Takav pristup omogućuje da se osmisle teorijske nastavne teme koje su izravno povezane s provedivim motoričkim nastavnim temama u uvjetima pojedine srednje strukovne škole.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Razvoj tjelesnog vježbanja i sporta u Hrvatskoj</li> <li>2. Uzroci ozljeđivanja u izabranom zanimanju</li> <li>3. Indicirane i kontraindicirane vrste kinezioloških aktivnosti sa stajališta izabranog zanimanja</li> <li>4. Određivanje volumena opterećenja tijekom tjelesnog vježbanja</li> <li>5. Osobitosti spolova i tjelesno vježbanje</li> <li>6. Rehabilitacija pokretom i kretanjem nakon profesionalnih ozljeda</li> <li>7. Cjeloživotni utjecaj kinezioloških tjelesno-vježbenih podražaja na zdravlje polaznika</li> </ol>                                                                                                                                                                      |
| Kineziološke aktivnosti                                    | <p>UVODNIK: U ovoj jedinici ishoda učenja hotimično je naveden veliki broj nastavnih tema. Razlog tomu izvire iz činjenice da se uvjeti rada za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture u srednjim strukovnim školama izrazito razlikuju. Zato ovakav način omogućuje izbor nastavnih tema iz propisanog nastavnog plana i programa, bez obzira na uvjete rada, koje će uvrstiti u izvedbeni nastavni plan i program.</p> <p>I. ATLETIKA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kros i standardna ciklička kretanja različitim tempom do 12 minuta</li> <li>2. Trčanje dionica 40, 60, 80 m</li> <li>3. Trčanje dionica 200 - 300 m</li> <li>4. Trčanja –motoričko postignuće</li> <li>5. Troskok s mjesta</li> <li>6. Jednonožni skokovi po označenom prostoru (ili sa strunjače na strunjaču)</li> <li>7. Skok uvis leđnom ili prekoračnom tehnikom – motoričko postignuće</li> <li>8. Atletski troboj (trčanje, skok, bacanje)</li> </ol> <p>II. SPORTSKA GIMNASTIKA – POLAZNICI</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Sastav po izboru polaznika (tlo)</li> </ol> <p>III. SPORTSKA GIMNASTIKA – POLAZNICE</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Sastav po izboru polaznica (tlo)</li> <li>11. Sastav po izboru polaznica (greda)</li> </ol> <p>IV. RITMIČKA GIMNASTIKA</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>12. „Jelenji“ skok</p> <p>13. Vrtanje obruča oko šake i dijelova tijela</p> <p>14. Kotrljanje obruča po tlu u kombinaciji s tjelesnim elementima</p> <p>15. Bacanje i hvatanje obruča povezano s plesnim koracima</p> <p>16. Vodoravni krug vijačom jednom rukom iznad glave i povezano vodoravni krug s preskokom ("osmica") u mjestu i kretanju</p> <p>17. Preskakivanje vijače "škarama" pogrčeno</p> <p>18. Preskakivanje vijače plesnim koracima (galop naprijed, polka)</p> <p>19. Sastav (vijača) - sastav prema izboru polaznica</p> <p>20. Sastav (obruč) - sastav prema izboru polaznica</p> <p>V. PLES I AEROBIKA</p> <p>21. Cha-cha-cha</p> <p>22. Salsa</p> <p>23. Polka, Western polka (okreti, wisq, promenada)</p> <p>24. Step aerobika</p> <p>VI. BORILAČKI SPORTOVI</p> <p>25. Poluga ude garami</p> <p>26. Udarac rukom naprijed pravocrtni</p> <p>27. Udarac nogom naprijed pravocrtni</p> <p>28. Donji, unutarnji i vanjski blok</p> <p>VII. KOŠARKA</p> <p>29. Otvaranje za prijem lopte</p> <p>30. Razvijanje protunapada – dolazak u prijem lopte, otvaranje prvog dodavanja i tranzicija</p> <p>31. Presing čovjek na čovjeka na polovici i cijelom igralištu</p> <p>32. Napad na presing čovjek na čovjeka</p> <p>33. Igra (taktika i suđenje)</p> <p>VIII. NOGOMET</p> <p>34. Driblinzi i fintiranja 1:1</p> <p>35. Driblinzi i fintiranja 1:1 s udarcima na vrata (vratar)</p> <p>36. Oduzimanja lopte 1:1 i 2:2</p> <p>37. Suradnja dvojice polaznika (otkrivanja, primopredaja lopte, driblinzi i fintiranja) 2:1 i 2:2 s udarcima na vrata (vratar), te oduzimanja lopte</p> <p>38. Igra 4+1 : 4+1 (taktika i suđenje)</p> <p>IX. ODBOJKA</p> <p>39. Smeč iz zaleta varkom «kuhanjem» iza bloka</p> <p>40. Povaljka u stranu odbijanje jednom rukom</p> <p>41. Vršno odbijanje u skoku</p> <p>42. Taktika igre (napad trećom loptom)</p> <p>X. RUKOMET</p> <p>43. Finta – varka s presvlačenjem</p> <p>44. Skok šut s otklonom tijela u suprotnu stranu u odnosu na šutersku ruku „ skokšut polueret“</p> <p>45. Kombinirani sustav obrane – varijanta 5+1</p> <p>46. Igra (taktika i suđenje)</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | <p>XI. BADMINTON</p> <p>47. Rezani forhend drop</p> <p>48. Bekend dugi udarac (clear)</p> <p>49. Kretanja po terenu s naglaskom na centralnu poziciju (obrambena i napadačka)</p> <p>50. Igra (taktika i suđenje)</p> <p>XII. TENIS</p> <p>51. Forhend volej (spužvasta loptica)</p> <p>52. Bekend volej (spužvasta loptica)</p> <p>53. Smeč (spužvasta loptica)</p> <p>54. Igra (taktika i suđenje)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Transformacija kinantropoloških obilježja | <p>UVODNIK: u ovoj jedinici ishoda učenja za svaku nastavnu temu naveden je jedan primjer njene provedbe. To omogućuje da se dorečeno prepozna njezin smisao te da se, u različitim uvjetima rada, osmisle daljnje nastavne teme s istovjetnim ciljem.</p> <p>I. MORFOLOŠKA OBILJEŽJA</p> <p>Razvoj i održavanje stabilnosti lokomotornog sustava</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vježbe stabilnosti stopala (podizanje na prste)</li> <li>2. Vježbe stabilnosti koljena (ravni naizmjenični iskorak)</li> <li>3. Vježbe stabilnosti lumbalno-sakralnog dijela trupa (prednji izdržaj 40")</li> <li>4. Vježbe stabilnosti lopatice (vanjska rotacija u ramenu s elastičnom trakom)</li> <li>5. Primjer vježbanja za stabilnost lokomotornoga sustava u funkciji zanimanja</li> <li>6. Pilates s velikim loptama</li> </ol> <p>II. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI</p> <p>Razvoj i održavanje brzinsko eksplozivnih svojstava</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Vježbe za razvoj i održavanje brzine (10 ustajanja iz raznih položaja s reakcijom na zvučni podražaj)</li> <li>8. Vježbe za razvoj i održavanje agilnosti (trčanje naprijed-natrag 6x5m)</li> <li>9. Vježbe za razvoj i održavanje eksplozivne snage tipa skoka (preskoci preko švedske klupe)</li> <li>10. Vježbe za razvoj i održavanje eksplozivne snage tipa sprinta (10x5m, odmor 30")</li> <li>11. Vježbe za razvoj i održavanje eksplozivne snage tipa udarca (izvođenje različitih udaraca specifičnih za pojedine sportove)</li> </ol> <p>III. FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI</p> <p>Optimizacija sastava tijela (smanjenje potkožnog masnog tkiva)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>12. Metode aerobnog vježbanja (trčanje 30' niskim intenzitetom)</li> <li>13. Metode anaerobnog vježbanja (trčanje 20', 2' visoki intenzitet, 2' 50%)</li> <li>14. Metode vježbanja s vanjskim opterećenjem (kružno vježbanje, 15 vježbovnih mjesta, vježbanje 60", a oporavak 20")</li> </ol> |
| Kineziološki                              | UVODNIK: nastavne teme iz ove jedinice učenja mogu se sustavno                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>postupci unapređenja zdravlja</p> | <p>provoditi tijekom svih godina školovanja. Primjeri ovih kinezioloških postupaka za unaprjeđenje zdravlja navedeni su u poglavlju „Ostalo“ koje se nalazi na kraju programa četvrtoga razreda.</p> <p>I. Prevencija razvoja cervikalnog i lumbalno-sakralnog sindroma<br/>VJEŽBE ZA KRALJEŽNICU</p> <p>II. Prevencija razvoja kalcificirajućeg tendinitisa i drugih simptoma bolnog ramena<br/>VJEŽBE ZA RAMENA</p> <p>III. Prevencija razvoja sindroma karpalnog i kubitalnog kanala, rizartroze i De Quervainove bolesti<br/>VJEŽBE ZA ŠAKE I RUČNE ZGLOBOVE</p> <p>IV. Prevencija razvoja osteoartritisa kuka i sindroma prenaprezanja mišića kukova, prevencija razvoja prepatelarnog burzitisa, skakačkog koljena i drugih simptoma bolnog koljena<br/>VJEŽBE ZA KUKOVE I KOLJENA</p> <p>V. Prevencija razvoja spuštenih svodova stopala i osteoartritisa nožnih zglobova<br/>VJEŽBE ZA STOPALA</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Napomene:</p>                     | <p><b><u>Opće napomene</u></b></p> <p>Program tjelesne i zdravstvene kulture za srednje strukovne škole izrađen je u skladu s vrijednostima ovog odgojno-obrazovnog područja i njegovim dokazanim utjecajem na integralne promjene antropoloških obilježja, s naglaskom na unaprjeđenje kinantropoloških obilježja. Ispunjavanje navedenih vrijednosti uvjetovalo je izradbu ovog programa temeljem većeg broja kriterija. Prvi se odnosi na provedivost nastavnih tema u izrazito različitim materijalnim uvjetima srednjih strukovnih škola Republike Hrvatske. Upravo zbog različitih materijalnih uvjeta u programu je naveden veći broj nastavnih tema kako bi se za različite uvjete i zanimanja mogao izraditi provediv, a prema zanimanju usmjeren izvedbeni nastavni plan i program. Zbog toga se drugi kriterij morao odnositi na primjerenost svake nastavne teme dobi i spolu polaznika, a treći na indiciranu usmjerenost nastavnih tema prema strukovnim zanimanjima. Slijede kriteriji sigurnost polaznika i usklađenost s potencijalnim interesima i stvarnim potrebama polaznika. Time je ovaj program rasterećen od nastavnih tema koje zbog nedostatnih materijalnih uvjeta nije moguće provesti u većem broju srednjih strukovnih škola. Nadalje, rasterećen je i od onih nastavnih tema koje zbog svoje složenosti ne mogu biti u funkciji ishoda učenja jer ih većina polaznika ne može svladati određenim uspjehom.</p> <p>Program tjelesne i zdravstvene kulture za srednje strukovne škole osmišljen je na način da u svakom razredu sadrži četiri međupovezane jedinice ishoda učenja. To su (1) Kineziološka teorijska znanja, (2) Kineziološke aktivnosti, (3) Transformacija kinantropoloških obilježja i (4) Kineziološki postupci unapređenja zdravlja. Time je potpuno promijenjen smisao nastave tjelesne i zdravstvene kulture u srednjim strukovnim školama jer su određene mjerljive jedinice ishoda učenja koje svaki polaznik (osim polaznika s posebnim potrebama) tijekom redovitog pohađanja nastave tjelesne i zdravstvene kulture</p> |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>mora obvezno naučiti na primjerenoj razini. Na takav način skupna učinkovitost svih jedinica ishoda učenja omogućuje ostvarivanje bitnih kompetencija iz ovog odgojno-obrazovnog područja za pojedino zanimanje.</p> <p>U programu se nastavna tema navodi samo jedanput i ne ponavlja se u istom navodu, što znači da se ista može izabrati i ponavljati u svim višim razredima. Drugim riječima, ono što je navedeno kao nastavna tema, primjerice u 1. razredu, može se planirati i u svim višim razredima, iako se ista ne navodi u programima viših razreda. Navedeno pravilo, zbog vertikalne unutarpredmetne povezanosti i programske povezanosti osnovnog i srednjeg školstva, nastavnik po potrebi može koristiti i sve nastavne teme iz programa za osnovne škole. Takav pristup istodobno omogućuje kreativnost nastavnika i olakšava izradu izvedbenog nastavnog plana i programa za pojedini razredni odjel jer uvažava zahtjeve s obzirom na različit sastav polaznika prema sposobnostima i pojedinačne razlike u količini stečenih motoričkih znanja u osnovnoj školi.</p> <p>Temeljna postavka ovog programa uzima u obzir biološke različitosti polaznika i polaznica. Zbog toga predmetna nastava tjelesne i zdravstvene kulture u srednjim strukovnim školama, sa znanstvenih i sa stručnih spoznaja, mora se organizirati i provoditi posebno (odvojeno) za polaznike, a posebno za polaznice.</p> <p><b><u>Posebne napomene</u></b></p> <p>Nastavni predmet kultura ima veliki broj posebnosti. Zbog toga je neke uputno istaknuti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ u izvedbeni nastavni plan i program treba međupovezano uvrstiti nastavne teme koje su određene svim jedinicama ishoda učenja</li> <li>▪ zbog posebnosti nastavnog predmeta i uvjeta u kojima se odvija nastavni proces posebnu pozornost treba obratiti sigurnosti i motivaciji polaznika</li> <li>▪ vrjednovanje postignuća polaznika provoditi prema individualnim mogućnostima</li> <li>▪ nastavu izvoditi u nastavnim satima od 45 minuta, osim gdje su školske sportske dvorane udaljene od škole više od 10 minuta hoda i ako nastavu nije moguće organizirati na drugi način.</li> </ul> |
| <b>Ostalo</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|               | <p>Primjeri nastavnih tema za jedinicu ishoda učenja:<br/>KINEZIOLOŠKI POSTUPCI UNAPREĐENJA ZDRAVLJA</p> <p>I. Prevencija razvoja cervikalnog i lumbalno-sakralnog sindroma<br/>VJEŽBE ZA KRALJEŽNICU</p> <p>Statičke vježbe za vratni dio kralježnice:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. postaviti dlanove s ukriženim prstima na čelo pa gurati glavu naprijed, a istovremeno rukama pružati otpor</li> <li>2. postaviti dlanove s ukriženim prstima na desnu stranu lica pa gurati glavu u desnu stranu, a istovremeno rukama pružati otpor</li> <li>3. postaviti dlanove s ukriženim prstima na lijevu stranu lica pa gurati glavu u lijevu stranu, a istovremeno rukama pružati otpor</li> <li>4. postaviti dlanove s ukriženim prstima iza glave pa gurati glavu prema natrag, a istovremeno rukama pružati otpor</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Dinamičke vježbe za vratni dio kralježnice:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. glavom izvoditi pokret naprijed – natrag</li> <li>2. glavom rotirati u desnu pa u lijevu stranu</li> <li>3. podizati ramena gore i polako ih spuštati</li> <li>4. postaviti dlanove s ukriženim prstima iza glave te potiskivati laktove prema unutra.</li> </ol> <p>Statičke vježbe za lumbalno-sakralni dio kralježnice</p> <p>Položaj na leđima (ruke su uz tijelo):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. stopala pogrčiti i zadržati položaj</li> <li>2. koljena pogrčiti pa leđima pritiskati podlogu</li> <li>3. koljena pogrčiti pa naizmjenično lijevom i desnom nogom uz pogrčeno stopalo koljeno privlačiti k sebi, a rukom pružati otpor</li> <li>4. koljena pogrčiti pa s obje noge istodobno uz pogrčena stopala koljena privlačiti k sebi, a rukama pružati otpor</li> <li>5. koljena pogrčiti, tjeme fiksirati uz podlogu, dlanove ukriženih prstiju postaviti na čelo te izvoditi pretklon glavom, a istovremeno rukama pružati otpor.</li> </ol> <p>Potrbuške (s podloškom pod kukovima, ruke u priručenju):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. upiranje o podlogu prstima nogu do potpunog opružanja koljena</li> <li>2. s rukama u uzručenju naizmjenice po podlozi istezati suprotnu ruku i suprotnu nogu</li> <li>3. s rukama u uzručenju po podlozi istovremeno istezati obje ruke i obje noge</li> <li>4. s dlanovima ukriženih prstiju iza glave izvoditi zaklon glavom, a istovremeno rukama pružati otpor.</li> </ol> <p>Dinamičke vježbe za lumbalno-sakralni dio kralježnice</p> <p>Položaj na leđima (ruke su uz tijelo):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. plantarna fleksija</li> <li>2. pogrčiti lijevo stopalo pa privlačiti petu po podlozi k sebi, ponoviti desnom</li> <li>3. pogrčiti istovremeno oba stopala pa privlačiti pete po podlozi k sebi</li> <li>4. koljena pogrčiti te polako podizati i spuštati zdjelicu</li> <li>5. koljena pogrčiti, staviti ruke na prsa i podizati trup.</li> </ol> <p>Položaj na boku (donja ruka je pod glavom, gornjom se oslanja o podlogu, donja je noga savijena, a gornja ispružena):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. pogrčiti gornju nogu, opružiti ju do početnog položaja</li> <li>2. pogrčiti stopalo pa odizati ispruženu nogu</li> <li>3. pogrčiti stopalo pa ispruženom nogom napraviti krug.</li> </ol> <p>Potrbuške (s podloškom pod kukovima, ruke u priručenju):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. nožnim se prstima upirati u podlogu do opružanja koljena</li> <li>2. naizmjenična fleksija potkoljenica</li> <li>3. istovremena fleksija potkoljenica</li> <li>4. s rukama u priručenju doći do položaja uzručenja</li> <li>5. s rukama u uzručenju, naizmjenice podizati lijevu ruku i desnu nogu pa desnu ruku i lijevu nogu.</li> </ol> <p>II. Prevencija razvoja kalcificirajućeg tendinitisa i drugih simptoma</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>bolnog ramena<br/>VJEŽBE ZA RAMENA</p> <p>Ležeći na leđima<br/>(ruke u priručenju s nogama flektiranim u zglobu koljena i kuka):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. podizati ruke do odručenja, a ramena istovremeno pritiskati dolje i natrag</li> <li>2. rukom uhvatiti suprotni lakat u visini ramena, istegnuti ruku u jednu stranu, te s drugom rukom u drugu stranu</li> <li>3. s laktovima postavljenim u visini ramena stisnuti šake, okrenuti ruke prema vani i pritiskati šakama o podlogu</li> <li>4. laktove spojiti u visini ramena ispred glave, podlaktice prisloniti jednu uz drugu, stisnuti šake i raširiti ruke pod pravim kutem uz pritiskanje o podlogu</li> <li>5. s glavom u prirodnom položaju, rukama u priručenju, ramena podizati prema gore</li> <li>6. s rukama u uzručenju, naizmjenično izvoditi opružanja rukama.</li> </ol> <p>Ležeći na trbuhu<br/>(stisnute pete uz petu, stisnute stražnjice):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. s laktovima u visini ramena, stisnuti šake i podizati ruke i glavu od podloge (kao da se želi spojiti lopatica), pogled usmjeriti prema dolje</li> <li>8. uhvatiti ruke iza leđa, podignuti glavu, ramena i gornji dio tijela, pogled usmjeriti prema dolje.</li> </ol> <p>III. Prevencija razvoja sindroma karpalnog i kubitalnog kanala, rizartroze i De Quervainove bolesti</p> <p>VJEŽBE ZA ŠAKE I RUČNE ZGLOBOVE</p> <p>Vježbe su sljedeće:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. stisnuti prste šake te opružiti</li> <li>2. raširiti ispružene prste pa zatvoriti šaku stišćući prste</li> <li>3. pomicati palac u korijenskom zglobu uz izvedbu što većega kruga</li> <li>4. istegnuti palac što dalje od šake te ga vratiti pokušavajući dodirnuti vrškove jednog po jednog prsta, od drugog do petog</li> <li>5. ruku koja je položena na rukohvat stolice ili na stol savijati u ručnom zglobu prema gore i dolje</li> <li>6. s rukom koja je u laktu flektirana pod pravim kutom, okretati dlan prema gore pa prema dolje, a pri tome ne pomicati lakat</li> <li>7. stisnuti list papira između ispruženih prstiju šake, a drugom ga rukom pokušati izvući</li> <li>8. osloniti podlakticu na ravnu površinu s dlanom okrenutim prema gore te savijati šaku prema gore uz pružanje otpora suprotnom šakom</li> <li>9. osloniti podlakticu na ravnu površinu s dlanom okrenutim prema dolje te savijati šaku prema gore, uz pružanje otpora suprotnom šakom.</li> </ol> <p>IV. Prevencija razvoja osteoartritisa kuka i sindroma prenaprezanja mišića kukova, prevencija razvoja prepatelarnog burzitisa, skakačkog koljena i drugih simptoma bolnog koljena</p> <p>VJEŽBE ZA KUKOVE I KOLJENA</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | <p>Ležeći na leđima:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. rukama u priručenju, ispruženih nogu s pogrčenim stopalima, izvoditi naizmjenična odnoženja</li> <li>2. s jastukom ispod koljena, naizmjenično opružanje nogu s pogrčenim stopalom, gurajući jastuk u pod</li> <li>3. obje noge flektirane, ispružiti jednu nogu u visini s koljenom druge noge, stopalo pogrčiti prema sebi, zadržati i vratiti u početni položaj, izvoditi naizmjenice jednom pa drugom nogom</li> <li>4. početni položaj polusjedeći, noge su ispružene, stopala pogrčena, između nogu jastuk, stisnuti jastuk napinjući mišiće stražnjice i zadržavati koljena ispružena, opustiti se i ponoviti u ležećem i stojećem položaju</li> <li>5. početni položaj ležeći na boku, savinuti ruku i nogu na kojima se leži, gornja noga je ispružena, stopala pogrčena prema sebi, podignuti nogu, zadržati je u odignutom položaju, gornja ruka je savijena i oslonjena dlanom o podlogu</li> <li>6. položaj na trbuhu, s jastukom ispod trbuha, pogrčiti stopalo jedne noge, savinuti koljeno i natkoljenicu od podloge, odizati koljeno i natkoljenicu od podloge, bez podizanja zdjelice, zadržati u tom položaju</li> <li>7. sjedeći na stolcu uspravno, pridržavajući se rukama, jednu pa drugu nogu ispružiti u koljenskom zglobu, zadržati u tom položaju te vratiti u početni položaj</li> <li>8. sjedeći na stolcu uspravno, pridržavajući se rukama, jednu pa drugu nogu saviti u zglobu kuku, zadržati u tom položaju te vratiti u početni položaj.</li> <li>V. prevencija razvoja spuštenih svodova stopala i osteoartritisa nožnih zglobova.</li> </ol> <p><b>VJEŽBE ZA STOPALA</b></p> <p>Sjedeći položaj:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. savinuti nožne prste oba stopala ne dižući ih s poda, ispraviti prste stopala</li> <li>2. podignuti prednji dio stopala držeći petu na podu, spustiti prednji dio stopala, zatim podignuti i spustiti petu</li> <li>3. podignuti prednji dio stopala, okrenuti stopalo prema van, spustiti stopalo, vratiti u sredinu</li> <li>4. podignuti pete, okrenuti pete prema van, spustiti pete, vratiti u sredinu</li> <li>5. podignuti jedno koljeno, ispružiti stopalo, zategnuti stopalo, spustiti stopalo, naizmjenice lijevo i desno pa istovremeno obje</li> <li>6. podignuti ispruženu nogu, zategnuti prste prema sebi, naizmjenično jedna pa druga noga pa istovremeno obje</li> <li>7. podignuti ispruženu nogu, kružno pomicati stopalo, stopalom ispisivati brojeve po zraku</li> <li>8. bosim prstima stopala gužvati novinski papir.</li> </ol> |
| Metode i oblici rada: | <p><b>Metode:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prikazivanja – metoda usmenoga izlaganja, metoda postavljanja i rješavanja, metoda pokazivanja ili demonstracije</li> <li>▪ vježbanja – intervalna metoda vježbanja, varijabilna metoda vježbanja, kontinuirana metoda vježbanja</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sigurnosti – metoda sprječavanja ili prevencije, čuvanja ili zaštite, pomaganja ili asistencije</li> <li>▪ nadzora – metoda praćenja vježbanja, usmjeravanja vježbanja, zaustavljanja vježbanja.</li> </ul> <p><b>Oblici:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ jednostavnije (pojedinačna, dvojke, trojke, četvorke i paralelna)</li> <li>▪ složnije (paralelno-izmjenična, sukcesivno-izmjenična, izmjenična, kružna, stanična, stazna i poligonska).</li> </ul> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p> |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> motorička znanja, motorička postignuća, kinantropološka postignuća (morfoloških obilježja, motoričkih sposobnosti i funkcionalnih sposobnosti prema metodologiji vrjednovanja), odgojni učinci rada</p> <p><b>Oblici:</b><br/>Vrjednovanje rada polaznika provoditi uvažavajući stanje njihova antropološkog statusa, stvarne mogućnosti svakog polaznika i cjelokupni napredak pojedinca tijekom nastavne godine.</p>                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Naziv nastavnog predmeta: **TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA**

Razred: **četvrti (4.)**

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U četvrtom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | Ishodi učenja navedeni za prvi razred ostvaruju se u sva četiri razreda.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Razrada</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                      | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kineziološka teorijska znanja                                | <p>UVODNIK: za ovu jedinicu ishoda učenja izvedbeno je predviđen fond do 10% ukupnog fonda sati (6-7 sati). Teorijske nastavne teme u pravilu se trebaju provoditi kako su navedene jer su smisleno povezane s ostalim jedinicama ishoda učenja u svakom razredu. Naravno da je u različitim uvjetima rada dopušteno osmišljavanje drukčijih teorijskih tema. Takav pristup omogućuje da se osmisle teorijske nastavne teme koje su izravno povezane s provedivim motoričkim nastavnim temama u uvjetima pojedine srednje strukovne škole.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kulturološko-povijesne dimenzije tjelesnog vježbanja i sporta u funkciji kulture življenja</li> <li>2. Energetska potrošnja tijekom radnog dana i optimizacija prehrane</li> <li>3. Masaža i samomasaža kao sredstvo oporavka (utjecaj, vrste, izvođenja pojedinih zahvata)</li> <li>4. Odabir kinezioloških aktivnosti u funkciji sportske rekreacije</li> <li>5. Moguća patološka stanja uzrokovana izabranim zanimanjem</li> <li>6. Primjena novih tehnologija u funkciji samostalnog praćenja procesa tjelesnog vježbanja (monitori srčane frekvencije-Polar, Omron ili Tanita vage...)</li> </ol>                                            |
| Kineziološke aktivnosti                                      | <p>UVODNIK: u ovoj jedinici ishoda učenja hotimično je naveden veliki broj nastavnih tema. Razlog tomu izvire iz činjenice da se uvjeti rada za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture u srednjim strukovnim školama izrazito razlikuju. Zato ovakav način omogućuje izbor nastavnih tema iz propisanog nastavnog plana i programa, bez obzira na uvjete rada, koje će uvrstiti u izvedbeni nastavni plan i program.</p> <p><b>I. ATLETIKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kros i standardna ciklička kretanja različitim tempom 12 min. i više</li> <li>2. Trčanje dionica 300-400 m</li> <li>3. Trčanja–motoričko postignuće</li> <li>4. Troskok s mjesta – motoričko postignuće</li> <li>5. Skok udalj individualno odabranim tehnikom - motoričko postignuće</li> <li>6. Skok uvis leđna ili prekoračna tehnika – motoričko postignuće</li> <li>7. Atletski troboj (trčanje, skok, bacanje)</li> </ol> <p><b>II. RITMIČKA GIMNASTIKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Individualna/skupna vježba s vijačom, loptom ili obručem</li> </ol> <p><b>III. PLES I AEROBIKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Bečki valcer (koreografija)</li> <li>10. Quadrilla (koreografija)</li> </ol> |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | <p>11. Tae-bo aerobika</p> <p>IV. BORILAČKI SPORTOVI</p> <p>12. Obrana od pljuske (udarca rukom)</p> <p>13. Obrana od obuhvata</p> <p>14. 1Obrana od hvata za kosu</p> <p>15. Sprovođenje ključem na ruci</p> <p>16. Obrana od napada nožem</p> <p>V. KOŠARKA</p> <p>17. Dodavanje lopte uz primjenu finte dodavanje</p> <p>18. Suradnja dva igrača u napadu – napad blokadama</p> <p>19. Obrana od blokade preuzimanjem i probijanjem</p> <p>20. Igra (primjena timske taktike 5:5)</p> <p>VI. NOGOMET</p> <p>21. Žongliranje loptom po podlozi i u zraku različitim dijelovima tijela</p> <p>22. Igra za posjed lopte u ograničenom prostoru 4:2 i 5:2 s određenim brojem dodira po lopti (3 dodira, 2 dodira, 1 dodir)</p> <p>23. Igra za posjed lopte u ograničenom prostoru 4:4 i 5:5 s određenim brojem dodira po lopti (3 dodira, 2 dodira)</p> <p>24. Igra 4+1: 4+1 s određenim brojem dodira po lopti (3 dodira, 2 dodira)</p> <p>VII. ODBOJKA</p> <p>25. Tenis servis</p> <p>26. Tradicionalni sustav 4-2 ( dizač u prednjoj zoni)</p> <p>27. Povezivanje sustava obrane polja VI-naprijed u</p> <p>28. Povezivanje zaštite 1:2:3 (1. polaznik u bloku, 2. polaznik u prednjoj zoni iza bloka, 3. polaznik u stražnjoj zoni) i zaštite 2:3 (2. polaznik u prednjoj zoni, 3. polaznik u stražnjoj zoni)</p> <p>29. Igra (taktika i suđenje)</p> <p>VIII. RUKOMET</p> <p>30. Blokade u napadu (okomite i dijagonalne)</p> <p>31. Utrčavanja te odvlačenja krilnih napadača bez lopte i s loptom</p> <p>32. Fintiranje u vođenju i dodavanju (R)</p> <p>33. Igra (taktika i suđenje)</p> <p>IX. BADMINTON</p> <p>34. Igra na mreži: zakucavanje (net kill), rezana kratka loptica</p> <p>35. Igranje udaraca s fintama, varkama (dugi, drop, net drop)</p> <p>36. Igra (osnovne taktike u mješovitim parovima)</p> <p>X. TENIS</p> <p>37. Spin servis</p> <p>38. Igra mali tenis (taktička primjena osnovnih udaraca u igri)</p> |
| Transformacija kinantropoloških obilježja | <p>UVODNIK: u ovoj jedinici ishoda učenja za svaku nastavnu temu naveden je jedan primjer njene provedbe. To omogućuje da se dorečeno prepozna njezin smisao te da se, u različitim uvjetima rada, osmisle daljnje nastavne teme s istovjetnim ciljem.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | <p>I. LOKOMOTORNI SUSTAV<br/>prevencija lokomotornih ozljeda</p> <p>1.Primjena relativnih vježbi jakosti u programima prevencije ozljeda (jednonožni čučanj)<br/>2.Primjena elastičnih otpora u programima prevencije ozljeda (odupiranje trupa rotacijskoj sili elastičnog otpora)<br/>3.Primjena proprioceptivnih vježbi u programima prevencije ozljeda (sporo trčanje s naskokom na jednu nogu i zadržavanjem ravnoteže)<br/>4.Primjeri treninga za prevenciju ozljeda lokomotornog sustava</p> <p>II. MORFOLOŠKA OBILJEŽJA<br/>optimizacija sastava tijela (povećanje mišićne mase)</p> <p>5.Vježbe potisaka i privlačenja (potisak s ravne klupe, horizontalno veslanje)<br/>6.Vježbe pregiba i opružanja (pregib podlaktica bučicama, opružanje podlaktica bučicama)<br/>7.Vježbe odmicanja i primicanja (razvlačenje bučicama, primicanje natkoljenice ležeći na boku)<br/>8.Sustavi vježbanja I. (kumulativna ponavljanja, retrokumulativna ponavljanja, superserije)<br/>9.Sustavi vježbanja II. (padajuće serije, negativna ponavljanja, forsirana ponavljanja)</p> |
| Kineziološki postupci unapređenja zdravlja | <p>UVODNIK: nastavne teme iz ove jedinice učenja mogu se sustavno provoditi tijekom svih godina školovanja. Primjeri ovih kinezioloških postupaka za unaprjeđenje zdravlja navedeni su u poglavlju „Ostalo” koje se nalazi na kraju programa četvrtoga razreda.</p> <p>I. Prevencija razvoja cervikalnog i lumbalno-sakralnog sindroma<br/>VJEŽBE ZA KRALJEŽNICU</p> <p>II. Prevencija razvoja kalcificirajućeg tendinitisa i drugih simptoma bolnog ramena<br/>VJEŽBE ZA RAMENA</p> <p>III. Prevencija razvoja sindroma karpalnog i kubitalnog kanala, rizartroze i De Quervainove bolesti<br/>VJEŽBE ZA ŠAKE I RUČNE ZGLOBOVE</p> <p>IV. Prevencija razvoja osteoartritisa kuka i sindroma prenaprezanja mišića kukova, prevencija razvoja prepatelarnog burzitisa, skakačkog koljena i drugih simptoma bolnog koljena<br/>VJEŽBE ZA KUKOVE I KOLJENA</p> <p>V. Prevencija razvoja spuštenih svodova stopala i osteoartritisa nožnih zglobova<br/>VJEŽBE ZA STOPALA</p>                                                                                                      |
| Napomene:                                  | <p><b><u>Opće napomene</u></b></p> <p>Program tjelesne i zdravstvene kulture za srednje strukovne škole izrađen je u skladu s vrijednostima ovog odgojno-obrazovnog područja i njegovim dokazanim utjecajem na integralne promjene</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

antropoloških obilježja, s naglaskom na unapređenje kinantropoloških obilježja. Ispunjavanje navedenih vrijednosti uvjetovalo je izradbu ovog programa temeljem većeg broja kriterija. Prvi se odnosi na provedivost nastavnih tema u izrazito različitim materijalnim uvjetima srednjih strukovnih škola Republike Hrvatske. Upravo zbog različitih materijalnih uvjeta u programu je naveden veći broj nastavnih tema kako bi se za različite uvjete i zanimanja mogao izraditi provediv, a prema zanimanju usmjeren izvedbeni nastavni plan i program. Zbog toga se drugi kriterij morao odnositi na primjerenost svake nastavne teme dobi i spolu polaznika, a treći na indiciranu usmjerenost nastavnih tema prema strukovnim zanimanjima. Slijede kriteriji sigurnost polaznika i usklađenost s potencijalnim interesima i stvarnim potrebama polaznika. Time je ovaj program rasterećen od nastavnih tema koje zbog nedostatnih materijalnih uvjeta nije moguće provesti u većem broju srednjih strukovnih škola. Nadalje, rasterećen je i od onih nastavnih tema koje zbog svoje složenosti ne mogu biti u funkciji ishoda učenja jer ih većina polaznika ne može svladati određenim uspjehom.

Program tjelesne i zdravstvene kulture za srednje strukovne škole osmišljen je na način da u svakom razredu sadrži četiri međupovezane jedinice ishoda učenja. To su (1) Kineziološka teorijska znanja, (2) Kineziološke aktivnosti, (3) Transformacija kinantropoloških obilježja i (4) Kineziološki postupci unapređenja zdravlja. Time je potpuno promijenjen smisao nastave tjelesne i zdravstvene kulture u srednjim strukovnim školama jer su određene mjerljive jedinice ishoda učenja koje svaki polaznik (osim polaznika s posebnim potrebama) tijekom redovitog pohađanja nastave tjelesne i zdravstvene kulture mora obvezno naučiti na primjerenoj razini. Na takav način skupna učinkovitost svih jedinica ishoda učenja omogućuje ostvarivanje bitnih kompetencija iz ovog odgojno-obrazovnog područja za pojedino zanimanje.

U programu se nastavna tema navodi samo jedanput i ne ponavlja se u istom navodu, što znači da se ista može izabrati i ponavljati u svim višim razredima. Drugim riječima, ono što je navedeno kao nastavna tema, primjerice u 1. razredu, može se planirati i u svim višim razredima, iako se ista ne navodi u programima viših razreda. Navedeno pravilo, zbog vertikalne unutarpredmetne povezanosti i programske povezanosti osnovnog i srednjeg školstva, nastavnik po potrebi može koristiti i sve nastavne teme iz programa za osnovne škole. Takav pristup istodobno omogućuje kreativnost nastavnika i olakšava izradu izvedbenog nastavnog plana i programa za pojedini razredni odjel jer uvažava zahtjeve s obzirom na različit sastav polaznika prema sposobnostima i pojedinačne razlike u količini stečenih motoričkih znanja u osnovnoj školi.

Temeljna postavka ovog programa uzima u obzir biološke različitosti polaznika i polaznica. Zbog toga predmetna nastava tjelesne i zdravstvene kulture u srednjim strukovnim školama sa znanstvenih i sa stručnih spoznaja mora se organizirati i provoditi posebno (odvojeno) za polaznike, a posebno za polaznice.

#### **Posebne napomene**

Nastavni predmet ima veliki broj posebnosti. Zbog toga je neke uputno istaknuti:

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ u izvedbeni nastavni plan i program treba međupovezano uvrstiti nastavne teme koje su određene svim jedinicama ishoda učenja</li> <li>▪ zbog posebnosti nastavnog predmeta i uvjeta u kojima se odvija nastavni proces posebnu pozornost treba obratiti sigurnosti i motivaciji polaznika</li> <li>▪ vrjednovanje postignuća polaznika provoditi prema individualnim mogućnostima.</li> </ul> <p>Nastavu izvoditi u nastavnim satima od 45 minuta, osim gdje su školske sportske dvorane udaljene od škole više od 10 minuta hoda i ako nastavu nije moguće na drugi način organizirati.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Ostalo</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|               | <p>Primjeri nastavnih tema za jedinicu ishoda učenja:<br/>KINEZIOLOŠKI POSTUPCI UNAPREĐENJA ZDRAVLJA</p> <p>I. Prevencija razvoja cervikalnog i lumbalno-sakralnog sindroma<br/>VJEŽBE ZA KRALJEŽNICU</p> <p>Statičke vježbe za vratni dio kralježnice:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. postaviti dlanove s ukriženim prstima na čelo pa gurati glavu naprijed, a istovremeno rukama pružati otpor</li> <li>2. postaviti dlanove s ukriženim prstima na desnu stranu lica pa gurati glavu u desnu stranu, a istovremeno rukama pružati otpor</li> <li>3. postaviti dlanove s ukriženim prstima na lijevu stranu lica pa gurati glavu u lijevu stranu, a istovremeno rukama pružati otpor</li> <li>4. postaviti dlanove s ukriženim prstima iza glave pa gurati glavu prema natrag, a istovremeno rukama pružati otpor.</li> </ol> <p>Dinamičke vježbe za vratni dio kralježnice:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. glavom izvoditi pokret naprijed – natrag</li> <li>2. glavom rotirati u desnu pa u lijevu stranu</li> <li>3. podizati ramena gore i polako ih spuštati</li> <li>4. postaviti dlanove s ukriženim prstima iza glave te potiskivati laktove prema unutra.</li> </ol> <p>Statičke vježbe za lumbalno-sakralni dio kralježnice<br/>Položaj na leđima (ruke su uz tijelo):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. stopala pogrčiti i zadržati položaj</li> <li>2. koljena pogrčiti pa leđima pritiskati podlogu</li> <li>3. koljena pogrčiti pa naizmjenično lijevom i desnom nogom uz pogrčeno stopalo koljeno privlačiti k sebi, a rukom pružati otpor</li> <li>4. koljena pogrčiti pa s obje noge istodobno uz pogrčena stopala koljena privlačiti k sebi, a rukama pružati otpor</li> <li>5. koljena pogrčiti, tjeme fiksirati uz podlogu, dlanove ukriženih prstiju postaviti na čelo te izvoditi preklon glavom, a istovremeno rukama pružati otpor.</li> </ol> <p>Potrbuške (s podloškom pod kukovima, ruke u priručenju):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. upiranje o podlogu prstima nogu do potpunog opružanja koljena</li> <li>2. s rukama u uzručenju naizmjenice po podlozi istezati suprotnu ruku i suprotnu nogu</li> <li>3. s rukama u uzručenju po podlozi istovremeno istezati obje ruke i</li> </ol> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>obje noge</p> <p>4. s dlanovima ukriženih prstiju iza glave izvoditi zaklon glavom, a istovremeno rukama pružati otpor.</p> <p>Dinamičke vježbe za lumbalno-sakralni dio kralježnice</p> <p>Položaj na leđima (ruke su uz tijelo):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. plantarna fleksija</li> <li>2. pogrčiti lijevo stopalo pa privlačiti petu po podlozi k sebi, ponoviti desnom</li> <li>3. pogrčiti istovremeno oba stopala pa privlačiti pete po podlozi k sebi</li> <li>4. koljena pogrčiti te polako podizati i spuštati zdjelicu</li> <li>5. koljena pogrčiti, staviti ruke na prsa i podizati trup.</li> </ol> <p>Položaj na boku_(donja ruka je pod glavom, gornjom se oslanja o podlogu, donja je noga savijena, a gornja ispružena):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. pogrčiti gornju nogu, opružiti ju do početnog položaja</li> <li>2. pogrčiti stopalo pa odizati ispruženu nogu</li> <li>3. pogrčiti stopalo pa ispruženom nogom napraviti krug.</li> </ol> <p>Potrbuške (s podloškom pod kukovima, ruke u priručenju):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. nožnim prstima upirati se u podlogu do opružanja koljena</li> <li>2. naizmjenična fleksija potkoljenica</li> <li>3. istovremena fleksija potkoljenica</li> <li>4. s rukama u priručenju, doći do položaja uzručenja</li> <li>5. s rukama u uzručenju, naizmjenice podizati lijevu ruku i desnu nogu pa desnu ruku i lijevu nogu</li> </ol> <p>II.Prevenција razvoja kalcificirajućeg tendinitisa i drugih simptoma bolnog ramena</p> <p>VJEŽBE ZA RAMENA</p> <p>Ležeći na leđima:</p> <p>(ruke u priručenju s nogama flektiranim u zglobo koljena i kuka):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. podizati ruke do odručenja, a ramena istovremeno pritiskati dolje i natrag</li> <li>2. rukom uhvatiti suprotni lakat u visini ramena, istegnuti ruku u jednu stranu te s drugom rukom u drugu stranu</li> <li>3. s laktovima postavljenim u visini ramena stisnuti šake, okrenuti ruke prema vani i pritiskati šakama o podlogu</li> <li>4. laktove spojiti u visini ramena ispred glave, podlaktice prisloniti jednu uz drugu, stisnuti šake i raširiti ruke pod pravim kutem uz pritiskanje o podlogu</li> <li>5. s glavom u prirodnom položaju, rukama u priručenju, ramena podizati prema gore</li> <li>6. s rukama u uzručenju, naizmjenično izvoditi opružanja rukama.</li> </ol> <p>Ležeći na trbuhu:</p> <p>(stisnute pete uz petu, stisnute stražnjice)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. s laktovima u visini ramena, stisnuti šake i podizati ruke i glavu od podloge (kao da se želi spojiti lopatica), pogled usmjeriti prema dolje</li> <li>8. uhvatiti ruke iza leđa, podignuti glavu, ramena i gornji dio tijela, pogled usmjeriti prema dolje.</li> </ol> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>III. Prevencija razvoja sindroma karpalnog i kubitalnog kanala, rizartroze i De Quervainove bolesti<br/> <b>VJEŽBE ZA ŠAKE I RUČNE ZGLOBOVE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. stisnuti prste šake te opružiti</li> <li>2. raširiti ispružene prste pa zatvoriti šaku stišćući prste</li> <li>3. pomicanje palca u njegovom korijenskom zglobu uz izvedbu što većeg kruga</li> <li>4. istegnuti palac što dalje od šake te ga vratiti pokušavajući dodirnuti vrškove jednog po jednog prsta, od drugog do petog.</li> <li>5. ruku koja je položena na rukohvat stolice ili na stol, savijati u ručnom zglobu prema gore i dolje</li> <li>6. s rukom koja je u laktu flektirana pod pravim kutom, okretati dlan prema gore pa prema dolje, a da pri tome ne pomicati lakat</li> <li>7. stisnuti list papira između ispruženih prstiju šake, a drugom ga rukom pokušati izvući</li> <li>8. osloniti podlakticu na ravnu površinu s dlanom okrenutim prema gore te savijati šaku prema gore uz pružanje otpora suprotnom šakom</li> <li>9. osloniti podlakticu na ravnu površinu s dlanom okrenutim prema dolje te savijati šaku prema gore, uz pružanje otpora suprotnom šakom.</li> </ol> <p>IV. Prevencija razvoja osteoartritisa kuka i sindroma prenaprezanja mišića kukova, prevencija razvoja prepatelarnog burzitisa, skakačkog koljena i drugih simptoma bolnog koljena<br/> <b><u>VJEŽBE ZA KUKOVE I KOLJENA</u></b></p> <p>Ležeći na leđima:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. rukama u priručenju, ispruženih nogu s pogrčenim stopalima, izvoditi naizmjenična odnoženja</li> <li>2. s jastukom ispod koljena, naizmjenično opružanje nogu s pogrčenim stopalom, gurajući jastuk u pod</li> <li>3. obje noge flektirane, ispružiti jednu nogu u visini s koljenom druge noge, stopalo pogrčiti prema sebi, zadržati i vratiti u početni položaj, izvoditi naizmjenice jednom pa drugom nogom</li> <li>4. Početni položaj polusjedeći, noge su ispružene stopala pogrčena, između nogu jastuk, stisnuti jastuk napinjući mišiće stražnjice i zadržavati koljena ispružena, opustiti se i ponoviti u ležećem i stojećem položaju</li> <li>5. Početni položaj ležeći na boku, savinuti ruku i nogu na kojima se leži, gornja noga je ispružena, stopala pogrčena prema sebi, podignuti nogu, zadržati je u odignutom položaju, gornja ruka je savijena i oslonjena dlanom o podlogu</li> <li>6. položaj na trbuhu, s jastukom ispod trbuha, pogrčiti stopalo jedne noge, savinuti koljeno i natkoljenicu od podloge, odizati koljeno i natkoljenicu od podloge, bez podizanja zdjelice, zadržati u tom položaju</li> <li>7. sjedeći na stolcu uspravno, pridržavajući se rukama, jednu pa drugu nogu ispružiti u koljenskom zglobu, zadržati u tom položaju te vratiti u početni položaj</li> <li>8. sjedeći na stolcu uspravno, pridržavajući se rukama, jednu pa drugu nogu saviti u zglobu kuku, zadržati u tom položaju te vratiti u</li> </ol> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | <p>početni položaj.</p> <p>V. Prevencija razvoja spuštenih svodova stopala i osteoartritisa nožnih zglobova</p> <p><b>VJEŽBE ZA STOPALA</b></p> <p>Sjedeći položaj:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. savinuti nožne prste oba stopala ne dižući ih s poda, ispraviti prste stopala</li> <li>2. podignuti prednji dio stopala držeći petu na podu, spustiti prednji dio stopala, zatim podignuti i spustiti petu</li> <li>3. podignuti prednji dio stopala, okrenuti stopalo prema van, spustiti stopalo, vratiti u sredinu</li> <li>4. podignuti pete, okrenuti pete prema van, spustiti pete, vratiti u sredinu</li> <li>5. podignuti jedno koljeno, ispružiti stopalo, zategnuti stopalo, spustiti stopalo, naizmjenice lijevo i desno pa istovremeno oba</li> <li>6. podignuti ispruženu nogu, zategnuti prste prema sebi, naizmjenično jedna pa druga noga pa istovremeno obje</li> <li>7. podignuti ispruženu nogu, kružno pomicati stopalo, stopalom ispisivati brojeve po zraku</li> <li>8. bosim prstima stopala gužvati novinski papir.</li> </ol> |
| Metode i oblici rada:                                | <p><b>Metode:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prikazivanja – metoda usmenoga izlaganja, metoda postavljanja i rješavanja, metoda pokazivanja ili demonstracije</li> <li>▪ vježbanja – intervalna metoda vježbanja, varijabilna metoda vježbanja, kontinuirana metoda vježbanja</li> <li>▪ sigurnosti – metoda sprječavanja ili prevencije, čuvanja ili zaštite, pomaganja ili asistencije</li> <li>▪ nadzora – metoda praćenja vježbanja, usmjeravanja vježbanja, zaustavljanja vježbanja.</li> </ul> <p><b>Oblici:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ jednostavnije (pojedinačna, dvojke, trojke, četvorke i paralelna)</li> <li>▪ složenije (paralelno-izmjenična, sukcesivno-izmjenična, izmjenična, kružna, stanična, stazna i poligonska).</li> </ul> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                                                                   |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> motorička znanja, motorička postignuća, kinantropološka postignuća (morfoloških obilježja, motoričkih sposobnosti i funkcionalnih sposobnosti prema metodologiji vrjednovanja), odgojni učinci rada</p> <p><b>Oblici:</b></p> <p>Vrjednovanje rada polaznika provoditi uvažavajući stanje njihova antropološkog statusa, stvarne mogućnosti svakog polaznika i cjelokupni napredak pojedinca tijekom nastavne godine.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cilj predmeta: | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ uočiti važnost participacije u društvenom, kulturnom, gospodarskom i političkom razvoju društva u kojem živimo</li> <li>▪ razviti političku kulturu kao činitelja stvaranja i stabilnosti suvremenih demokracija</li> <li>▪ usvojiti znanja o pravima i obvezama građana u demokraciji</li> <li>▪ usvojiti znanja o ljudskim pravima kao važnom preduvjetu za život u multikulturalnom svijetu s naglaskom na poštivanje različitosti</li> <li>▪ usvojiti znanja i steći sposobnost kritičkog prosuđivanja položaja hrvatskog društva u kontekstu europskih integracija i globalizacijskih procesa</li> <li>▪ razviti stavove prema aktualnim političkim zbivanjima</li> <li>▪ usvojiti znanja o ustrojstvu vlasti na nacionalnoj razini</li> <li>▪ prepoznati čimbenike i razlikovati tipove gospodarskih sustava</li> <li>▪ shvatiti važnost razvijanja poduzetničke kompetencije</li> </ul> |
| Opis predmeta: | <p>Nastavni plan i program sastoji se od dva dijela.</p> <p>Prvi dio obrađuje pojmove iz politike čija je svrha izgradnja polaznikovih stavova prema aktualnim političkim zbivanjima te shvaćanje politike kao nezaobilaznog segmenta u svakodnevnom funkcioniranju pojedinca i društva.</p> <p>U okviru Gospodarstva obrađuju se sadržaji koji uključuju temelje slobodnog tržišnog gospodarstva te razvijanje poduzetničke kompetencije kao bitnog činitelja na tržištu rada.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Nastavni predmet po razredima i ishodima učenja**Naziv nastavnog predmeta: **POLITIKA I GOSPODARSTVO**Razred: **treći (3.)**

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>U trećem razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:</p> | <p><b>Politika</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. opisati razvoj političke znanosti od stare Grčke do danas</li> <li>2. povezati utjecaj zakona i aktivnosti u svakodnevnom životu</li> <li>3. izložiti pojmove moći, vlasti i autoriteta</li> <li>4. prikazati načine političkog djelovanja u demokratskom društvu</li> <li>5. identificirati odrednice civilnog društva</li> <li>6. protumačiti pojam ljudskih prava u kontekstu njihovog razvoja i dokumenata koji ih reguliraju</li> <li>7. navesti značajke i oblike države</li> <li>8. prepoznati različite političke sustave - demokracija, tiranija, aristokracija, diktatura, totalitarizam</li> <li>9. iskazati obilježja i funkcije političkih stranaka</li> <li><b>10.</b> prikazati politički sustav Republike Hrvatske s naglaskom na djelokrug rada zakonodavne, izvršne i sudske vlasti</li> </ol> <p><b>Gospodarstvo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. opisati razvoj ekonomske znanosti</li> <li>2. izložiti osnovne ekonomske pojmove</li> <li>3. pokazati vrste gospodarskih sustava s naglaskom na temeljna ekonomska pitanja</li> <li>4. prikazati funkcioniranje tržišta i tržišnih mehanizama</li> <li>5. istražiti vrste novca i načine financiranja poslovnih organizacija</li> <li>6. povezati vrste ekonomske politike i vrste ekonomskih ciljeva</li> <li>7. demonstrirati značenje poduzetničkog pothvata</li> <li>8. interpretirati obilježja marketinga i instrumente marketinškog spleta</li> <li>9. raspraviti o gospodarskom sustavu Republike Hrvatske s naglaskom na globalizacijski proces</li> <li>10. protumačiti povijesni razvoj i funkcioniranje EU</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                           | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Politika i političko djelovanje                                   | Razvoj političke znanosti<br>Značaj zakona u svakodnevnom životu<br>Vlast, moć i autoritet<br>Političko djelovanje<br>Civilno društvo<br>Ljudska prava                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Država                                                            | Država<br>Oblici države<br>Narod i nacija                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Politički sustavi                                   | Politički sustavi<br>Demokracija- neposredna i predstavnička<br>Totalitarizam, diktatura, tiranija, aristokracija<br>Političke stranke<br>Političke stranke u Republici Hrvatskoj                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Izbori                                              | Izbori<br>Izborni sustavi<br>Izborni zakon Republike Hrvatske                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Ustrojstvo Republike Hrvatske                       | Ustav Republike Hrvatske<br>Ustrojstvo vlasti Republike Hrvatske – zakonodavna vlast<br>Izvršna i sudska vlast                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Uvod u ekonomiju                                    | Razvoj ekonomske znanosti<br>Osnovni ekonomski pojmovi<br>Temeljna ekonomska pitanja<br>Vrste gospodarskih sustava                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Tržište                                             | Tržište i tržišni mehanizmi<br>Ekonomska politika – fiskalna i monetarna politika<br>Ekonomske ciljevi – makroekonomski i mikroekonomski ciljevi<br>Novac i gospodarstvo – vrste novca i oblici kapitala<br>Vrste poslovnih organizacija                                                                                                                                                                                                                                   |
| Poduzetništvo i marketing                           | Poduzetništvo i poduzetnički pothvat<br>Obilježja marketinga<br>Marketinški splet<br>Marketing i etika                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Hrvatska i Europska Unija                           | Gospodarski sustav Republike Hrvatske<br>Povijesni razvoj EU i institucije EU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Napomene:                                           | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Ostalo</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Metode i oblici rada:                               | <b>Metode:</b> predavačka metoda, metoda dijaloga, heuristička metoda, problemska metoda, istraživačka metoda.<br><b>Oblici:</b> frontalni oblik nastave, diferencirana nastava, individualizirana nastava, problemska nastava, programirana nastava, mentorska nastava, demonstracijska nastava.<br>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima. |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polznika: | <b>Elementi:</b> usvojenost i razumijevanje sadržaja.<br><b>Oblici:</b> aktivnost (domaće zadaće, seminarski rad, istraživanje, suradnja u nastavi i dr.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Literatura:</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Literatura za polaznike:                            | Prema Katalogu odobrenih udžbenika i drugih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Naziv nastavnog predmeta: **BIOLOGIJA**

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cilj predmeta: | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ usvojiti i međusobno povezati ključne biološke koncepte u objašnjavanju pojava i procesa u živome svijetu, kako bi stekli temeljnu biološku pismenost kao svojinu i alat građanina suvremenog demokratskog društva</li> <li>▪ proširiti znanja o zdravlju i rizicima od bolesti te oblikovati stavove o potrebi odgovornog ponašanja prema vlastitom zdravlju i zdravlju drugih ljudi</li> <li>▪ stečena znanja staviti u funkciju oblikovanja stavova o potrebi očuvanja bogatstva prirode i prirodne ravnoteže te obrazložiti potrebu vlastitog odgovornog ponašanja prema prirodi i okolišu</li> </ul> |
| Opis predmeta: | <p>Polaznici stječu znanja i razvijaju i vještine, počevši od manualne spretnosti i umijeća korištenja pribora za praktičan rad, do promatranja, opisivanja, izdvajanja bitnog, zaključivanja, prezentiranja i rada u timu. Učenje biologije ciljano utječe i na afektivnu domenu polaznikovog razvoja, usvajanjem poštovanja prema životu te razvijanjem empatije prema drugim ljudima i drugim živim bićima, kao i odgovornost za očuvanje prirode, okoliša, vlastitog i tuđeg zdravlja.</p>                                                                                                                                                     |

**Nastavni predmet po razredima i ishodima učenja**Naziv nastavnog predmeta: **BIOLOGIJA**Razred: **prvi (1.)**

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>U prvom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:</p> | <p><b>Čovjek i zdravlje</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. raspraviti zdrave stilove življenja te važnost pravilne i redovite primjene higijenskih navika u svakodnevnom životu</li><li>2. protumačiti putove ulaska patogenih mikroorganizama i nametnika u tijelo čovjeka i mjere prevencije</li><li>3. povezati najčešće virusne i bakterijske bolesti s načinima njihova liječenja</li><li>4. diskutirati djelovanje sredstava ovisnosti na zdravlje i ponašanje ljudi</li><li>5. protumačiti važnost preuzimanja odgovornosti za vlastito zdravlje</li><li>6. na primjerima različite ovisnosti</li><li>7. prikupiti informacije o opasnostima za zdravlje povezane sa specifičnostima zanimanja za koje se školuje</li><li>8. prikazati zahvate prve pomoći koji mogu spasiti život ugroženoj osobi</li><li>9. predvidjeti posljedice poremećaja ravnoteže u organizmu</li></ol> <p><b>Sazrijevanje i spolnost čovjeka</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. prepoznati povezanost sazrijevanja i životnih razdoblja s djelovanjem hormona</li><li>2. povezati funkciju spolnih organa s higijenom</li><li>3. navesti prednosti i nedostatke različitih metoda planiranja trudnoće</li><li>4. opisati proces oplodnje i razvoj ploda do porođaja.</li><li>5. povezati promjene tijekom trudnoće s odgovornim ponašanjem trudnice</li><li>6. raspraviti različite stavove o spolnosti i odgovornom spolnom ponašanju</li></ol> <p><b>Promjenljivost živog svijeta i nasljeđivanje</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. interpretirati osnovne genetičke pojmove</li><li>2. opisati ulogu gena</li><li>3. razlikovati uzroke varijabilnosti živih bića</li><li>4. povezati sličnosti i razlike među ljudima s osnovama nasljeđivanja</li><li>5. razlikovati uzroke i posljedice evolucijskih procesa.</li><li>6. diskutirati dokaze evolucije</li><li>7. protumačiti primjenu genetike na različitim područjima ljudske djelatnosti</li></ol> |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| <b>Razrada</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nastavne cjeline</b>                      | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Čovjek i zdravlje                            | <p>Značenje vlastitog zdravlja i potreba zdravog stila življenja<br/> Povezanost najčešćih bolesti i poremećaja organskih sustava s mogućim čimbenicima rizika i prevencijom<br/> Osobna higijena<br/> Zdrava hrana i razborita prehrana<br/> Umor, odmor i rekreacija<br/> Ovisnosti (pušenje i ovisnost o duhanu, alkohol i alkoholizam, droge i narkomanija, ostale ovisnosti)<br/> Pružanje prve pomoći (zahvati koji spašavaju život)</p> <p><i>Samostalni i grupni rad:</i><br/> Primjeri poremećaja ravnoteže u organizmu i njihove posljedice<br/> Poremećaji prehrane i utjecaj medija na stavove o zdravlju<br/> Utjecaj vršnjaka i medija na oblikovanje zdravih stilova življenja<br/> Odgovorno ponašanje prema zdravlju (donošenje odluka)<br/> Rizici za zdravlje povezani sa specifičnostima zanimanja i načinom života</p> |
| Spolnost i sazrijevanje čovjeka              | <p>Životni ciklus čovjeka i razvoj spolnosti<br/> Pubertet i adolescencija<br/> Građa i funkcija muškog i ženskog spolnog sustava<br/> Menstrualni ciklus i oplodnja<br/> Trudnoća, porod, dojenje i njega novorođenčadi<br/> Sredstva kontracepcije i metode planiranja trudnoće</p> <p><i>Samostalni i grupni rad:</i><br/> Odgovorno spolno ponašanje i partnerski odnosi (donošenje odluka)<br/> Utjecaj vršnjaka i medija na spolno ponašanje</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Promjenljivost živog svijeta i nasljeđivanje | <p>Područje istraživanja genetike i osnovni genetički pojmovi<br/> Kemijska osnova i mehanizam djelovanja gena<br/> Varijabilnost živih bića (razmnožavanje, mutacije, utjecaj okoliša)<br/> Križanje i umjetno odabiranje<br/> Primjeri nasljeđivanja kod čovjeka<br/> Čimbenici evolucijskih procesa<br/> Primjeri prilagodbe i usložavanja građe i funkcija živih bića tijekom evolucije<br/> Dokazi biološke evolucije</p> <p><i>Samostalni i grupni rad:</i><br/> Mapa fenotipskih svojstva u obitelji/razredu<br/> Primjena genetike u svakodnevnom životu</p>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Napomene:                                    | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Ostalo</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Metode i oblici rada:                        | <p><b>Metode:</b> određuje nastavnik prema odobrenoj stručnoj literaturi te sadržaju poučavanja/učenja, a naglasak treba staviti na suradničko učenje, istraživačko učenje, učenje otkrivanjem i samostalno učenje. Tu su i verbalne, vizualne, prakseološke.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni rad, grupni rad/rad u skupinama, rad u parovima, individualni rad, timski rad.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                      |                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.                                                                                   |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <b>Elementi:</b> usvojenost i razumijevanje sadržaja.<br><b>Oblici:</b> aktivnost (domaće zadaće, seminarski rad, istraživanje, suradnja u nastavi i dr.), usmena i pisana provjera |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                     |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu odobrenih udžbenika i drugih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                        |

Naziv nastavnog predmeta: **LATINSKI JEZIK**

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cilj predmeta: | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ steći jezična i komunikacijska znanja, sposobnosti i vještine koje mogu primijeniti i u standardnom hrvatskom jeziku te stranim jezicima</li> <li>▪ razvijati čitateljske interese, literarne sposobnosti, potrebu za sadržajima medijske kulture te sposobnost kritičkoga pristupa različitim medijima i njihovim sadržajima</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Opis predmeta: | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ naučiti jezikom izraziti vlastite misli, osjećaje, ideje, stavove i prikladno jezično reagirati u međudjelovanju sa sugovornicima u različitim kontekstima razvijajući (samo)poštovanje</li> <li>▪ steći primjerene razine slušanja, govorenja, čitanja i pisanja ključne za učenje, rad i život, tj. razviti sposobnost komunikacije u različitim situacijama</li> <li>▪ znati primijeniti i razumjeti jezik struke u svim segmentima te ga uspješno rabiti u radu, komunikaciji s pacijentima, kolegama, nadređenima, suradnicima</li> <li>▪ biti osposobljeni kao djelatnici koji koriste usvojeno znanje i razvijaju vještine sigurnog ponašanja, pribranog i osviještenog u svim situacijama</li> <li>▪ osvijestiti povezanost unutar jezično-komunikacijskoga područja i ostalih odgojno-obrazovnih područja stječući temelje za cjeloživotno učenje</li> <li>▪ razvijati socijalne vještine, samopoštovanje, osobnu ekologiju, profesionalnu savjesnost te humani odnos prema korisniku zdravstvene skrbi</li> <li>▪ naučiti primijeniti odgovornost za osobni, socijalni i profesionalni razvoj</li> </ul> |

**Nastavni predmet po razredima i ishodima učenja**Naziv nastavnog predmeta: **LATINSKI JEZIK**Razred: **prvi (1.)**

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U prvom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <b>Ovladanost gramatičkim oblicima i strukturama</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. prepoznati pojedine promjenjive vrste riječi</li> <li>2. prepoznati osnovne gramatičke oblike i jezične strukture</li> <li>3. klasificirati osnovne gramatičke oblike</li> <li>4. objasniti prefiksalsnu i sufiksalsnu tvorbu stručnih termina</li> <li>5. primijeniti pravilo jezičnih zakonitosti</li> </ol>                                                                                                                                                                                         |
|                                                           | <b>Razumijevanje teksta pisanoga latinskim jezikom</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. objasniti pojedine dijelove jezičnih struktura (sintagmi, fraza, konstrukcija, rečenica).</li> <li>2. izraziti značenje informacije prilagođeno sintaksi hrvatskog jezika</li> <li>3. izdvojiti ključne informacije u usmenom i pisanom izričaju</li> <li>4. primijeniti zakonitosti i pravila povezana s analizom i prijevodom jezičnih struktura</li> <li>5. usporediti značenja pojedinih oblika sa značenjima unutar novosloženih oblika</li> </ol>                                              |
|                                                           | <b>Vokabular i stručna terminologija</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. prepoznati vrstu riječi u latinskom jeziku</li> <li>2. pokazati zakonitosti i pravila povezana s pravilnim izgovorom i pisanjem</li> <li>3. prepoznati latinsku riječi u suvremenim izvedenicama</li> <li>4. odabrati pojedine riječi ili sintagme u zadanoj situaciji</li> <li>5. raščlaniti osnovu riječi od nastavaka, predmetaka, završetaka</li> </ol>                                                                                                                                                        |
|                                                           | <b>Civilizacijski sadržaji</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. objasniti pojam ukorijenjenosti nacionalnog identiteta i njegov doprinos u stvaranju europskog kulturnog nasljeđa.</li> <li>2. usporediti različite izvore informacija, njihovu korisnost za proučavanje određene teme, njihov kontekst i autorovu namjeru</li> <li>3. prepoznati sustav humanističkih vrijednosti</li> <li>4. prepoznati uporabu pojmova iz antičke i srednjovjekovne kulture i civilizacije kao znanstvenu i civilizacijsku tekovinu</li> <li>5. odabrati poruke stavljajući ih u širi kontekst</li> </ol> |
|                                                           | <b>Razrada</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                   | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Uvod u latinski jezik                                     | Značenje učenja latinskog jezika u zdravstvenoj struci<br>Razvoj latinskog do romanskih jezika                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | <p>Utjecaj na ostale strane jezike</p> <p>Pojam latinizma, grecizma, internacionalizma u svakodnevnom govoru i u struci</p> <p>(Upoznavanje s kulturološko-civilizacijskim i strukovnim ishodištem te vlastitom kulturološkom baštinom u cjelokupnim dostignućima civilizacije)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Fonetika i fonologija       | <p>Povijest latinskog jezika i pisma</p> <p>Glasovni sustav.</p> <p>Izgovor - klasični, tradicionalni - uporaba u zdravstvenim strukama</p> <p>Naglasak</p> <p>(Pravilna primjena izgovora i pravopisa te osvještavanje potrebe za pravilnim čitanjem, pisanjem i razumijevanjem vokabulara.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Morfologija                 | <p>Imenice - osnovni rječnički oblik; deklinacija (1.-5.), iznimke</p> <p>Pridjevi - osnovni rječnički oblici, deklinacija, komparacija, iznimke i komparativ u medicinskom nazivlju</p> <p>Zamjenice - osobne, posvojne, pokazne, zamjениčki pridjevi</p> <p>Brojevi - bilježenje rimskim brojkama, glavni, redni, dijelni, priložni umnožni</p> <p>Glagoli - rječnički oblik svih glagola</p> <p>glagolske osnove, vremena i načini; glagolska stanja; glagolska imena - participi, infinitivi aktivnog i pasivnog prezenta, imperativ;</p> <p>Prilozi, prijedlozi, veznici, uzvici</p> <p>(Pravilna uporaba rječnika, osnovnih gramatičkih kategorija, interpretacija i uporaba određenog fonda riječi; razvijanje osnovnih strategija suradničkog i individualnog učenja, utvrđivanje sposobnosti evaluacije i samoevaluacije, apsolutne i relativno-kriterijske.)</p> |
| Tvorba medicinskog nazivlja | <p>Gramatičke i značenjske tvorbe ( latinskih te riječi grčkog podrijetla)</p> <p>Tvorba pridjeva</p> <p>Tvorba imenica</p> <p>Tvorba medicinskog nazivlja - termini <i>unius verbi, composita...</i></p> <p>Dijelovi recepta, kratice</p> <p>(Korištenje daljnjeg fonda riječi, analize i sinteze, procjena samostalnosti u radu, strategije rada u paru, u grupi.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Sintaksa                    | <p>Sintaksa padeža</p> <p>Sintaksa jednostavne rečenice</p> <p>(Naglašena samostalna uporaba rječnika, analiza i prijevod sintagmi, kombiniranje dosadašnjih vještina u novim situacijama.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Stručni latinski            | <p>Osnove latinskog jezika za pisanje i čitanje anatomske izraza, dijagnoza i sl.</p> <p>Osnove latinskog jezika za pisanje i čitanje recepata</p> <p>(Povezivanje s hrvatskim jezikom i stranim jezicima, argumentiranje primjene nekih postupaka u različitim situacijama s različitim posljedicama.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Napomene:                   | <p>Nastavni se proces 70% vremena izvodi praktično radi zadovoljenja kriterija izvedbe navedenog ishoda, a 30% služi za povezivanje usvojenih sadržaja s teorijskim spoznajama i praktičnom primjenom.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Ostalo</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Metode i oblici rada:       | <p><b>Metode:</b> usmeno izlaganje, demonstracija, razgovor.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni oblik rada, individualni oblik rada, rad u paru, rad u skupinama, timski rad.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Elementi i oblici praćenja, kriteriji vrjednovanja ishoda:</p> | <p><b>Elementi:</b> vokabular (poznavanje opće i stručne terminologija u osnovnom i izvedenim oblicima). Usvojenost sadržaja (reproduciranje usvojenih zakonitosti uz pojedine jednostavne primjere)<br/>Primjena sadržaja (prezentiranje vještine prepoznavanja ili tvorbe oblika, njihove uporabe i razumijevanje značenja u pojedinačnoj situaciji).</p> <p>Samostalan rad (sve aktivnosti učenika koje radi prema zadanom obrascu ili slobodno odabranom, individualno ili kao dio grupnog uratka, u školi ili drugdje).</p> <p><b>Oblici:</b> samovrjednovanje i zajednička ocjena (evaluacija) rada usmena provjera (čitanje, izgovor, usvojenost pojmova, analiza i prijevod teksta), pisana provjera (rješavanje zadataka na satu, provjera znanja zadatcima objektivnog tipa, provjera primjene usvojenog znanja školskom zadaćom), seminarski rad, radne mape, prezentacija rezultata projekata, domaće zadaće.</p> |
| <p><b>Literatura</b></p>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Literatura za polaznike:</p>                                   | <p>Prema Katalogu odobrenih udžbenika i drugih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Naziv nastavnog predmeta: **FIZIKA**

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cilj predmeta: | <ul style="list-style-type: none"><li>dopuniti znanja, vještine i kompetencije polaznika u području fizike na razini srednjeg obrazovanja radi cjelovitog osposobljavanja za određeno zanimanje</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Opis predmeta: | Fizika je osnova primijenjenih znanosti i tehnologija pa su zakonitosti fizike temelj za primijenjenu znanost kao što je geodezija. Važan i karakterističan u fizici je eksperimentalni pristup koji omogućuje višekratno ponavljanje i istraživanje neke pojave, a time njezino detaljno upoznavanje i opisivanje. Stoga je pokus neizostavan dio fizikalnog odgoja i obrazovanja. Fizika se služi opažanjem i mjerenjem te logičkim razmišljanjem i matematičkim zaključivanjem. Otuda proizlaze dva tijesno povezana pristupa, eksperimentalni i teorijski. Fizikalna pismenost uključuje kompetencije koje polazniku omogućuju promatranje i istraživanje pojava, razmišljanje o njima i razumijevanje njihova objašnjenja te na temelju toga kreativno odlučivanje i poduzimanje akcija. |

**Nastavni predmet po razredima i ishodima učenja**Naziv nastavnog predmeta: **FIZIKA**Razred: **prvi (1.)**

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>U prvom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:</p> | <p><b>Sile i polja</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. riješiti problem uporabom Newtonovih zakona gibanja</li><li>2. primijeniti opis sile teže, trenja i elastične sile u različitim primjerima</li><li>3. slagati i razlagati sile koje djeluju na tijelo crtanjem vektora sila</li><li>4. raspraviti opći zakon gravitacije i gibanje satelita oko Zemlje</li><li>5. prosuditi ravnotežu krutog tijela</li><li>6. razmatrati pojave djelovanja sila u tekućinama i plinovima te primijeniti opise tlakova u različitim primjerima</li><li>7. objasniti međudjelovanje točkastih električnih naboja pomoću Coulombovog zakona</li><li>8. povezati magnetsko, električno i gravitacijsko polje kao jedinstven koncept prostora kojega čini djelovanje različitih sila</li></ol> <p><b>Rad i energija</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. objasniti rad u mehanici ovisno o položaju vektora sile</li><li>2. razlikovati rad stalne sile u odnosu na rad promjenjive sile</li><li>3. uporabiti izraz za snagu pri djelovanju stalne sile</li><li>4. usporediti korisnosti različitih primjera rada</li><li>5. opisati različite vrste energije</li><li>6. raspraviti kinetičku energiju tijela u različitim primjerima</li><li>7. konstruirati pojam gravitacijske potencijalne energije</li><li>8. primijeniti zakon očuvanja energije</li></ol> <p><b>Termodinamika</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>6. razlikovati unutarnju energiju, toplinu i temperaturu</li><li>1. povezati pojam temperature sa srednjom kinetičkom energijom čestica</li><li>2. razmotriti probleme termičkog rastezanja u različitim dimenzijama</li><li>3. istražiti plinske zakone</li><li>4. opisati načine prijenosa topline</li><li>5. objasniti pojam rada na različitim primjerima u termodinamici</li><li>6. primijeniti 1. zakon termodinamike na termodinamičkim procesima</li><li>7. raspraviti rad toplinskih strojeva pomoću 2. zakona termodinamike</li></ol> |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | <b>Elektromagnetski valovi i svjetlost</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. razmotriti svojstva elektromagnetskih valova i dijelove elektromagnetskog spektra</li> <li>2. objasniti primjenu elektromagnetskih valova u prijenosu informacija na daljinu i u medicini</li> <li>3. primijeniti zakon odbijanja svjetlosti na primjeru ravnog zrcala</li> <li>4. opisati lom svjetlosti na granici sredstva i disperziju svjetlosti na prizmi</li> <li>5. konstruirati sliku koju daje tanka leća te navesti njezina svojstva</li> <li>6. primijeniti jednadžbu leće</li> <li>7. objasniti pojave valne optike (interferencija, ogib i polarizacija svjetlosti)</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Nastavne cjeline</b>             | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sile i polja                        | Sila i masa<br>Sila teža, trenje, elastična sila<br>Newtonovi zakoni gibanja<br>Centripetalna sila<br>Gravitacijska sila<br>Tlak<br>Uzgon<br>Coulombov zakon<br>Električno polje<br>Magnetsko polje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Rad i energija                      | Mehanički rad i energija<br>Kinetička i potencijalna energija<br>Snaga i korisnost stroja<br>Zakon očuvanja energije u mehaničkim sustavima.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Termodinamika                       | Toplinsko rastezanje i stezanje čvrstih tvari i tekućina<br>Temperatura, unutarnja energija, toplina i toplinski kapacitet tijela<br>Prijenos topline<br>Plinski zakoni<br>Prvi i drugi zakon termodinamike                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Elektromagnetski valovi i svjetlost | Nastajanje i rasprostiranje elektromagnetskih valova<br>Spektar i brzina elektromagnetskih valova<br>Zakoni geometrijske optike<br>Ravno zrcalo<br>Disperzija svjetlosti<br>Leće<br>Interferencija i ogib svjetlosti<br>Polarizacija svjetlosti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Napomene:                           | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Ostalo</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Metode i oblici rada:               | <b>Metode:</b> Nastava se ostvaruje od popularno-fenomenološke razine i rješavanja kvalitativnih problema pomoću pokusa do rješavanja kvantitativnih problema i zadataka. Zajednička je zadaća svih sudionika nastavnog procesa razumijevanje fizikalnog smisla pa je konstrukciju pojmova, teorija i modela potrebno započeti od pokusa ili                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | <p>pojave i kvalitativnog shvaćanja te postupno uvoditi formalno-matematički opis i to samo onaj koji su polaznici svladali u matematici. Preferiraju se problemski i istraživački usmjerene metode uz izvođenje temeljnih pokusa te metoda rasprave između svih sudionika u procesu učenja.</p> <p><b>Oblici:</b> Pretpostavka je učenja interaktivni pristup u nastavi koji podupire rad u paru, manjim skupinama ili timu što poboljšava samostalno učenje. Učenje se ostvaruje aktivnošću svakog polaznika/ce što podrazumijeva njegovo planiranje rada, postavljanje pretpostavki za rješavanje problema, promatranje i opisivanje pojava, izvođenje pokusa i mjerenje, postavljanje pitanja, obradu podataka, zaključivanje i osmišljavanje objašnjenja te raspravu i kritičko prosuđivanje rezultata.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> praćenje, vrjednovanje i ocjenjivanje polaznika/ce treba maksimalno integrirati u nastavni proces i provoditi usmenom komunikacijom sa svakim polaznikom i vrednovanjem ishoda učenja u usmenom i pisanom obliku. Tijekom svakog se polugodišta planiraju po dva pisana jednosatna provjeravanja ishoda učenja.</p> <p><b>Oblici:</b> vrjednovanje se ishoda učenja provodi najmanje trima elementima: temeljno znanje i razumijevanje, primjena i samostalnost.</p> <p>Temeljno znanje i razumijevanje podrazumijeva usvojenost temeljnih znanstvenih pojmova, koncepcija, načela i teorija fizike, poznavanje veza i odnosa između koncepata, objašnjavanje fizikalnih pojava u prirodi i nastalih ljudskim djelovanjem te razumijevanje primjene tih spoznaja i njihov utjecaj na društvo i prirodni okoliš. To znači:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ iskazati značenje pojmova, fizikalnih veličina, mjernih jedinica i fizikalnih simbola</li> <li>▪ poznavati mjerne instrumente i opremu te razumijeti njihovu uporabu</li> <li>▪ povezati pojmove i fizikalne veličine u zakonitosti, načela i teorije uporabom fizikalnog jezika i simbola</li> <li>▪ objasniti pojave opisom i uporabom fizikalnih zakonitosti, načela i teorija</li> <li>▪ obrazložiti doprinos i utjecaj znanosti i tehnologije na društvo, gospodarstvo i okoliš.</li> </ul> <p>Primjena fizikalnih zakonitosti i teorija na svakodnevnim problemima i primjerima podrazumijeva uporabu stečenih znanja i vještina u poznatim situacijama na temelju uvježbanih modela. To znači:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prikazati dostupne podatke o problemu (pojavi) na znanstveni način i razvrstati ih u glavne kategorije</li> <li>▪ raspraviti problem (pojavu) s različitih gledišta, smisleno rasčlaniti problem (tabelarni prikaz, grafikon) i zakonitosti međusobnih odnosa u sklopu pojave</li> <li>▪ riješiti problem primjenom uvježbanih metoda i modela.</li> </ul> |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | Samostalnost polaznika podrazumijeva polaznikov odnos prema radu pri učenju fizike što uključuje njegovu motivaciju, aktivnost, navike, osobni stav, samopouzdanje, pozitivne osjećaje, prihvaćanje pravila i vrijednosti zajedničkog rada te kvalitetan odnos prema ostalim polaznicima. |
| <b>Literatura</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Literatura za polaznike: | Prema Katalogu odobrenih udžbenika i drugih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                              |

Naziv nastavnog predmeta: **MATEMATIKA**

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cilj predmeta: | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ usvojiti temeljna matematička znanja, vještine i procese te uspostaviti i razumjeti matematičke odnose i veze</li> <li>▪ biti osposobljeni za rješavanje matematičkih problema i primjenu matematike u različitim kontekstima, uključujući i svijet rada</li> <li>▪ razviti pozitivan odnos prema matematici, odgovornost za svoj uspjeh i napredak te svijest o svojim matematičkim postignućima</li> <li>▪ prepoznati i razumjeti povijesnu i društvenu ulogu matematike u znanosti, kulturi, umjetnosti i tehnologiji te njezin potencijal za budućnost društva</li> <li>▪ biti osposobljeni za apstraktno i prostorno mišljenje te logičko zaključivanje</li> <li>▪ učinkovito komunicirati matematička znanja, ideje i rezultate služeći se različitim prikazima</li> <li>▪ učinkovito primjenjivati tehnologiju</li> <li>▪ steći čvrste temelje za cjeloživotno učenje i nastavak obrazovanja</li> </ul> |
| Opis predmeta: | <p>U društvu temeljenom na informacijama i tehnologiji potrebno je kritički misliti o složenim temama, tumačiti dostupne informacije, analizirati nove situacije i prilagoditi im se, donositi utemeljene odluke u svakodnevnom životu, rješavati različite probleme, učinkovito primjenjivati tehnologiju te razmjenjivati ideje i mišljenja.</p> <p>Budući da matematika izučava kvantitativne odnose, strukturu, oblike i prostor, pravilnosti i zakonitosti, analizira slučajne pojave, promatra i opisuje promjene u različitim kontekstima te daje precizan simbolički jezik i sustav za opisivanje, prikazivanje, analizu, propitivanje, tumačenje i posredovanje ideja, matematičko obrazovanje omogućuje stjecanje znanja, vještina, sposobnosti, načina mišljenja i stavova nužnih za uspješno i korisno sudjelovanje u takvom društvu.</p>                                                                                                   |

**Nastavni predmet po razredima i ishodima učenja**Naziv nastavnog predmeta: **MATEMATIKA**Razred: **prvi (1.)**

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>U prvom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:</p> | <p><b>Osnove brojeva</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. povezati skupove <math>N</math>, <math>Z</math>, <math>Q</math> i <math>R</math></li><li>2. rabiti apsolutnu vrijednost u algebarskom izrazu</li><li>3. odrediti udaljenost točaka na brojevnom pravcu</li><li>4. provoditi u skupu realnih brojeva osnovne računske operacije, potenciranje s cjelobrojnim eksponentom i korjenovanje</li><li>5. procijeniti i prikazati vrijednost realnog broja na traženu točnost</li><li>6. odrediti vrijednost trigonometrijskih funkcija šiljastoga kuta zadanog u stupnjevima</li></ol> <p><b>Osnove algebre i funkcija</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. odrediti postotke, omjere i razmjere</li><li>2. rabiti potencije s prirodnim eksponentom i kvadratni korijen</li><li>3. računati elementarne algebarske izraze</li><li>4. riješiti jednostavnije linearne jednadžbe, nejednadžbe i sustave jednadžbi te nacrtati graf linearne funkcije</li></ol> <p><b>Osnove oblika i prostora</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. koristiti pravokutni koordinatni sustav u ravnini za prikaz točaka te određivanje udaljenosti i polovišta</li><li>2. primijeniti osnovne geometrijske oblike u ravnini i njihova svojstva</li><li>3. rabiti poučke o sukladnosti i sličnosti trokuta kod jednostavnih geometrijskih oblika u ravnini</li><li>4. koristiti svojstva pravokutnog trokuta</li></ol> <p><b>Osnove mjerenja</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. odabrati odgovarajuće mjere i mjerne jedinice i pretvoriti ih u odgovarajuće vrijednosti veće ili manje mjerne jedinice</li><li>2. rabiti formule za opseg i površinu osnovnih geometrijskih oblika u ravnini</li><li>3. povezati Pitagorin poučak i pravokutni trokut u jednostavnijim zadacima iz planimetrije</li><li>4. primijeniti proporcionalnost veličina i sličnost trokuta</li><li>5. rabiti svojstva kutova</li><li>6. rabiti trigonometriju pravokutnog trokuta</li></ol> <p><b>Osnove podataka</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. prikupiti podatke iz primarnih izvora</li></ol> |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | <p>2. klasificirati prikupljene podatke iz primarnih izvora</p> <p>3. predložiti prikupljene podatke pomoću linijskog i stupčastog dijagrama</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Razrada</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Nastavne cjeline</b>                              | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Osnove brojeva                                       | <p>Skupovi N, Z, Q i R</p> <p>Računske operacije u skupu R (zbrajanje, oduzimanje, množenje, dijeljenje, potenciranje s cjelobrojnim eksponentom, korjenovanje)</p> <p>Apsolutna vrijednost realnog broja</p> <p>Brojevni pravac</p> <p>Vrijednosti sinusa, kosinusa i tangensa u pravokutnom trokutu</p> <p>Procjena i zaokruživanje</p>                                                                                                                                                                                                                    |
| Osnove algebre i funkcija                            | <p>Postotci, omjeri i razmjeri</p> <p>Potencije i korijeni</p> <p>Algebarski izrazi i algebarski razlomci</p> <p>Linearne jednadžbe i sustavi jednadžbi</p> <p>Linearne nejednadžbe</p> <p>Linearna funkcija</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Osnove oblika i prostora                             | <p>Pravokutni koordinatni sustav u ravnini</p> <p>Sukladnost i sličnost</p> <p>Pravokutni trokut</p> <p>Geometrijski oblici u ravnini</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Osnove mjerenja                                      | <p>Mjerne jedinice</p> <p>Geometrijski oblici u ravnini – opseg i površina, Pitagorin poučak, poučak o obodnom i središnjem kutu, Talesov poučak i svojstva zbroja unutarnjih kutova trokuta, četverokuta i mnogokuta</p> <p>Trigonometrija pravokutnog trokuta</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Osnove podataka                                      | Prikupljanje, obrada i predočavanje podataka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Napomene:                                            | <p>Matematički procesi (prikazivanje i komunikacija, povezivanje, logičko mišljenje, argumentiranje i zaključivanje, rješavanje problema i matematičko modeliranje, primjena tehnologije) ne poučavaju se kao zasebne nastavne cjeline već se ostvaruju pri poučavanju i učenju konkretnih matematičkih sadržaja.</p>                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Metode i oblici rada:                                | <p><b>Metode:</b> predavačka metoda, metoda dijaloga, heuristička metoda, problemska metoda, programirana metoda, demonstracijska metoda i istraživačka metoda.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni oblik nastave, diferencirana nastava, individualizirana nastava, problemska nastava, programirana nastava, egzemplarna nastava, mentorska nastava, demonstracijska nastava.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p> |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> usvojenost i razumijevanje sadržaja (usmenim i pisanim načinom, individualnim učenjem, kooperativnim ili suradničkim učenjem, projektnom nastavom, istraživačkim učenjem, seminarskim radom, e-učenjem).</p> <p><b>Oblici:</b> primjena znanja, aktivnost (domaće zadaće, seminarski rad, istraživanje, suradnja u nastavi i dr.).</p>                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Literatura za                                        | Prema Katalogu odobrenih udžbenika i drugih nastavnih sredstava                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|            |                                              |
|------------|----------------------------------------------|
| polaznike: | Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta. |
|------------|----------------------------------------------|

Naziv nastavnog predmeta: **MATEMATIKA**

Razred: **drugi (2.)**

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>U drugom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:</p> | <p><b>Osnove brojeva:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. primijeniti definiciju logaritma i osnovna svojstva računskih operacija s logaritmima u računski jednostavnijim situacijama</li> </ol> <p><b>Osnove algebre i funkcija:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. riješiti jednostavnu kvadratnu jednadžbu i nejednadžbu te odrediti karakteristične točke kvadratne funkcije</li> <li>2. odrediti vrijednosti eksponencijalne funkcije i rješenja eksponencijalne jednadžbe</li> </ol> <p><b>Osnove oblika i prostora:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. proučiti osnovne geometrijske oblike u prostoru i njihova svojstva</li> </ol> <p><b>Osnove mjerenja:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. primijeniti formule za oplošje i obujam geometrijskih oblika u prostoru</li> </ol> <p><b>Osnove podataka:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. objasniti prikupljene i prikazane podatke</li> <li>2. odrediti aritmetičku sredinu prikupljenih podataka</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                           | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Osnove brojeva                                                    | Logaritam pozitivnog broja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Osnove algebre i funkcija                                         | Kvadratna jednadžba<br>Kvadratna funkcija<br>Kvadratna nejednadžba<br>Eksponencijalna funkcija<br>Eksponencijalna jednadžba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Osnove oblika i prostora                                          | Geometrija prostora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Osnove mjerenja                                                   | Geometrijski oblici u prostoru – oplošje i obujam                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Osnove podataka                                                   | Analiza prikupljenih i obrađenih podataka<br>Vjerojatnost                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Napomene:                                                         | Matematički procesi (prikazivanje i komunikacija, povezivanje, logičko mišljenje, argumentiranje i zaključivanje, rješavanje problema i matematičko modeliranje, primjena tehnologije) ne poučavaju se kao zasebne nastavne cjeline već se ostvaruju pri poučavanju i učenju konkretnih matematičkih sadržaja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Ostalo</b>                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Metode i oblici rada:                                             | <p><b>Metode:</b> predavačka metoda, metoda dijaloga, heuristička metoda, problemska metoda, programirana metoda, demonstracijska metoda i istraživačka metoda.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni oblik nastave, diferencirana nastava, individualizirana nastava, problemska nastava, programirana nastava, egzemplarna nastava, mentorska nastava, demonstracijska nastava.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.                                                                                                                                                                                      |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> usvojenost i razumijevanje sadržaja (usmenim i pisanim načinom, individualnim učenjem, kooperativnim ili suradničkim učenjem, projektnom nastavom, istraživačkim učenjem, seminarskim radom, e-učenjem).</p> <p><b>Oblici:</b> primjena znanja, aktivnost (domaće zadaće, seminarski rad, istraživanje, suradnja u nastavi i dr.).</p> |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu odobrenih udžbenika i drugih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                               |

## 2.2.2. Obvezni strukovni moduli

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Naziv modula                                                       | <b>KOZMETIČKI PREPARATI I PROCESI</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Popis strukovnih jedinica ishoda učenja iz standarda kvalifikacije | <b>Pripravci za njegu kože</b><br><b>Aromakozmetička njega kože</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Kako učiti i raditi s ovim modulom</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Cilj modula:                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prepoznati, razlikovati, odabrati i predložiti pripravke za njegu kože lica i tijela</li> <li>▪ pripremiti i primijeniti odgovarajući kozmetički pripravak</li> <li>▪ koristiti stručni jezik u opisu pripravaka i indikacija za korištenje pripravaka</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Opis modula:                                                       | <p>Kozmetički preparati i procesi je modul koji se temelji na izučavanju pripravaka za njegu kože kao i aromakozmetičkoj njezi kože kojoj su osnova spomenuti pripravci.</p> <p>Izučavanjem ovog modula polaznici stječu znanja o sastavu pripravaka za njegu kože, sposobni su razlikovati laboratorijski pribor, pravilno skladištiti i čuvati pripravke, razlikovati bazna i eterična ulja kao i ljekovito bilje te iskazati osnovne principe nutricionizma.</p> <p>Polaznici su sposobni primijeniti pravila rada u laboratoriju, koristiti pripravke za njegu kože na propisan i pravilan način, primijeniti ciljanu kombinaciju aromakozmetičkih pripravaka i savjetovati klijenta o svakodnevnim postupcima njege i nutricionizmu.</p> |
| Nastavni predmeti koji se izvode u ovom modulu:                    | <b>Primijenjena kemija</b> (1. razred, 2 sata, 4 boda)<br><b>Kozmetologija</b> (2. razred, 2 sata, 4,5 boda)<br><b>Kozmetologija</b> (3. razred, 2 sata, 4,5 boda)<br><b>Kozmetologija</b> (4. razred, 2 sata, 6 bodova)<br><b>Ljekovito bilje s botanikom</b> (2. razred, 2 sata, 4,5 boda)<br><b>Nutricionizam</b> (4. razred, 2 sata, 6 bodova)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Nastavni predmet po razredima i ishodima učenja**Naziv nastavnog predmeta: **PRIMIJEJENA KEMIJA**Razred: **prvi (1.)**

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U prvom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:                               | <ol style="list-style-type: none"><li>1. razlikovati pripravke za njegu kože</li><li>2. razlikovati sastav te način pripravljanja i korištenja pripravaka</li><li>3. razlikovati laboratorijski pribor</li><li>4. primijeniti pravila rada u laboratoriju</li></ol> |
| <b>Razrada</b>                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                                                 | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                      |
| Tvari                                                                                   | Vrste tvari (homogene, heterogene)<br>Element, spoj, smjesa<br>Agregatna stanja tvari<br>Simboli i formule, stehiometrijski koeficijenti<br>Kemijske promjene tvari                                                                                                 |
| Struktura atoma i periodni sustav elemenata                                             | Struktura atoma<br>Elementarne čestice<br>Struktura, veličina i masa atoma<br>Relativna atomska masa<br>Izotopi<br>Mol tvari<br>Elektronski omotač<br>Suvremeni periodni sustav elemenata i struktura atoma<br>Elektronegativnost                                   |
| Veze između atoma i molekula                                                            | Vrste kemijskih veza<br>Ionska veza, ioni i valencije<br>Ionski kristali<br>Kovalentna veza<br>Atomski kristali<br>Molekulski kristali<br>Polarnost molekula<br>Vodikova veza                                                                                       |
| Glavne vrste kemijskih spojeva                                                          | Oksidi<br>Kiseline<br>Baze<br>pH i indikatori<br>Neutralizacija<br>Soli                                                                                                                                                                                             |
| Otopine                                                                                 | Otopine – vrste, zasićenost, koncentracija<br>Izražavanje sastava otopina: maseni i volumni udio tvari<br>Osnove kemijskog računa<br>Voda - vrste, sastav, tvrdoća                                                                                                  |
| Osnove elektrokemije                                                                    | Elektroliti i neelektroliti<br>Vodljivost<br>Elektroliza                                                                                                                                                                                                            |
| Upoznavanje s laboratorijem za kozmetologiju<br>Laboratorijsko posuđe i pribor (vježbe) | Pravila reda, rada i održavanje čistoće laboratorija<br>Instalacije, oprema, pribor, kemikalije<br>Specifičnost uređenja i rada u laboratoriju za kozmetologiju<br>Mjere opreza pri radu<br>Pružanje prve pomoći<br>Upoznavanje laboratorijskog posuđa i pribora    |

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 | Pranje laboratorijskog posuđa i pribora<br>Pranje masnog posuđa i pravilno odlaganje otpada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Osnovne laboratorijske tehnike (vježbe)                                         | Osnovne laboratorijske tehnike rada: usitnjavanje, mjerenje temperature, odmjeravanje volumena, vaganje, zagrijavanje – izravno i neizravno: plamenici, vodena kupelj<br>Tehnike rada s priborom i supstancijama koje se koriste u pripremi kozmetičkih pripravaka                                                                                                                                                                                                                                         |
| Metode odvajanja smjesa (vježbe)                                                | Filtracija<br>Destilacija<br>Ekstrakcija<br>Demineralizacija                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Prave otopine, suspenzije i priprema otopina masenog i volumnog udjela (vježbe) | Otopine, otapanje, topljivost<br>Nezasićene, zasićene i prezasićene otopine<br>Suspenzije<br>Organska i anorganska otapala<br>Otapanje organskih i anorganskih supstancija u organskim i anorganskim otapalima<br>Suspenzije<br>Suspenzijski koeficijent                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Koloidne otopine u kozmetologiji (vježbe)                                       | Koloidne otopine<br>Emulzije ; mlijeko – mliječni losioni<br>sapunica - pjena za brijanje<br>želatina – sol i gel<br>mjerenje gustoće otopina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| pH i indikatori (vježbe)                                                        | Kiseline, lužine<br>pH i indikatori<br>Određivanje pH otopina pomoću univerzalnog indikatorskog papira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Elektrokemija (vježbe)                                                          | Elektroliza<br>Mjerenje vodljivosti različitim otopinama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Napomene:                                                                       | Nastavni se proces 50 % vremena izvodi praktično radi zadovoljenja kriterija izvedbe navedenog ishoda, a 50 % služi za povezivanje usvojenih sadržaja s teorijskim spoznajama i praktičnom primjenom. U realizaciji vježbi razredni odjel dijeli se u skupine od 10 do 14 polaznika.                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Ostalo</b>                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Metode i oblici rada:                                                           | <b>Metode:</b> verbalne (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.<br><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.<br>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.                                                                        |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika:                            | <b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.<br>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, provjera usvojenosti stručne terminologije, pisana provjera – kontrolne zadaće.<br>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja provjera domaćih uradaka, kontrolne zadaće.<br>Suradnja u nastavnom procesu - praćenje domaćih uradaka u radnoj mapi bez detaljnije provjere.<br><b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera, te prepoznavanje stručnih pojmova. |
| <b>Literatura</b>                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                          |                                                                                                                             |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Literatura za polaznike: | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta. |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U drugom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. razlikovati pripravke za njegu kože</li> <li>2. razlikovati sastav te način pripravljanja i korištenja pripravka</li> <li>3. pripremiti za korištenje odgovarajuće pripravke za njegu kože</li> <li>4. koristiti pripravke za njegu kože na propisan i pravilan način</li> <li>5. skladištiti i čuvati pripravke u propisanom roku uporabe i na pravilan način</li> <li>6. pripremiti aromakozmetičke pripravke za tretman poštivajući propisane koncentracije eteričnih ulja</li> <li>7. primijeniti ciljanu kombinaciju aromakozmetičkih pripravaka</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                    | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Uvod u organsku kemiju                                     | Klasifikacija organskih spojeva<br>Funkcionalne skupine<br>Struktura C-atoma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Ugljikovodici                                              | Ugljikovodici – klasifikacija<br>Alkani – struktura, nomenklatura, kemijske reakcije<br>Alkani u svakodnevnom životu<br>Cikloalkani – struktura, nomenklatura<br>Halogenalkani<br>Alkeni – struktura, nomenklatura<br>Alkini – struktura, nomenklatura<br>Reakcije adicije na dvostruku i trostruku vezu<br>Areni – struktura benzena, kemijska svojstva arena<br>Areni u svakodnevnom životu                                                                                                                                                                                                              |
| Nafta                                                      | Nafta – nastanak, sastav, frakcijska destilacija<br>Parafin, vazelin – svojstva, upotreba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Organski spojevi s kisikom                                 | Alkoholi – struktura, podjela, nomenklatura, fizikalna i kemijska svojstva<br>Važniji alkoholi: metanol, etanol, glicerol<br>Viši masni alkoholi<br>Fenoli – struktura, nomenklatura, svojstva<br>Eteri – struktura, nomenklatura, svojstva<br>Aldehidi – struktura, nomenklatura, svojstva<br>Ketoni – struktura, nomenklatura, svojstva<br>Organske kiseline<br>Više masne kiseline<br>Sapuni – saponifikacija<br>Esteri – svojstva i primjena<br>Masti i ulja – struktura i svojstva, predstavnici<br>Katalitičko hidrogeniranje<br>Voskovi – svojstva, predstavnici                                    |
| Polimerizacija                                             | Polimeri – polimerizacija                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Biološki važni spojevi – bioaktivne tvari                  | Ugljikohidrati – monosaharidi, disaharidi, polisaharidi<br>Bjelančevine (kolagen, elastin)<br>Enzimi (fermenti) i koenzimi<br>Vitamini<br>Hormoni i fitohormoni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     | Liposomi<br>Feromoni<br>Djelotvorni kompleksi (ekstrakti placente, matična mliječ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Sirovine za izradu kozmetičkih pripravaka i aktivne tvari u kozmetičkim pripravcima | Uvod u kozmetologiju – definicija<br>Sirovine u kozmetičkim preparatima – podjela<br>Otapala – anorganska, organska<br>Podloge u kozmetičkim pripravcima - masne, nemasne<br>Masne podloge – gelovi ugljikovodika, silikonski gelovi, lipogeli<br>Zamjene za prirodne masne podloge<br>Nemasne podloge<br>Hidrogelovi – ugušivači<br>Stvaratelji gela prirodnog, polusintetskog i mineralnog podrijetla<br>Sintetičke makromolekularne supstance<br>Makrogelovi (Carbowaxi)<br>Emulgatori<br>Konzervansi<br>Antioksidansi<br>Humektansi<br>Boje i pigmenti<br>Mirisi<br>Djelovanje pojedinih aktivnih tvari: adstringensi, adsorbenti, antiflogistici, baktericidi i bakteriostatici, fungicidi i fungistatici, keratolitici, keratoplastici, repelenti |
| Laboratorijsko posuđe i pribor                                                      | Laboratorijsko posuđe i pribor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Sastav organskih tvari                                                              | Kvalitativno dokazivanje sastava organskih tvari<br>Dokazivanje C, H, N, O u organskim spojevima                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Vrste organskih spojeva                                                             | Organske kiseline<br>Dobivanje i svojstva octene kiseline<br>Dokazivanje mliječne kiseline u kiselom mlijeku<br>Izolacija limunske kiseline iz limuna<br>Više masne kiseline<br>Izolacija masne kiseline iz sapuna<br>Masti, ulja, voskovi<br>Razlaganje masti<br>Izolacija masti iz oraha i kikirikija<br>Alkoholi<br>Termička razgradnja glicerola<br>Saponifikacija i sapuni<br>Izrada natrijeva i kalijeva sapuna<br>Luksuzni sapuni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Sirovine za izradu kozmetičkih pripravaka                                           | Pčelinji proizvodi<br>Izrada prirodnog pilinga od meda i morske soli<br>Hidrogelovi – ugušivači<br>Izolacija škroba iz krumpira<br>Dobivanje sluzi iz bijelog sljeza ili dinje<br>Boje<br>Izolacija boja iz prirodnih materijala – klorofil, karotenoidi<br>Izolacija flavona iz cikla                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Napomene:                                                                           | Nastavni se proces 33 % vremena izvodi praktično radi zadovoljenja kriterija izvedbe navedenog ishoda, a 67 % služi za povezivanje usvojenih sadržaja s teorijskim spoznajama i praktičnom primjenom.<br>U realizaciji vježbi razredni odjel dijeli se u skupine od 10 do 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | polaznika.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Metode i oblici rada:                                | <p><b>Metode:</b> verbalne (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                                                |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.</p> <p>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, provjera usvojenosti stručne terminologije, pisana provjera – kontrolne zadaće.</p> <p>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja provjera domaćih uradaka, kontrolne zadaće.</p> <p>Suradnja u nastavnom procesu - praćenje domaćih uradaka u radnoj mapi bez detaljnije provjere.</p> <p><b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera, te prepoznavanje stručnih pojmova.</p> |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U trećem razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. razlikovati sastav te način pripravljanja i korištenja pripravka</li> <li>2. identificirati sastav i djelovanje pripravaka za tretiranje i njegu kože</li> <li>3. pripremiti za korištenje odgovarajuće pripravke za njegu kože</li> <li>4. koristiti pripravke za njegu kože na propisan i pravilan način</li> <li>5. skladištiti i čuvati pripravke u propisanom roku upotrebe i na pravilan način</li> <li>6. razlikovati bazna i eterična ulja za njegu kože</li> <li>7. pripremiti aromakozmetičke pripravke za tretman poštivajući propisane koncentracije eteričnih ulja</li> <li>8. primijeniti ciljanu kombinaciju aromakozmetičkih pripravaka</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                      | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Disperzni sustavi<br>Prave otopine<br>Suspenzije<br>Emulzije | Pripremanje otopina masenog i volumnog udjela koje su potrebne za preparacije (etanol, borna kiselina i dr.)<br>Suspenzije<br>Tekući puderi i puder kreme<br>Emulzije - izgled, nastajanje, tipovi emulzija<br>Emulgatori: kationaktivni, anionaktivni, neionogeni, amfoterni, kompleksni emulgatori                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ekstraktivni pripravci                                       | Ekstraktivni pripravci<br>Ekstrakcija i ekstraktivna sredstva<br>Macerati, infuzi, dekokti<br>Etanolne iscrpine biljnih droga - tinkture<br>Uljne iscrpine biljnih droga<br>Areni u svakodnevnom životu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Ulja                                                         | Bazna ulja - vrste i djelovanje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Eterična ulja                                                | Eterična ulja – izvori, načini dobivanja, svojstva i djelovanje.<br>Dobivanje eteričnih ulja destilacijom vodenom parom.<br>Aromatične kupke, ulja za masažu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Masti i kreme                                                | Masti<br>Kreme – vrste, svojstva i namjena<br>Kreme za čišćenje kože: emulgirane i bezvodne<br>Kreme za njegu kože: dnevne, noćne, hidratantne, za hlađenje (Cold cream)<br>Kreme za specifične namjene                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Paste                                                        | Paste                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Puderi                                                       | Puderi (posipi, prašci)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Losioni                                                      | Losioni – vrste, svojstva i namjena<br>Adstringentni, emolientni, hidratantni losioni<br>Tonici                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Gelovi                                                       | Gelovi (želei) - stvaratelji gela, vrste i svojstva gelova                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Tlačni kozmetički pripravci                                  | Tlačni kozmetički pripravci<br>Sastav i vrste aerosola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kozmetičke maske                                             | Maske - oblici, sastav, djelovanje na pojedine tipove kože<br>Maske za čišćenje kože: hidratantne, umirujuće, hranjive, za                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | <p>regeneriranje, za izbjeljivanje, mineralne, peel-off maske, parafinske maske</p> <p>Pakunzi</p> <p>Ljekovita blata</p> <p>Maske s algama</p> <p>Maske za kućnu upotrebu</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Napomene:                                            | U realizaciji vježbi razredni odjel dijeli se u skupine od 10 do 14 polaznika.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Metode i oblici rada:                                | <p><b>Metode:</b> verbalne (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                                               |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.</p> <p>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, provjera usvojenosti stručne terminologije, pisana provjera – kontrolne zadaće.</p> <p>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja provjera domaćih uradaka, kontrolne zadaće.</p> <p>Suradnja u nastavnom procesu - praćenje domaćih uradaka u radnoj mapi bez detaljnije provjere.</p> <p><b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera te prepoznavanje stručnih pojmova.</p> |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U četvrtom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. razlikovati način pripravljanja i korištenja pripravka</li> <li>2. pripremiti za korištenje odgovarajuće pripravke za njegu kože</li> <li>3. koristiti pripravke za njegu kože na propisan i pravilan način</li> <li>4. skladištiti i čuvati pripravke u propisanom roku upotrebe i na pravilan način</li> <li>5. razlikovati bazna i eterična ulja za njegu kože</li> <li>6. pripremiti aromakozmetičke pripravke za tretman poštivajući propisane koncentracije eteričnih ulja</li> <li>7. primijeniti ciljanu kombinaciju aromakozmetičkih pripravaka</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                      | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Aktivne tvari biljaka i njihovo djelovanje na kožu           | Eterična ulja, voćne kiseline, glikozidi, saponini, tanini, biljne sluzi, silicijeva kiselina, vitamini<br>Aromatične kupke<br>Odoriranje prostora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Herbalna kozmetika                                           | Biljne droge u kozmetičkim pripravcima<br>Kreme, mlijeka, losioni, tonici, gelovi, pilinzi, kupke i maske na bazi bilja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Pripravci za čišćenje kože i održavanje čistoće tijela       | Kupke. Soli za kupanje<br>Ulja<br>Dezodoransi i antiperspiransi<br>Pripravci za intimnu higijenu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Pripravci za njegu ruku i nogu                               | Kreme, losioni, gelovi, posipi, tlačni pripravci<br>Pripravci za njegu i očvršćivanje nokata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Depilatori                                                   | Adhezivna sredstva – voskovi<br>Kemijski depilatori                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Piling - pripravci za ljuštenje kože                         | Mehanički i kemijski piling<br>AHA-alfa-hidroksi kiseline, voćne kiseline                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Pripravci za njegu zrele kože                                | Pripravci za regeneraciju kože<br>Kreme protiv bora<br>Prirodni antioksidansi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Pripravci dječje kozmetike                                   | Kreme, losioni, posipi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Pripravci muške kozmetike                                    | Sapuni i pjene za brijanje, losioni za prije brijanja i poslije brijanja, puderi, kreme i balzami                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Pripravci za zaštitu kože                                    | Pripravci za zaštitu od UV-zraka<br>Insektni repelenti<br>Prirodni repelenti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kozmetičko-medicinski pripravci                              | Pripravci za njegu kože s aknama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Pripravci za njegu kože s celulitom                          | Pripravci na bazi bilja<br>Alge i ljekovito blato                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Pripravci s                                                  | Parfemi i toaletne vode                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| mirisnom komponentom                                 | Kolonjske vode<br>Čvrsti mirisi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Dekorativna kozmetika                                | Podloge za šminku<br>Puderi - vrste, sastav, djelovanje<br>Ruževi, olovke i sjajila za usnice<br>Sjenila za očne kapke<br>Maskare<br>Lakovi za nokte i odstranjivači lakova za nokte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Hipoalergena kozmetika                               | Nusdjelovanje kozmetičkih pripravaka i kozmetička sredstva koja ih mogu izazvati                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Standardi i pravilnici u kozmetici                   | Deklaracija kozmetičkog proizvoda<br>Farmakopeja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Industrijska proizvodnja kozmetike                   | Domaći i strani proizvođači kozmetike                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Napomene:                                            | U realizaciji vježbi razredni odjel se dijeli u skupine od 10 do 14 polaznika.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Metode i oblici rada:                                | <b>Metode:</b> verbalne (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.<br><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.<br>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.                                                                       |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.<br>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, provjera usvojenosti stručne terminologije, pisana provjera – kontrolne zadaće.<br>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja provjera domaćih uradaka, kontrolne zadaće.<br>Suradnja u nastavnom procesu - praćenje domaćih uradaka u radnoj mapi bez detaljnije provjere.<br><b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera te prepoznavanje stručnih pojmova. |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U drugom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. razlikovati način pripravljanja i korištenja pripravka</li> <li>2. pripremiti za korištenje odgovarajuće pripravke za njegu kože</li> <li>3. koristiti pripravke za njegu kože na propisani i pravilan način</li> <li>4. pravilno skladištiti i čuvati pripravke u propisanom roku upotrebe</li> <li>5. razlikovati bazna i eterična ulja za njegu kože</li> <li>6. pripremiti aromakozmetičke pripravke za tretman poštujući propisane koncentracije eteričnih ulja</li> <li>7. primijeniti ciljanu kombinaciju aromakozmetičkih pripravaka</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                    | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Citologija i morfologija biljaka                           | Osnovna obilježja biljnih organizama<br>Građa biljne stanice<br>Biljna tkiva<br>Biljni organi: korijen, stabljika, list, cvijet i plod                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Sistematika bilja                                          | Osnovni pojmovi<br>Prokarioti: bakterije i modrozelenne alge<br>Alge<br>Gljive i lišaji<br>Mahovine<br>Papratnjače<br>Golosjemenjače<br>Kritosjemenjače                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Korisno i ljekovito bilje                                  | Definicija biljne droge<br>Sušenje i čuvanje droga<br>Upute za izradu herbarija                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Biljne droge                                               | Droge sa silicijevom kiselinom<br>Droge s voćnim kiselinama<br>Droge s ugljikohidratima<br>Droge sa sluzima<br>Eterična ulja – svojstva i dobivanje<br>Droge s eteričnim uljima – anetol, eugenol, geraniol<br>Droge s mentolom<br>Droge s cineolom<br>Droge citrus vrsta<br>Droge s tujonom<br>Droge s azulenom<br>Smole, balzami i mliječni sokovi<br>Voskovi<br>Droge s glikozidima: fenolski glikozidi, flavonoidi<br>Tioheterozidi<br>Antracenski heterozidi<br>Kardiotonični glikozidi<br>Saponini<br>Droge s trjeslovinama<br>Alkaloidi: porodica Solanaceae<br>Droge s kofeinom           |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               | Alkaloidi opijata<br>Marihuana i hašiš                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Hrvatsko<br>ljekovito bilje                                   | Posjet Botaničkom vrtu u Zagrebu.<br>Hrvatsko ljekovito bilje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Simptomatsko<br>djelovanje biljnih<br>droga                   | Djelovanje biljnih droga na kožu, živčani sustav, dišne putove,<br>reproduktivni sustav                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Napomene:                                                     | Nastavni proces se 100 % vremena izvodi kao teoretska nastava.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Ostalo</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Metode i oblici<br>rada:                                      | <b>Metode:</b> verbalne (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda),<br>metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda<br>grafičkih radova, laboratorijske metode.<br><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.<br>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje<br>nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te<br>materijalnim i drugim uvjetima.                                                                                                      |
| Elementi i oblici<br>praćenja i<br>vrjednovanja<br>polaznika: | <b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u<br>nastavnom procesu.<br>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, provjera usvojenosti<br>stručne terminologije, pisana provjera – kontrolne zadaće.<br>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja provjera domaćih<br>uradaka, kontrolne zadaće.<br>Suradnja u nastavnom procesu - praćenje domaćih uradaka u radnoj<br>mapi bez detaljnije provjere, praćenje izrade herbarija.<br><b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera, te prepoznavanje stručnih<br>pojmova. |
| <b>Literatura</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Literatura za<br>polaznike:                                   | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih<br>nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Naziv nastavnog predmeta: **NUTRICIONIZAM**

Razred: **četvrti (4.)**

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U četvrtom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. objasniti tijek kućne njege i pomoćnih postupaka</li> <li>2. savjetovati klijenta o svakodnevnim postupcima za održavanje rezultata</li> </ol>                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Razrada</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                      | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Uvod u dijetetiku                                            | Prehrana kroz povijest<br>Genetski modificirana hrana<br>Poremećaji prehrane<br>Uloga hrane u nastanku bolesti<br>Anatomija probavnog sustava<br>Osnove fiziologije probave                                                                                                                                                                                                                      |
| Hranjive tvari                                               | Bjelančevine – uloga, podjela i izvori<br>Probava bjelančevina i dnevne potrebe<br>Ugljikohidrati – uloga, podjela i izvori<br>Probava ugljikohidrata i dnevne potrebe<br>Lipidi – uloga, podjela i izvori<br>Probava lipida i dnevne potrebe<br>Vitamini – uloga, podjela i izvori<br>Minerali – uloga i izvori<br>Elementi u tragovima – uloga i izvori<br>Voda i njezina važnost za organizam |
| Živežne namirnice                                            | Meso i riba<br>Jaja<br>Izvori lipida<br>Mlijeko i mliječni proizvodi<br>Žitarice<br>Voće i voćne prerađevine<br>Povrće<br>Med i slatkiši<br>Bezalkoholna i alkoholna pića<br>Stimulansi: čaj, kava, kakao, čokolada<br>Sol i začini<br>Dodaci prehrani – koncentрати bjelančevina i ugljikohidrata s metabolitima                                                                                |
| Higijena namirnica, čuvanje i pripremanje hrane              | Sanitarni nadzor nad živežnim namirnicama<br>Čuvanje hrane od zagađenja i kvarenja<br>Fizikalne metode konzerviranja hrane<br>Kemijske i biološke metode konzerviranja hrane<br>Pripremanje hrane                                                                                                                                                                                                |
| Prehrambene potrebe i navike                                 | Navike uzimanja jela<br>Energetske potrebe organizma<br>Izračunavanje energetske potrebe organizma<br>Odabir namirnica<br>Priprema dnevnog jelovnika                                                                                                                                                                                                                                             |
| Dijetoterapija                                               | Piramida zdrave prehrane<br>Vegetarijanska prehrana<br>Makrobiotička prehrana<br>Visokokalorična i redukcijska dijeta                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Napomene:                                                    | Nastavni proces se 100 % vremena izvodi kao teoretska nastava.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metode i oblici rada:                                | <p><b>Metode:</b> verbalne (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                                                |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.</p> <p>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, provjera usvojenosti stručne terminologije, pisana provjera – kontrolne zadaće.</p> <p>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja provjera domaćih uradaka, kontrolne zadaće.</p> <p>Suradnja u nastavnom procesu - praćenje domaćih uradaka u radnoj mapi bez detaljnije provjere.</p> <p><b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera, te prepoznavanje stručnih pojmova.</p> |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Naziv modula                                                       | <b>KOZMETIKA U PRIMJENI</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Popis strukovnih jedinica ishoda učenja iz standarda kvalifikacije | <b>Tretmani njege lica</b><br><b>Tretmani njege tijela</b><br><b>Aparativna njega lica i tijela</b><br><b>Depilacija lica i tijela i estetsko tretiranje dlačica</b><br><b>Njega ruku i stopala i oblikovanje noktiju</b><br><b>Kozmetičke masažne tehnike</b><br><b>Dekorativna kozmetika</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Kako učiti i raditi s ovim modulom</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Cilj modula:                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ provesti kozmetičku dijagnostiku kože</li> <li>▪ odabirati preparate i aparate</li> <li>▪ negovati kožu lica i tijela</li> <li>▪ korigirati i nijansirati obrve, bojiti trepavice</li> <li>▪ koristiti nekoliko metoda depilacije</li> <li>▪ koristiti stručni jezik u komunikaciji sa suradnicima i korisnicima usluge</li> <li>▪ aplicirati dekorativnu dnevnu i večernju šminku</li> <li>▪ identificirati individualne stavove o sklonosti vlastitom napretku i cjeloživotnom učenju i usavršavanju</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Opis modula:                                                       | <p>Kozmetika u primjeni je modul koji se temelji na izučavanju i primjenu pravila rada i postupanja s klijentom u raznim segmentima kozmetičarskog poslova – od prihvata klijenta, procjene kože i starenja do primjene odgovarajućih kozmetičkih i dekorativnih pripravaka pazeći pri tom da se isti postupci prilagode svakom klijentu ponaosob.</p> <p>Izučavanjem ovog modula polaznici stječu znanja o tipovima i starenju kože, sposobni su prepoznati bakterijske, parazitne, gljivične i alergijske bolesti, kontraindikacije za tretman, ciste, tumore kože, imunološke reakcije, spolno prenosive bolesti kao i bolesti vezivnog i potkožnog tkiva, sposobni su razlikovati pripravke i postupke njege kože u tretmanu, zdepilaciju, estetsko tretiranje dlačica, preparate za njegu kože, make-up pripravke i pribor te prilagoditi make-up osobnosti svakog klijenta.</p> <p>Polaznici su sposobni demonstrirati oštećenja kože, održavati visok stupanj higijene pribora i opreme, primjenjivati propise zaštite na radu, pripremiti sebe, radni prostor i klijenta za tretman, kombinirati pripravke sukladno pravilima struke, istražiti subjektivne i objektivne potrebne klijenta, odabrati odgovarajuće pripravke sukladno tipu kože i starenje, depilirati tijelo, tretirati trepavice i obrve te izvesti posttretmansku dezinfekciju i njegu tretiranog područja, koristiti i održavati aparate za njegu kože te savjetovati klijenta o postaparativnoj njezi, primjenjivati make-up poštujući pravila korekcije lica, održavati pribor te savjetovati klijenta o svakodnevnoj</p> |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 | aplikaciji ciljanih dekorativnih pripravaka.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Nastavni predmeti koji se izvode u ovom modulu: | <b>Anatomija i fiziologija</b> (2. razred, 2 sata, 4,5 boda)<br><b>Dermatologija</b> (3. razred, 2 sata, 4,5 boda)<br><b>Dermatologija</b> (4. razred, 1 sat, 2 boda)<br><b>Medicinska mikrobiologija</b> (3. razred, 2 sata, 4,5 boda)<br><b>Primijenjena kozmetika</b> (1. razred, 2 sata, 4 boda)<br><b>Primijenjena kozmetika</b> (2. razred, 3 sata, 6 bodova)<br><b>Primijenjena kozmetika</b> (3. razred, 3 sata, 6 bodova)<br><b>Primijenjena kozmetika</b> (4. razred, 3 sata, 6 bodova)<br><b>Dekorativna kozmetika</b> (3. razred, 2 sata, 4,5 boda) |

**Nastavni predmet po razredima i ishodima učenja**Naziv nastavnog predmeta: **ANATOMIJA I FIZIOLOGIJA**Razred: **drugi (2.)**

|                                                            |                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U drugom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | 1. razlikovati tipove i stanja kože<br>2. identificirati mikroskopsku građu kože, te fiziologiju i funkciju kože i njenih adneksa<br>3. opisati anatomske građu i fiziologiju tijela u cjelini |
| <b>Razrada</b>                                             |                                                                                                                                                                                                |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                    | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                 |
| Uvod                                                       | Ravnine tijela<br>Tkiva                                                                                                                                                                        |
| Kosti i zglobovi                                           | Građa i podjela kostiju<br>Kosti glave<br>Kosti trupa<br>Kosti ramenog obruča<br>Kosti gornjih ekstremiteta<br>Kosti donjih ekstremiteta<br>Zglobovi                                           |
| Mišići                                                     | Građa i podjela mišića<br>Fiziologija mišićnog sustava<br>Mišići glave<br>Mišići vrata<br>Mišići leđa<br>Mišići prsnog koša<br>Mišići trbuha<br>Mišići gornjih udova<br>Mišići donjih udova    |
| Živčani sustav                                             | Anatomija i fiziologija živčanog sustava<br>Podjela živčanog sustava<br>Refleksi                                                                                                               |
| Osjetilni sustav                                           | Osjetila i osjeti<br>Osjetilo vida<br>Osjetila sluha i ravnoteže<br>Osjetila mirisa i okusa                                                                                                    |
| Endokrini sustav                                           | Uloga i fiziologija endokrinog sustava<br>Žlijezde s unutarnjim izlučivanjem                                                                                                                   |
| Krv                                                        | Sastav krvi                                                                                                                                                                                    |
| Krvožilni i limfni sustav                                  | Srce – anatomija i fiziologija<br>Krvne žile<br>Limfni sustav                                                                                                                                  |
| Imunološki sustav                                          | Imunološki sustav<br>Imunološke reakcije<br>Imunizacija                                                                                                                                        |
| Dišni sustav                                               | Dišni sustav<br>Fiziologija disanja                                                                                                                                                            |
| Tjelesne tekućine i bubrezi                                | Tjelesne tekućine i njihove uloge.<br>Mokraćni sustav<br>Građa i funkcija bubrega                                                                                                              |
| Spolni sustav                                              | Muški spolni organi<br>Ženski spolni organi                                                                                                                                                    |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | Spolni hormoni<br>Menstruacijski ciklusi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Napomene:                                            | Nastavni proces se 100 % vremena izvodi kao teoretska nastava.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Metode i oblici rada:                                | <p><b>Metode:</b> verbalne metode (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                                         |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.</p> <p>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, provjera usvojenosti stručne terminologije, pisana provjera – kontrolne zadaće.</p> <p>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja provjera domaćih uradaka, kontrolne zadaće.</p> <p>Suradnja u nastavnom procesu - praćenje domaćih uradaka u radnoj mapi bez detaljnije provjere.</p> <p><b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera, te prepoznavanje stručnih pojmova.</p> |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Naziv nastavnog predmeta: **DERMATOLOGIJA**

Razred: **treći (3.)**

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U trećem razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. identificirati mikroskopsku građu kože, te fiziologiju i funkciju kože i njenih adneksa</li> <li>2. prepoznati bakterijske, parazitarne, gljivične i alergijske bolesti kože i kožnih adneksa</li> <li>3. prepoznati dermatološke probleme na koži</li> <li>4. odrediti tip i stanje kože</li> <li>5. prepoznati kontraindikacije za tretman</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                    | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Uvod                                                       | Dermatologija: definicija i značaj<br>Koža kao najveći organ<br>Morfolologija kože                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Mikroskopska anatomija kože                                | Slojevi kože: epidermis, dermis, subcutis<br>Živci kože<br>Krvne žile kože<br>Žlijezde lojnice<br>Žlijezde znojnice<br>Mirisne žlijezde, mliječna žlijezda<br>Dlaka<br>Nokat                                                                                                                                                                                                                      |
| Fiziologija kože                                           | Zaštitna funkcija kože<br>Ostale funkcije kože (termoregulacija, osjetni organ, imunološki organ, organ metabolizma, resorpcijski organ)<br>Starenje kože                                                                                                                                                                                                                                         |
| Opća patologija kože                                       | Izgled bolesne kože, eflorescencije<br>Eflorescencija u razini kože<br>Eflorescencija iznad razine kože<br>Eflorescencija ispod razine kože<br>Dijagnoza i terapija kožnih bolesti                                                                                                                                                                                                                |
| Bakterijske infekcije kože                                 | Epidermalne piodermije: Impetigo contagiosa, Perleche<br>Folikularne piodermije: Folliculitis simplex, Furunculus, Carbunculus<br>Piodermije žlijezda znojnica<br>Erizipel<br>Tuberkuloza kože                                                                                                                                                                                                    |
| Gljivične bolesti kože                                     | Saprofitije, Pytiriasis versicolor<br>Dermatofitoze: uzročnici, patogeneza, izgled promjena na koži, vlasištu, noktima i između prstiju<br>Kandidijaza                                                                                                                                                                                                                                            |
| Virusne bolesti kože                                       | Herpes simplex virusi (tip I i tip II)<br>Herpes zoster<br>Bradavice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Parazitarne bolesti kože                                   | Svrab<br>Ušljivost                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Bolesti adneksa kože                                       | Sebastaza, seboreja<br>Seborejički dermatitis<br>Akne (uzroci nastanka, oblici, terapija)<br>Rosacea                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | <p>Bolesti žlijezda znojnice</p> <p>Bolesti kose i vlasišta: ožiljne i neožiljne alopecije</p> <p>Bolesti nokta: onihioze, upalne bolesti</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Poremećaji u pigmentaciji kože                       | <p>Hiperpigmentacije: sunčeve pjege, trudničke pjege</p> <p>Hipopigmentacije: vitiligo, albinizam</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Bolesti krvnih žila                                  | <p>Poremećaji u venskoj cirkulaciji donjih ekstremiteta</p> <p>Proširene vene</p> <p>Vaskulitisi, purpure</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Napomene:                                            | Nastavni proces se 100 % vremena izvodi kao teoretska nastava.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Metode i oblici rada:                                | <p><b>Metode:</b> verbalne metode (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                                         |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.</p> <p>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, provjera usvojenosti stručne terminologije, pisana provjera – kontrolne zadaće.</p> <p>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja provjera domaćih uradaka, kontrolne zadaće.</p> <p>Suradnja u nastavnom procesu - praćenje domaćih uradaka u radnoj mapi bez detaljnije provjere.</p> <p><b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera, te prepoznavanje stručnih pojmova.</p> |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Naziv nastavnog predmeta: **DERMATOLOGIJA**

Razred: **četvrti (4.)**

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U četvrtom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. demonstrirati na primjeru oštećenja kože nastala fizikalnim i mehaničkim faktorima</li> <li>2. prepoznati ciste, nevise, benigni i maligni tumor kože</li> <li>3. prepoznati imunološke reakcije na koži</li> <li>4. prepoznati spolne bolesti, bolesti vezivnog i potkožnog tkiva</li> </ol>                                                                                                                   |
| <b>Razrada</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                      | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Oštećenja kože fizikalnim i mehaničkim faktorima             | Fotodermatoze – uvod<br>Klasifikacija fotodermatoza: solarni dermatitis, fototoksični dermatitis, fotoalergijski kontaktni dermatitis<br>Mehanička oštećenja kože<br>Toplinska oštećenja kože: opekline i smrzotine                                                                                                                                                                                                                                       |
| Tumori                                                       | Ciste<br>Nevusi<br>Benigni tumori kože<br>Maligni tumori kože: karcinomi, melanom                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Bolesti kože uzrokovane imunološkim reakcijama               | Alergijske kožne bolesti<br>Kontaktni alergijski dermatitis<br>Atopijski dermatitis ili neurodermitis<br>Urtikarija                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Psorijaza                                                    | Psorijaza: patogeneza, provocirajući faktori, klinička slika, terapija                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Disvitaminoze na koži                                        | Retinol, vitamini B-kompleksa, askorbinska kiselina, tokoferol                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Spolno prenosive bolesti                                     | Sifilis<br>Gonoreja.<br>HPV infekcija<br>Chlamydia trachomatis<br>Genitalni herpes<br>HIV infekcija                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Bolesti vezivnog tkiva                                       | Atrofija kože<br>Strije                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Bolesti potkožnog tkiva i poremećaji vezivnog tkiva          | Pretilost<br>Celulit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Napomene:                                                    | Nastavni proces se 100 % vremena izvodi kao teoretska nastava.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Ostalo</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Metode i oblici rada:                                        | <p><b>Metode:</b> verbalne metode (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p> |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika:         | <p><b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.</p> <p>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, provjera usvojenosti stručne terminologije, pisana provjera – kontrolne zadaće.</p>                                                                                                                                                                                                                        |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | <p>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja provjera domaćih uradaka, kontrolne zadaće.</p> <p>Suradnja u nastavnom procesu - praćenje domaćih uradaka u radnoj mapi bez detaljnije provjere.</p> <p><b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera te prepoznavanje stručnih pojmova.</p> |
| <b>Literatura</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Literatura za polaznike: | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                   |

Naziv nastavnog predmeta: **MEDICINSKA MIKROBIOLOGIJA**

Razred: **treći (3.)**

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U trećem razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. prepoznati bakterijske, parazitarne, gljivične i alergijske bolesti kože i kožnih adneksa, te kontraindikacije za provedbu pedikure</li> <li>2. održavati higijenu pribora i opreme</li> </ol>                                             |
| <b>Razrada</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                       | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Uvod                                                          | Mikrobiologija: značaj i podjela<br>Razvitak mikrobiologije                                                                                                                                                                                                                          |
| Morfologija i citologija bakterija                            | Oblici i veličina bakterija<br>Građa bakterijske stanice                                                                                                                                                                                                                             |
| Fiziologija bakterija                                         | Kemijski sastav bakterija<br>Metabolizam bakterija<br>Razmnožavanje i rast bakterija                                                                                                                                                                                                 |
| Djelovanje fizikalnih i kemijskih čimbenika na mikroorganizme | Antimikrobni i antiparazitski lijekovi<br>Dezinfekcija mehaničkim postupcima<br>Dezinfekcijska sredstva<br>Sterilizacija suhom toplinom<br>Sterilizacija vlažnom toplinom                                                                                                            |
| Epidemiologija zaraznih bolesti                               | Mikroorganizmi fiziološke flore čovjeka<br>Patogeni mikroorganizmi – infekcija<br>Putovi širenja infekcije<br>Ulazna vrata infekcija<br>Virulencija mikroorganizama<br>Dispozicija domaćina                                                                                          |
| Imunologija                                                   | Nespecifična obrana organizma<br>Druga crta nespecifične obrane<br>Specifična obrana organizma<br>Aktivna i pasivna imunizacija                                                                                                                                                      |
| Uzgoj mikroorganizama u laboratorijskim uvjetima              | Uzgoj bakterija u laboratoriju<br>Hranjive podloge<br>Osnovne značajke bakterijskih kolonija<br>Bojanje mikroorganizama                                                                                                                                                              |
| Specijalna bakteriologija                                     | Kugličaste bakterije: stafilokoki, streptokoki, meningokoki, gonokoki<br>Crijevne bakterije: Salmonella, Escherichia coli, Proteus, Clostridium, Mycobacterium                                                                                                                       |
| Virologija                                                    | Opća svojstva virusa<br>Uzgajanje i način izolacije virusa<br>Patogeneza virusnih bolesti: virusi herpesa, virusi hepatitisa i virusi AIDS-a                                                                                                                                         |
| Mikologija                                                    | Morfologija i fiziologija gljiva<br>Dermatofiti                                                                                                                                                                                                                                      |
| Parazitologija                                                | Opća svojstva parazita<br>Paraziti (nametnici) čovjeka                                                                                                                                                                                                                               |
| Napomene:                                                     | Nastavni se proces 50 % vremena izvodi praktično radi zadovoljenja kriterija izvedbe navedenog ishoda, a 50 % služi za povezivanje usvojenih sadržaja s teorijskim spoznajama i praktičnom primjenom. U realizaciji vježbi razredni odjel se dijeli u skupine od 10 do 14 polaznika. |

| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metode i oblici rada:                                | <p><b>Metode:</b> verbalne metode (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                                        |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.</p> <p>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, provjera usvojenosti stručne terminologije, pisana provjera – kontrolne zadaće.</p> <p>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja provjera domaćih uradaka, kontrolne zadaće.</p> <p>Suradnja u nastavnom procesu - praćenje domaćih uradaka u radnoj mapi bez detaljnije provjere.</p> <p><b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera te prepoznavanje stručnih pojmova.</p> |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U prvom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. prepoznati tip i stanje kože</li> <li>2. pripremiti sebe, radni prostor i klijenta</li> <li>3. poštivati propise o zaštiti na radu</li> <li>4. razlikovati mlijeko, ulje, gel, pjenu za čišćenje kože, tonike i losione, različite vrste pilinga, ampule, serume i koncentrate, maske, kreme i fluide za njegu kože</li> <li>5. razlikovati postupke njege kože u tretmanu lica</li> <li>6. kombinirati pripravke sukladno pravilima struke</li> <li>7. istražiti objektivne i subjektivne potrebe kože i klijenta</li> <li>8. odabrati odgovarajuće preparate sukladno tipu i stanju kože</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                   | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Uvod u kozmetiku i povijesni razvoj                       | <p>Definicija kozmetike i njezin povijesni razvoj</p> <p>Uloga kozmetike u svakodnevnom životu, važnost, sadržaj i rutina kozmetičke njege</p> <p>Uloga i odgovornosti učenice kozmetičarke</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Higijena u kozmetičkom salonu                             | <p>Higijena – osobna, radnog mjesta, radnog prostora i sanitarnog čvora</p> <p>Lik i izgled kozmetičarke</p> <p>Radna odjeća i obuća</p> <p>Organizacija radnog prostora i rada</p> <p>Priprema i korištenje potrošnog i pomoćnog materijala</p> <p>Priprema radnog mjesta</p> <p>Zaštita na radu</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Osnove komunikacije                                       | <p>Profesionalno ponašanje kozmetičarke u radnom okruženju</p> <p>Komunikacija s klijentom</p> <p>Osnovni elementi konzultacijskog razgovora</p> <p>Komunikacija sa suradnicima</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Oprema kozmetičkog salona                                 | <p>Osnovna i pomoćna oprema kozmetičkog salona</p> <p>Potrošni materijal</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Osnovni aparati                                           | <p>Osnovni aparati u kozmetici: vapozone, visoka frekvencija, lupa, frimotor</p> <p>Rukovanje osnovnim aparatima</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Koža                                                      | <p>Koža - funkcija i tipovi</p> <p>Pojave koje narušavaju estetski izgled kože</p> <p>Karakteristike pojedinih tipova i stanja kože</p> <p>Određivanje, prepoznavanje i razlikovanje tipova i stanja kože</p> <p>Metodologija i postupci kozmetičke dijagnostike kože</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Površinsko čišćenje kože                                  | <p>Vrste kozmetičkih pripravaka za površinsko čišćenje lica, vrata i dekoltea</p> <p>Postupak površinskog čišćenja lica, vrata i dekoltea</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Uvod u masaže                                             | <p>Djelovanje masaže</p> <p>Vrste i osnovni pokreti masaže</p> <p>Masažna sredstva</p> <p>Masaža ruku</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kozmetički preparati                                 | Kozmetički preparati - vrste, oblici, djelovanje<br>Izbor preparata prema tipovima i stanjima kože<br>Tehnika aplikacije i uklanjanja kozmetičkih preparata                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                      | U realizacije vježbi razredni odjel dijeli se u skupine od 10 do 14 polaznika.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Metode i oblici rada:                                | <b>Metode:</b> verbalne metode (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.<br><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.<br>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima. |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.<br>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, pisana provjera znanja.<br>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja - praktičnom primjenom sadržaja.<br>Suradnja u nastavnom procesu - izrada radnih zadataka u paru.<br><b>Oblici:</b> usmena provjera, demonstracija s individualnim zadacima koje kreira nastavnik.                           |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>U prvom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. prepoznati tip i stanje kože</li> <li>2. pripremiti sebe, radni prostor i klijenta</li> <li>3. poštivati propise o zaštiti na radu</li> <li>4. razlikovati mlijeko, ulje, gel, pjenu za čišćenje kože, tonike i losione, različite vrste pilinga, ampule, serume i koncentrate, maske, kreme i fluide za njegu kože</li> <li>5. razlikovati postupke njege kože u tretmanu lica</li> <li>6. kombinirati pripravke sukladno pravilima struke</li> <li>7. istražiti objektivne i subjektivne potrebe kože i klijenta</li> <li>8. odabrati odgovarajuće preparate sukladno tipu i stanju kože</li> <li>9. odabrati ciljani tretman njege</li> <li>10. kombinirati tehnike sukladno zahtjevima kože i klijenta</li> <li>11. identificirati normalnu dlakavost i poremećaje dlakavosti</li> <li>12. razlikovati pripravke za depilaciju lica i tijela</li> <li>13. razlikovati postupke depilacije lica i tijela</li> <li>14. razlikovati pripravke za estetsko tretiranje dlačica</li> <li>15. razlikovati postupke estetskog tretiranja dlačica</li> <li>16. depilirati lice i tijelo odabranim metodama i pripravcima</li> <li>17. bojiti trepavice, nijansirati i korigirati obrve te izvesti minival trepavica</li> <li>18. provoditi prateću pripremu i poslijetretmanskú dezinfekciju i njegu tretiranog područja</li> <li>19. savjetovati klijenta o primjeni odgovarajućih ciljanih preparata</li> <li>20. planirati idući tretman depilacije ili estetskog tretiranja dlačica</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                          | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kozmetička dijagnostika kože s konzultacijskim razgovorom        | <p>Dijagnostika tipa i stanja kože<br/> Konzultacije oko izbora tretmana<br/> Savjetovanje o svakodnevnoj kućnoj njezi<br/> Osnovni pristup u određivanju tipa i stanja kože</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Dlačice na licu i tijelu i metode depilacije                     | <p>Prirodna i pojačana dlakavost, te poremećaji dlakavosti<br/> Uklanjanje suvišnih dlačica: depilacija i epilacija<br/> Kozmetički oblici depilatora i njihovo djelovanje<br/> Metode uklanjanja suvišnih dlačica; hladna i topla depilacija voskom, egipatska/šećerna depilacija, depilacija koncem/svilom<br/> Pripremni, pomoćni i završni postupci u tretmanima depilacije; dezinfekcija i aplikacija preparata za usporavanje rasta dlačica</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Njega obrva i trepavica                                          | <p>Bojanje trepavica i nijansiranje obrva<br/> Korekcija obrva prema obliku lica</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | Minival trepavica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Masaže za relaksaciju                                | Relaksacijske masaže - uloga, vrste, pokreti<br>Masaža za relaksaciju leđa.<br>Masaža stopala<br>Masaža vlasišta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Masaža lica vrata i dekoltea                         | Osnovne tehnike ručne masaže - pokreti u masaži lica, vrata i dekoltea                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Piling i maska kao osnove kozmetičke njege           | Definicija, vrste i oblici kozmetičkih pripravaka i postupci ljuštenja površinskog sloja kože<br>Mehanički i kemijsko-mehanički piling<br>Postupci rada, ovisno o vrsti pilinga<br>Vrste maski<br>Primjena prikladnih vrsta i oblika maski                                                                                                                                                                                                 |
| Specijalni preparati za njegu kože lica i tijela     | Ampule<br>Peel off maske<br>Modelage maske<br>Alge<br>Blata<br>Gline                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Osnovni kozmetički tretman                           | Redoslijed kozmetičkog tretmana za hidrataciju i njegu kože<br>Njega kože primjerena godišnjim dobima<br>Prepoznavanje i odabir prioriteta u njezi kože                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Svakodnevna njega tijela                             | Svakodnevni postupci njege tijela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Napomene:                                            | U realizaciji vježbi razredni odjel dijeli se u skupine od 10 do 14 polaznika.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Metode i oblici rada:                                | <b>Metode:</b> verbalne metode (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.<br><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.<br>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima. |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.<br>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, pisana provjera znanja.<br>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja - praktičnom primjenom sadržaja.<br>Suradnja u nastavnom procesu - izrada radnih zadataka u paru.<br><b>Oblici:</b> usmena provjera, demonstracija s individualnim zadacima koje je kreirao nastavnik.                       |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>U trećem razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. prepoznati tip i stanje kože</li> <li>2. pripremiti sebe, radni prostor i klijenta</li> <li>3. poštivati propise o zaštiti na radu</li> <li>4. razlikovati mlijeko, ulje, gel, pjenu za čišćenje kože, tonike i losione, različite vrste pilinga, ampule, serume i koncentrate, maske, kreme i fluide za njegu kože</li> <li>5. razlikovati postupke njege kože u tretmanu lica</li> <li>6. kombinirati pripravke sukladno pravilima struke</li> <li>7. istražiti objektivne i subjektivne potrebe kože i klijenta</li> <li>8. odabrati odgovarajuće preparate sukladno tipu i stanju kože</li> <li>9. odabrati ciljani tretman njege</li> <li>10. kombinirati tehnike sukladno zahtjevima kože i klijenta</li> <li>11. identificirati normalnu dlakavost i poremećaje dlakavosti</li> <li>12. razlikovati pripravke za depilaciju lica i tijela</li> <li>13. razlikovati postupke depilacije lica i tijela</li> <li>14. razlikovati pripravke za estetsko tretiranje dlačica</li> <li>15. razlikovati postupke estetskog tretiranja dlačica</li> <li>16. depilirati lice i tijelo odabranim metodama i pripravcima</li> <li>17. bojiti trepavice, nijansirati i korigirati obrve, te izvesti minival trepavica</li> <li>18. provoditi prateću pripremu i poslijetretmanskú dezinfekciju i njegu tretiranog područja</li> <li>19. savjetovati klijenta o primjeni odgovarajućih ciljanih preparata</li> <li>20. planirati idući tretman depilacije ili estetskog tretiranja dlačica</li> <li>21. identificirati mikroskopsku građu kože, te fiziologiju i funkciju kože i njenih adneksa</li> <li>22. prepoznati bakterijske, parazitarne, gljivične i alergijske bolesti kože i kožnih adneksa</li> <li>23. identificirati sastav i djelovanje pripravaka za tretiranje i njegu kože ruku i stopala i noktiju</li> <li>24. razlikovati dekorativne pripravke za uljepšavanje i ukrašavanje noktiju</li> <li>25. razlikovati pribor i aparate za njegu, obradu i nadogradnju noktiju i njegu i obradu kože ruku i stopala</li> <li>26. primijeniti pravilnu tehniku i vrstu preparativne i dekorativne kozmetike za nokte prema stanju, tipu i željama klijenta.</li> <li>27. bilježiti rezultate tretmana</li> </ol> |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | 28.savjetovati klijenta o kućnoj njezi<br>29.razlikovati osnovne i specifične aparate za njegu kože<br>30.razlikovati učinke i djelovanje aparata za njegu kože<br>31.poštivati propise o zaštiti na radu, posebno povezane s korištenjem aparata<br>32.nabrojiti indikacije i kontraindikacije za korištenje aparata<br>33.odabirati aparate sukladno potrebama kože i željama klijenta<br>34.koristiti na pravilan način aparate za njegu kože<br>35.održavati aparate sukladno uputama proizvođača<br>36.bilježiti rezultate aparativne njege<br>37.savjetovati klijenta o poslijeoperativnoj njezi |
| <b>Razrada</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                   | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kozmetička dijagnostika kože i vođenje kartoteke klijenta | Određivanje tipa i stanja kože<br>Savjetodavni razgovor s klijentom<br>Preporuka tretmana<br>Klasično vođenje kartoteke klijenta<br>Važne napomene i podaci u kartonu klijenta<br>Čuvanje privatnosti klijenta<br>Kompjuterski programi koji služe u suvremenoj kozmetičkoj praksi (informativno)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Klasični tretmani lica                                    | Opća priprema za kozmetički tretman<br>Omekšavanje kože lica<br>Čišćenje lica ekspresijom<br>Masaža lica vrata i dekoltea s odabirom tehnike i preparata<br>Završna dezinfekcija i njega prema tipu kože<br>Kozmetički tretman suhe kože<br>Kozmetički tretman mješovite kože<br>Kozmetički tretman mladenačke masne kože<br>Njega aknaste kože<br>Njega zrele kože                                                                                                                                                                                                                                    |
| Mehaničko čišćenje kože (ekspresijom)                     | Eflorescencija na koži<br>Omekšavanje kože vodenom parom, toplim oblozima, termo maskom, IC-lampom<br>Ekspresija komedona, akni i milijuma (na leđima, rukama, licu, vratu)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kemijski i biološki piling                                | AHA- alfa hidroksi kiseline u postupku ljuštenja kože<br>Koncentracije, djelovanje na kožu, postupak rada<br>Biološki piling -djelovanje, postupak rada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Njega ruku i stopala s obradom noktiju                    | Higijena nogu i stopala<br>Prepoznavanje gljivičnih promjena na noktima ruku i stopala<br>Kupke nogu i njega stopala<br>Njega i masaža ruku<br>Parafinska njega<br>Pribor za obradu noktiju i kože<br>Obrada kože i noktiju ruku i stopala                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Aparati u                                                 | Iontoforeza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kozmetici                                            | Ultrazvuk u kozmetičkoj praksi<br>Kavitacija<br>Mezoterapija<br>Mikrodermoabrazija<br>Derma rolleri<br>Uređaji s kisikom<br>Radiofrekvencija<br>Kromoterapija – energija i uloga boja u zdravlju kože te vrste primjene i aplikacije<br>Uređaji za elektromišićnu stimulaciju<br>Termo deke i IC deke<br>Laser u kozmetičkoj praksi                                                                                                        |
| Sunčanje i solarij                                   | Djelovanje UV zraka na kožu<br>Kontraindikacije<br>Zdravo sunčanje i zaštita kože od UV-zraka<br>Aparati s UV-zrakama<br>Pravilna uporaba solarija                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Napomene:                                            | U realizaciji vježbi razredni odjel dijeli se u skupine od 10 do 14 polaznika.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Metode i oblici rada:                                | <b>Metode:</b> verbalne metode (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.<br><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.<br>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima. |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.<br>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, pisana provjera znanja.<br>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja - praktičnom primjenom sadržaja.<br>Suradnja u nastavnom procesu - izrada radnih zadataka u paru.<br><b>Oblici:</b> usmena provjera, demonstracija s individualnim zadacima koje je kreirao nastavnik.                       |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>U četvrtom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. prepoznati tip i stanje kože</li> <li>2. pripremiti sebe, radni prostor i klijenta</li> <li>3. poštivati propise o zaštiti na radu</li> <li>4. razlikovati mlijeko, ulje, gel, pjenu za čišćenje kože, tonike i losione, različite vrste pilinga, ampule, serume i koncentrate, maske, kreme i fluide za njegu kože</li> <li>5. razlikovati postupke njege kože u tretmanu lica</li> <li>6. kombinirati pripravke sukladno pravilima struke</li> <li>7. istražiti objektivne i subjektivne potrebe kože i klijenta</li> <li>8. odabrati odgovarajuće preparate sukladno tipu i stanju kože</li> <li>9. odabrati ciljani tretman njege</li> <li>10. kombinirati tehnike sukladno zahtjevima kože i klijenta</li> <li>11. identificirati normalnu dlakavost i poremećaje dlakavosti</li> <li>12. razlikovati pripravke za depilaciju lica i tijela</li> <li>13. razlikovati postupke depilacije lica i tijela</li> <li>14. razlikovati pripravke za estetsko tretiranje dlačica</li> <li>15. razlikovati postupke estetskog tretiranja dlačica</li> <li>16. depilirati lice i tijelo odabranim metodama i pripravcima</li> <li>17. bojiti trepavice, nijansirati i korigirati obrve, te izvesti minival trepavica</li> <li>18. provoditi prateću pripremu i poslijetretmansku dezinfekciju i njegu tretiranog područja</li> <li>19. savjetovati klijenta o primjeni odgovarajućih ciljanih preparata</li> <li>20. planirati idući tretman depilacije ili estetskog tretiranja dlačica</li> <li>21. identificirati mikroskopsku građu kože, te fiziologiju i funkciju kože i njenih adneksa</li> <li>22. prepoznati bakterijske, parazitarne, gljivične i alergijske bolesti kože i kožnih adneksa</li> <li>23. identificirati sastav i djelovanje pripravaka za tretiranje i njegu kože ruku i stopala i noktiju</li> <li>24. razlikovati dekorativne pripravke za uljepšavanje i ukrašavanje noktiju</li> <li>25. razlikovati pribor i aparate za njegu, obradu i nadogradnju noktiju i njegu i obradu kože ruku i stopala</li> <li>26. primijeniti pravilnu tehniku i vrstu preparativne i dekorativne kozmetike za nokte prema stanju, tipu i željama klijenta.</li> <li>27. bilježiti rezultate tretmana</li> </ol> |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | 28.savjetovati klijenta o kućnoj njezi<br>29.razlikovati osnovne i specifične aparate za njegu kože<br>30.razlikovati učinke i djelovanje aparata za njegu kože<br>31.poštivati propise o zaštiti na radu, posebno povezane s korištenjem aparata<br>32.nabrojiti indikacije i kontraindikacije za korištenje aparata<br>33.odabirati aparate sukladno potrebama kože i željama klijenta<br>34.koristiti na pravilan način aparate za njegu kože<br>35.održavati aparate sukladno uputama proizvođača<br>36.bilježiti rezultate aparativne njege<br>37.savjetovati klijenta o poslijeaparativnoj njezi |
| <b>Razrada</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Nastavne cjeline</b>                               | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Masaža tijela (klasična)                              | Preparati za masažu<br>Tehnike klasične masaže tijela<br>Postupak rada - masaža ruku, nogu i glutealnog područja, leđa i lumbalnog područja, abdomena, vlasišta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Njega tijela                                          | Klasična njega tijela<br>Preparati za njegu tijela; piling, maska, ampule i serum<br>Postupak njege tijela sukladno tipu i stanju kože<br>Opuštajući kozmetički tretmani za dobrobit kože tijela<br>Zimski, proljetni, ljetni i jesenski koncept njege tijela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Celulit                                               | Definicija i uzroci nastajanja celulita<br>Utvrdjivanje stanja kože i analiza tkiva<br>Pripravci i metode za uklanjanje celulita<br>Body wrapping<br>Masažne tehnike uklanjanja celulita<br>Savjetodavni razgovor i odabir programa tretiranja celulita<br>Svakodnevna njega kod kuće                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Limfna drenaža                                        | Osnove limfne drenaže<br>Indikacije i kontraindikacije                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Refleksologija                                        | Osnove refleksologije<br>Masaža refleksnih zona na ruci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Specifični kozmetički tretmani i trendovi             | Trendovi i noviteti u kozmetičkoj struci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Elementi ponude i prodaje usluga i preparata u salonu | Prodajni pristup u kozmetičkom salonu<br>Tehnike ponude usluga i preparata u salonu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Aromaterapija                                         | Vrste, djelovanje i upotreba eteričnih ulja u kozmetičkoj praksi<br>Aromaterapija lica<br>Aromaterapija tijela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Napomene:                                             | U realizaciji vježbi razredni odjel dijeli se u skupine od 10 do 14 polaznika.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Ostalo</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metode i oblici rada:                                | <p><b>Metode:</b> verbalne metode (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p> |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.</p> <p>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, pisana provjera znanja.</p> <p>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja - praktičnom primjenom sadržaja.</p> <p>Suradnja u nastavnom procesu - izrada radnih zadataka u paru.</p> <p><b>Oblici:</b> usmena provjera, demonstracija s individualnim zadacima koje je kreirao nastavnik.</p>               |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U trećem razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. navesti kronološki razvoj make up-a i razlikovati osnovna obilježja i stilove pojedinih povijesnih razdoblja</li> <li>2. prisjetiti se anatomije lica, vrata i dekoltea</li> <li>3. razlikovati oblike lica</li> <li>4. razlikovati i kombinirati boje</li> <li>5. razlikovati make up pribor i pripravke</li> <li>6. održavati higijenu make up pribora i pripravaka</li> <li>7. prilagoditi make up sukladno tipu, stanju i starosti kože</li> <li>8. primijeniti korekciju oblika lica pravilnom aplikacijom pudera, rumenila, sjenila, ruža i sjajila na odgovarajuća mjesta koristeći odgovarajući pribor</li> <li>9. primijeniti make-up različitih povijesnih razdoblja poštujući razlike obilježja i stilova pojedinih povijesnih razdoblja</li> <li>10. savjetovati klijenta o svakodnevnoj aplikaciji ciljanih dekorativnih pripravaka</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                    | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Povijest dekorativne kozmetike                             | Povijesni razvoj dekorativne kozmetike                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Vrste pripravaka i osnovni pribor                          | Vrste pripravaka<br>Vrste pribora<br>Održavanje pribora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Osnovne tehnike šminkanja                                  | Aplikacija pripravaka sukladno pravilima struke                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Dnevna i večernja šminka                                   | Aplikacija i razlikovanje dnevne i večernje šminke                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Korektivna kozmetika                                       | Prikrivanje nedostataka na koži i estetska korekcija šminkom                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Napomene:                                                  | U realizaciji vježbi razredni odjel dijeli se u skupine od 10 do 14 polaznika.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Ostalo</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Metode i oblici rada:                                      | <p><b>Metode:</b> verbalne metode (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika:       | <p><b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.</p> <p>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, pisana provjera znanja.</p> <p>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja - praktičnom primjenom sadržaja.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                          |                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | Suradnja u nastavnom procesu - izrada radnih zadataka u paru.<br><b>Oblici:</b> usmena provjera, demonstracija s individualnim zadacima koje je kreirao nastavnik. |
| <b>Literatura</b>        |                                                                                                                                                                    |
| Literatura za polaznike: | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                        |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Naziv modula                                                       | <b>ORGANIZACIJA POSLOVANJA I KOMUNIKACIJA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Popis strukovnih jedinica ishoda učenja iz standarda kvalifikacije | <b>Organizacija, prodaja i marketing</b><br><b>Komunikacija u radnom okruženju</b><br><b>Primijenjena informatika</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Kako učiti i raditi s ovim modulom</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Cilj modula:                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ razviti i koristiti komunikacijske obrasce</li> <li>▪ koristiti tehnike i alate poslovanja u struci</li> <li>▪ koristiti stručnu terminologiju u svakodnevnom radu</li> <li>▪ koristiti računalne programe za vođenje poslovanja</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Opis modula:                                                       | <p>Organizacija poslovanja i komunikacija je modul koji se temelji na izučavanju osnovnih zakonskih propisa i obveza te izučavanju osnova psihologije i komunikologije koje su nužne za odvijanje pravilne i kvalitetne komunikacije između klijenta i djelatnika. Informatička znanja, koja se izučavaju, omogućavaju kvalitetno vođenje dokumentacije, prezentiranje usluga i roba kao i planiranje aktivnosti za duži vremenski period.</p> <p>Izučavanjem ovog modula polaznici stječu znanja o vrstama poželjnih tema i oblika razgovora u kozmetičkom salonu, identifikaciji važnosti elektroničke komunikacije, razlikovanju zakonskih obveza i propisa kojima podliježu kozmetički saloni, identificiranju osnovnih i pomoćnih poslova u salonu kao praćenju zahtjeva tržišta.</p> <p>Polaznici su sposobni koristiti govor tijela, mimiku i glas u tretmanima, rješavati nelagodne situacije s klijentom, voditi ciljanju komunikaciju tijekom tretmana, koristiti računalne programe i internet u svakodnevnom radu, voditi dokumentaciju o poslovanju salona, prezentirati promociju usluga i roba, provoditi prodaju roba i usluga te planirati sezonsku njegu tijela.</p> |
| Nastavni predmeti koji se izvode u ovom modulu:                    | <b>Primijenjena komunikacija</b> (1. razred, 1 sat, 2 boda)<br><b>Primijenjena komunikacija</b> (2. razred, 1 sat, 2 boda)<br><b>Primijenjena komunikacija</b> (3. razred, 1 sat, 2 boda)<br><b>Primijenjena komunikacija</b> (4. razred, 1 sat, 2 boda)<br><b>Primijenjena informatika</b> (3. razred, 2 sata, 4,5 boda)<br><b>Poslovanje u struci</b> (4. razred, 1 sat, 2 boda)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Nastavni predmet po razredima i ishodima učenja**Naziv nastavnog predmeta: **PRIMIJEJENA KOMUNIKACIJA**Razred: **prvi (1.)**

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U prvom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. identificirati osnovne komunikacijske procese</li> <li>2. prepoznati poželjne oblike i teme razgovora u kozmetičkom salonu</li> <li>3. planirati konzultacijski i savjetodavni razgovor s klijentom</li> <li>4. pravilno koristiti govor tijela, mimiku i glas u tretmanu</li> <li>5. voditi ciljanu komunikaciju u tijeku tretmana</li> <li>6. riješiti nelagodne situacije s klijentima</li> <li>7. voditi konzultacijski razgovor</li> <li>8. planirati tijek tretmana</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                   | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Uvod u psihologiju                                        | Definicija psihologije i razvoj psihologije kroz stoljeća<br>Važnost i uloga psihologije u svakodnevnom životu<br>Važnost i primjena psihologije u kozmetičkoj struci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Biološke osnove doživljavanja i ponašanja                 | Građa živčanog sustava<br>Središnji i periferni živčani sustav<br>Veliki mozak<br>Endokrini sustav                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Osjeti i percepcija                                       | Osjetila i osjeti<br>Kožni osjeti<br>Osjetna adaptacija i rekuperacija<br>Važnost osjetila u kozmetičkoj struci<br>Utjecaj tretmana i dodira na osjetila                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Pamćenje i tehnike lakšeg pamćenja                        | Definicija pamćenja, faze pamćenja i učenje<br>Zaboravljanje<br>Smetnje pamćenja<br>Tehnike bržeg pamćenja imena i pojmova                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Inteligencija                                             | Definicija i mjerenje inteligencije<br>Različite vrste inteligencije<br>Razvoj inteligencije<br>Emocionalna inteligencija                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Ličnost i samopouzdanje                                   | Definicija ličnosti i razvoj ličnosti<br>Psihički poremećaji i njihovo liječenje<br>Samopouzdanje<br>Tehnike osnaživanja i izgradnje samopouzdanja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Napomene:                                                 | Nastavni proces se 100 % vremena izvodi kao teoretska nastava.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Ostalo</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Metode i oblici rada:                                     | <b>Metode:</b> verbalne metode (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.<br><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.<br>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.                                                                                     |
| Elementi i oblici                                         | <b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| praćenja i<br>vrjednovanja<br>polaznika: | nastavnom procesu.<br>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, provjera usvojenosti stručne terminologije, pisana provjera – kontrolne zadaće ili zadaci objektivnog tipa.<br>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja - praktičnom primjenom sadržaja (nivo analize i sinteze), provjera ili prezentacija, praktični dio kontrolnih zadaća – interpretacije.<br>Suradnja u nastavnom procesu - prezentacija grupnog/timskog rada ili rada u paru – usmena, pred pločom<br><b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera, te prepoznavanje stručnih pojmova. |
| <b>Literatura</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Literatura za<br>polaznike:              | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U drugom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. identificirati osnovne komunikacijske procese</li> <li>2. prepoznati poželjne oblike i teme razgovora u kozmetičkom salonu</li> <li>3. planirati konzultacijski i savjetodavni razgovor s klijentom</li> <li>4. pravilno koristiti govor tijela, mimiku i glas u tretmanu</li> <li>5. voditi ciljanu komunikaciju u tijekom tretmana</li> <li>6. riješiti nelagodne situacije s klijentima</li> <li>7. voditi konzultacijski razgovor</li> <li>8. planirati tijek tretmana</li> </ol>                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Razrada</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                    | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Komunikacija                                               | Osnove komunikacije<br>Komunikacijski kanal i sugovornici<br>Verbalna i neverbalna komunikacija<br>Ostvarivanje dobrog odnosa ujednačenom komunikacijom<br>Stvaranje dojmova                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Aktivno slušanje                                           | Važnost aktivnog slušanja u kozmetici<br>Otvorena i zatvorena pitanja<br>Primjena aktivnog slušanja u komunikacijskom procesu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Učenje                                                     | Učenje – definicija i vrste<br>Brzo čitanje<br>Mentalne mape                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Percepcija                                                 | Percepcija – funkcije i načela; perceptivna konstantnost<br>Perceptivne varke i halucinacije                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Asertivnost                                                | Važnost i primjena asertivnosti u kozmetici                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Napomene:                                                  | Nastavni proces se 100 % vremena izvodi kao teoretska nastava.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Ostalo</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Metode i oblici rada:                                      | <p><b>Metode:</b> verbalne metode (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika:       | <p><b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.</p> <p>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, provjera usvojenosti stručne terminologije, pisana provjera – kontrolne zadaće ili zadaci objektivnog tipa.</p> <p>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja - praktičnom primjenom sadržaja (nivo analize i sinteze), provjera ili prezentacija domaćih uradaka, praktični dio kontrolnih zadaća – interpretacije.</p> <p>Suradnja u nastavnom procesu - prezentacija grupnog/timskog rada ili rada u paru – usmena, elektronička, pred pločom</p> <p><b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera, te prepoznavanje stručnih pojmova – na bazi logične primjene i zaključivanja).</p> |

| <b>Literatura</b>        |                                                                                                                             |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Literatura za polaznike: | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta. |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U trećem razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. identificirati osnovne komunikacijske procese</li> <li>2. prepoznati poželjne oblike i teme razgovora u kozmetičkom salonu</li> <li>3. planirati konzultacijski i savjetodavni razgovor s klijentom</li> <li>4. pravilno koristiti govor tijela, mimiku i glas u tretmanu</li> <li>5. voditi ciljanu komunikaciju u tijekom tretmana</li> <li>6. riješiti nelagodne situacije s klijentima</li> <li>7. voditi konzultacijski razgovor</li> <li>8. planirati tijek tretmana</li> </ol>                                                                     |
| <b>Razrada</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                    | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Razvoj pojedinca                                           | Predmet i metode razvojne psihologije<br>Osnovna obilježja svakog razvojnog razdoblja u životu pojedinca<br>Pubertet i adolescencija                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Prezentacijske vještine                                    | Prezentacija usluga<br>Prezentacija proizvoda<br>4-mat prezentacije                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Perceptivni filtri                                         | Definicija i primjena u svakodnevnom životu<br>Važnost osvještavanja perceptivnih filtara u poslovnom okruženju                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zone distance                                              | Definicija<br>Važnost zona distance u kozmetici<br>Prednosti poznavanja i poštivanje zona distance                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Timski rad                                                 | Definicija<br>Prihvatanje različitosti i doprinosa pojedinaca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Konzultacijski razgovori s klijentima                      | Otkrivanje potreba i želja klijenta<br>Tehnika vođenja razgovora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Napomene:                                                  | Nastavni proces se 100 % vremena izvodi kao teoretska nastava.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Ostalo</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Metode i oblici rada:                                      | <p><b>Metode:</b> verbalne metode (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                                                                                                           |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika:       | <p><b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.</p> <p>Usvojenost sadržaja – usmena provjera znanja, provjera usvojenosti stručne terminologije, pisana provjera – kontrolne zadaće ili zadaci objektivnog tipa.</p> <p>Primjena sadržaja – usmena provjera znanja – praktičnom primjenom sadržaja (nivo analize i sinteze), provjera ili prezentacija domaćih uradaka, praktični dio kontrolnih zadaća – interpretacije.</p> <p>Suradnja u nastavnom procesu – prezentacija grupnog/timskog rada ili rada u paru – usmena, elektronička, pred pločom</p> |

|                          |                                                                                                                                |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | <b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera te prepoznavanje stručnih pojmova – na bazi logične primjene i zaključivanja). |
| <b>Literatura</b>        |                                                                                                                                |
| Literatura za polaznike: | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.    |

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U četvrtom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. identificirati osnovne komunikacijske procese</li> <li>2. prepoznati poželjne oblike i teme razgovora u kozmetičkom salonu</li> <li>3. planirati konzultacijski i savjetodavni razgovor s klijentom</li> <li>4. pravilno koristiti govor tijela, mimiku i glas u tretmanu</li> <li>5. voditi ciljanu komunikaciju tijekom tretmana</li> <li>6. riješiti nelagodne situacije s klijentima</li> <li>7. voditi konzultacijski razgovor</li> <li>8. planirati tijek tretmana</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                      | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Motivacija                                                   | Motivacija.<br>Vrsta motiva i potreba<br>Maslovljeva teorija motivacije<br>Sukob motivacija<br>Frustracija i obrambeni mehanizmi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Vrijednosti                                                  | Iznalaženje vrijednosti i hijerarhija vrijednosti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Uvjerenja                                                    | Uvjerenja<br>Ograničavajuća uvjerenja<br>Osvještavanje i uklanjanje ograničavajućih uvjerenja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Identitet                                                    | Identitet-definicija<br>Osnovna obilježja svakog razvojnog razdoblja u životu pojedinca.<br>Pubertet i adolescencija                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Konflikti i rješavanje konflikata                            | Konflikti<br>Tehnika rješavanja konflikata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Socijalna psihologija                                        | Pojedinac u društvu<br>Stavovi, predrasude i stereotipi<br>Glasine                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Napomene:                                                    | Nastavni proces se 100 % vremena izvodi kao teoretska nastava.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Ostalo</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Metode i oblici rada:                                        | <p><b>Metode:</b> verbalne metode (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                                     |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika:         | <p><b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.</p> <p>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, provjera usvojenosti stručne terminologije, pisana provjera – kontrolne zadaće ili zadaci objektivnog tipa.</p> <p>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja - praktičnom primjenom sadržaja (nivo analize i sinteze), provjera ili prezentacija domaćih uradaka, praktični dio kontrolnih zadaća – interpretacije.</p>                                                       |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | <p>Suradnja u nastavnom procesu - prezentacija grupnog/timskog rada ili rada u paru – usmena, elektronička, pred pločom.</p> <p><b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera, te prepoznavanje stručnih pojmova – na bazi logične primjene i zaključivanja).</p> |
| <b>Literatura</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Literatura za polaznike: | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                         |

|                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U trećem razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:                                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. identificirati važnost elektronske komunikacije s dobavljačima i klijentima</li> <li>2. koristiti programe za oblikovanje i obradu teksta; u svrhu izrade službenih dopisa, molbi za posao, životopisa i izvještaja</li> <li>3. koristiti programe za izradu cjenika, računa, kalkulacija tretmana, izvještaja o prometu roba i usluga, grafikona, rasporeda rada djelatnika i salona te kartone klijenata</li> <li>4. koristiti pružatelje servisa elektronske pošte za komunikaciju s klijentima i dobavljačima</li> <li>5. koristiti internet pretraživače i društvene mreže u svrhu pronalaženja potrebnih informacija o struci, promocije i prodaje roba i usluga</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                                                           | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Programi za pisanje i obradu teksta                                                               | <p>MS Word</p> <p>Pisanje i oblikovanje teksta i tablica u Wordu</p> <p>Obrada tekstovnih zapisa</p> <p>Umetanje slika i grafičkih prikaza</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Programi za izradu proračuna i baza podataka te vođenje poslovnih knjiga                          | <p>MS Excel</p> <p>Izrada proračunskih tablica te primjena formula i funkcija.</p> <p>Izrada i uređivanje grafikona na osnovi proračunskih tablica</p> <p>Tablica kao baza podataka – obrasci, pretraživanje, filtriranje, sortiranje (formiranje cijena, obračun popusta na usluge, izrada cjenika)</p> <p>MS Access</p> <p>Izrada baze podataka, tablica, obrazaca</p> <p>Povezivanje tablica, upiti bazi, izvještaji (evidencija i skladištenje, izrada kartoteke klijenata)</p>                                                                                                                                                                                                                                         |
| Programi za izradu prezentacija                                                                   | <p>MS Power Point</p> <p>Upotreba programa, izrada stranica, umetanje slika i dijagrama</p> <p>Pisanje i umetanje teksta</p> <p>Upotreba predložaka</p> <p>Pregled prezentacije</p> <p>Praktični savjeti i preporuke za izradu prezentacije</p> <p>Izrada prezentacije učeničkih timova na temelju radnog zadatka, s primjenom znanja i vještina usvojenih u prethodnim nastavnim cjelinama i u drugim nastavnim predmetima</p> <p>Prezentacija radnih zadataka učeničkih timova u formi MS Power Point prezentacije s primjenom višemedijskih tehnologija</p>                                                                                                                                                              |
| Programi za pretraživanje interneta i pristup društvenim mrežama te pružatelji usluga elektronske | <p>Internet i njegove usluge - www i e-mail.</p> <p>Pretraživanje i prikupljanje web-stranica važnih za struku (programi za izračunavanje idealne tjelesne težine, proporcija tijela...)</p> <p>Pretraživanje zakonskih akata povezanih sa zaštitom na radu i strukom, u zemlji i inozemstvu</p> <p>Pretraživanje web stranica na zadanu temu te pisanje izvješća o temi i slanje nastavniku elektronskom poštom</p> <p>Povezivanje s drugim programima – MS Word (prikupljanje podataka</p>                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| pošte                                                | i slika prikupljenih na internetu, njihova obrada i umetanje u MS Word i Excel dokument)<br>Društvene mreže kao sredstvo promocije usluga i zaštita privatnosti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Projektni rad                                        | Upoznavanje učenika s ciljevima i zadaćama rada te metodologijom projektnog načina rada s posebnim osvrtom na rad u timovima.<br>Osnova projektnog rada jest multidisciplinarni pristup - primjena znanja i vještina usvojenih u ovom predmetu te drugim nastavnim predmetima (posebno <i>primijenjena komunikacija, primijenjena kozmetika</i> ).<br>Određivanje radnih zadataka učeničkih timova, priprema teme i prikupljanje materijala, unos i obrada materijala, izrada učeničkih izvješća i prezentacija rezultata.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Napomene:                                            | U realizaciji vježbi razredni odjel dijeli se u skupine od 10 do 14 polaznika.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Metode i oblici rada:                                | <b>Metode:</b> verbalne metode (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.<br><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.<br>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.<br>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, provjera usvojenosti stručne terminologije, pisana provjera – kontrolne zadaće ili zadaci objektivnog tipa.<br>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja - praktičnom primjenom sadržaja (nivo analize i sinteze), provjera ili prezentacija domaćih uradaka, zadaci izračuna, interpretacije, grafičkih prikaza.<br>Suradnja u nastavnom procesu - praćenje domaćih uradaka u radnoj mapi bez detaljnije provjere, izrada radnih listova u paru, rješavanje problema unutar manje grupe, urednost i preglednost pisanih radova – kod grafičkih i tabelarnih prikaza, prezentacija grupnog/timskog rada ili rada u paru – usmena, elektronička, pred pločom.<br><b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera (rješavanje teorijskih i praktičnih zadataka, te prepoznavanje stručnih pojmova – na bazi logične primjene i zaključivanja), vježbe (domaći uradak). |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U četvrtom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. razlikovati propise i zakonske obveze kojima podliježu kozmetički saloni</li> <li>2. identificirati osnovne i pomoćne poslove u salonu</li> <li>3. opisati osnovna pravila ponašanja u kozmetičkom salonu</li> <li>4. voditi dokumentaciju u salonu; ažurirati cjenike, kartoteku klijenta, knjigu prometa, pratiti nabavu roba i stanje zaliha, pratiti promet salona</li> <li>5. pratiti zahtjeve tržišta i potrebe klijenata</li> <li>6. prezentirati promociju usluga i roba</li> <li>7. organizirati provedbe tretmana usluga i prodaje roba</li> <li>8. provoditi prodaju roba i usluga</li> <li>9. planirati sezonsku njegu lica i tijela</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                      | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Osnove ekonomije                                             | Povijest ekonomije<br>Makroekonomija i mikroekonomija                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Osnove prodaje                                               | Prodajni proces<br>VPC i MPC cjenici<br>PDV<br>Poslovni plan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Osnove organizacije rada                                     | Trgovačko društvo<br>Obrt<br>Hijerarhija i organizacija u tvrtkama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Osnove marketinga                                            | Marketing – definicija<br>Strateški, taktički, administrativni i transformacijski marketing                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Projektni rad                                                | Kozmetički salon – izrada poslovnog plana i odabir marketinške strategije                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Napomene:                                                    | Nastavni proces se 100 % vremena izvodi kao teoretska nastava.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Ostalo</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Metode i oblici rada:                                        | <p><b>Metode:</b> verbalne metode (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                                                                                                                                                                                                             |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika:         | <p><b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.</p> <p>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, provjera usvojenosti stručne terminologije, pisana provjera – kontrolne zadaće ili zadaci objektivnog tipa.</p> <p>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja - praktičnom primjenom sadržaja (nivo analize i sinteze), provjera ili prezentacija domaćih uradaka, zadaci izračuna, interpretacije, grafičkih prikaza.</p> <p>Suradnja u nastavnom procesu - praćenje domaćih uradaka u radnoj mapi bez detaljnije provjere, izrada radnih listova u paru, rješavanje</p>                                                                              |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | <p>problema unutar manje grupe, urednost i preglednost pisanih radova – kod grafičkih i tabelarnih prikaza, prezentacija grupnog/timskog rada ili rada u paru – usmena, elektronička, pred pločom.</p> <p><b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera (rješavanje teorijskih i praktičnih zadataka, te prepoznavanje stručnih pojmova – na bazi logične primjene i zaključivanja), vježbe (domaći uradak).</p> |
| <b>Literatura</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Literatura za polaznike: | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Naziv modula                                                       | <b>PRAKTIČNA NASTAVA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Popis strukovnih jedinica ishoda učenja iz standarda kvalifikacije | <b>Pripravci za njegu kože</b><br><b>Kozmetička dijagnostika kože s konzultacijom, odabirom preparata i tretmana</b><br><b>Tretmani njege lica</b><br><b>Tretmani njege tijela</b><br><b>Aparativna njega lica i tijela</b><br><b>Depilacija lica i tijela i estetsko tretiranje dlačica</b><br><b>Njega ruku i stopala i oblikovanje noktiju</b><br><b>Aromakozmetička njega kože</b><br><b>Kozmetičke masažne tehnike</b><br><b>Dekorativna kozmetika</b><br><b>Organizacija, prodaja i marketing</b><br><b>Komunikacija u radnom okruženju</b><br><b>Primijenjena informatika</b> |
| <b>Kako učiti i raditi s ovim modulom</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Cilj modula:                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ razumjeti i objasniti karakteristike kože, sastav i karakteristike preparata te uporabu pribora i alata</li> <li>▪ primjenjivati odgovarajuće preparate i tretmane, pribor i aparate te raditi na siguran način</li> <li>▪ koristiti stručnu terminologiju, stari jezik te komunikacijske vještine u cilju savjetovanja klijenata i cjeloživotnog usavršavanja</li> </ul>                                                                                                                                                                   |
| Opis modula:                                                       | Kako bi se budući kozmetičari mogli samostalno i odgovorno obavljati zadatke, potrebno je teorijske spoznaje povezati s praktičnim radom. Ovaj modul objedinjuje znanja koja je polaznik usvojio tijekom školovanja. Tijekom obavljanja praktične nastave polaznici moraju biti aktivno uključeni u rad kozmetičkih salona, salona za masažu, wellness i SPA salona.                                                                                                                                                                                                                 |
| Nastavni predmeti koji se izvode u ovom modulu:                    | <b>Praktična nastava</b> (1. razred, 4 sata, 5 bodova)<br><b>Praktična nastava</b> (2. razred, 7 sati, 11 bodova)<br><b>Praktična nastava</b> (3. razred, 7 sati, 11 bodova)<br><b>Praktična nastava</b> (4. razred, 7 sati, 11 bodova)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**Nastavni predmet po razredima i ishodima učenja**Naziv nastavnog predmeta: **PRAKTIČNA NASTAVA**Razred: **prvi (1.)**

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U prvom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. prepoznati tip i stanje kože</li> <li>2. pripremiti sebe, radni prostor i klijenta</li> <li>3. poštivati propise o zaštiti na radu</li> <li>4. razlikovati mlijeko, ulje, gel, pjenu za čišćenje kože, tonike i losione, različite vrste pilinga, ampule, serume i koncentrate, maske, kreme i fluide za njegu kože</li> <li>5. razlikovati postupke njege kože u tretmanu lica</li> <li>6. kombinirati pripravke sukladno pravilima struke</li> <li>7. istražiti objektivne i subjektivne potrebe kože i klijenta</li> <li>8. identificirati mikroskopsku građu kože te fiziologiju i funkciju kože i njenih adneksa</li> <li>9. prepoznati bakterijske, parazitarne, gljivične i alergijske bolesti kože i kožnih adneksa</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                   | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Osnove zaštite na radu                                    | Zaštita od struje<br>Rukovanje opremom<br>Upotreba rukavica i sterilnog pribora za rad<br>Infekcije i zaštita od infekcija<br>Protupožarna zaštita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Uvod u kozmetiku                                          | Definicija kozmetike<br>Uloga kozmetike u svakodnevnom životu, važnost, sadržaj i rutina kozmetičke njege<br>Uloga i odgovornosti učenice kozmetičarke                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Higijena u kozmetičkom salonu                             | Higijena – osobna, radnog mjesta, radnog prostora i sanitarnog čvora<br>Lik i izgled kozmetičarke<br>Radna odjeća i obuća<br>Organizacija radnog prostora i rada<br>Priprema i korištenje potrošnog i pomoćnog materijala<br>Priprema radnog mjesta<br>Zaštita na radu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Osnove komunikacije                                       | Profesionalno ponašanje kozmetičarke u radnom okruženju<br>Komunikacija s klijentom<br>Osnovni elementi konzultacijskog razgovora<br>Komunikacija sa suradnicima                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Oprema kozmetičkog salona                                 | Osnovna i pomoćna oprema kozmetičkog salona<br>Potrošni materijal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Osnovni aparati                                           | Osnovni aparati u kozmetici: vapozone, visoka frekvencija, lupa, frimotor<br>Rukovanje osnovnim aparatima                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Koža                                                      | Koža - funkcija i tipovi<br>Pojave koje narušavaju estetski izgled kože<br>Karakteristike pojedinih tipova i stanja kože                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | Određivanje, prepoznavanje i razlikovanje tipova i stanja kože<br>Metodologija i postupci kozmetičke dijagnostike kože                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Površinsko čišćenje kože                             | Vrste kozmetičkih pripravaka za površinsko čišćenje lica, vrata i dekoltea<br>Postupak površinskog čišćenja lica, vrata i dekoltea                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Uvod u masaže                                        | Djelovanje masaže<br>Vrste i osnovni pokreti masaže<br>Masažna sredstva<br>Masaža ruku                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kozmetički preparati                                 | Kozmetički preparati - vrste, oblici, djelovanje<br>Izbor preparata prema tipovima i stanjima kože<br>Tehnika aplikacije i uklanjanja kozmetičkih preparata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Napomene:                                            | Nastavni proces se 100 % vremena izvodi kao praktična nastava kod poslodavca.<br>Polaznik je obavezan položiti ispit zaštite na radu prije obavljanja praktične nastave u kozmetičkom salonu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Metode i oblici rada:                                | <b>Metode:</b> verbalne (metode usmenog izlaganja i dijaloška metoda), vizualne metode (metoda pokazivanja i poduke i tekstualno-ilustrativna metoda), prakseološke metode (laboratorijska metoda i produkcijska metoda).<br><b>Oblici:</b> zajednički (frontalni), rad u parovima, individualni rad.<br>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.                                                                       |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.<br>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, provjera usvojenosti stručne terminologije.<br>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja - praktičnom primjenom sadržaja.<br>Suradnja u nastavnom procesu - praćenje domaćih uradaka u radnoj mapi.<br><b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera (rješavanje teorijskih i praktičnih zadataka, te prepoznavanje stručnih pojmova – na bazi logične primjene i zaključivanja), vježbe (domaći uradak). |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| U drugom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. prepoznati tip i stanje kože</li> <li>2. pripremiti sebe, radni prostor i klijenta</li> <li>3. poštivati propise o zaštiti na radu</li> <li>4. razlikovati mlijeko, ulje, gel, pjenu za čišćenje kože, tonike i losione, različite vrste pilinga, ampule, serume i koncentrate, maske, kreme i fluide za njegu kože</li> <li>5. razlikovati postupke njege kože u tretmanu lica</li> <li>6. kombinirati pripravke sukladno pravilima struke</li> <li>7. istražiti objektivne i subjektivne potrebe kože i klijenta</li> <li>8. odabrati odgovarajuće preparate sukladno tipu i stanju kože</li> <li>9. odabrati ciljani tretman njege</li> <li>10. kombinirati tehnike sukladno zahtjevima kože i klijenta</li> <li>11. identificirati normalnu dlakavost i poremećaje dlakavosti</li> <li>12. razlikovati pripravke za depilaciju lica i tijela</li> <li>13. razlikovati postupke depilacije lica i tijela</li> <li>14. razlikovati pripravke za estetsko tretiranje dlačica</li> <li>15. razlikovati postupke estetskog tretiranja dlačica</li> <li>16. depilirati lice i tijelo odabranim metodama i pripravcima</li> <li>17. bojiti trepavice, nijansirati i korigirati obrve, te izvesti minival trepavica</li> <li>18. provoditi prateću pripremu i poslijetretmanskú dezinfekciju i njegu tretiranog područja</li> <li>19. identificirati mikroskopsku građu kože te fiziologiju i funkciju kože i njenih adneksa</li> <li>20. prepoznati bakterijske, parazitarne, gljivične i alergijske bolesti kože i kožnih adneksa</li> </ol> |                         |                                                           |                                                                                                                                                                     |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |                                                                             |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Razrada</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |                                                           |                                                                                                                                                                     |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |                                                                             |  |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="175 1518 443 1592">Nastavne cjeline</th><th data-bbox="443 1518 1394 1592">Razrada – Nastavne teme</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="175 1592 443 1742">Kozmetička dijagnostika kože s konzultacijskim razgovorom</td><td data-bbox="443 1592 1394 1742">Dijagnostika tipa i stanja kože<br/>Konzultacije oko izbora tretmana<br/>Savjetovanje o svakodnevnoj kućnoj njezi<br/>Osnovni pristup u određivanju tipa i stanja kože</td></tr> <tr> <td data-bbox="175 1742 443 2007">Dlačice na licu i tijelu i metode depilacije</td><td data-bbox="443 1742 1394 2007">Prirodna i pojačana dlakavost, te poremećaji dlakavosti<br/>Uklanjanje suvišnih dlačica: depilacija i epilacija<br/>Kozmetički oblici depilatora i njihovo djelovanje<br/>Metode uklanjanja suvišnih dlačica; hladna i topla depilacija voskom, egipatska/šećerna depilacija, depilacija koncem/svilom<br/>Pripremni, pomoćni i završni postupci u tretmanima depilacije; dezinfekcija i aplikacija preparata za usporavanje rasta dlačica</td></tr> <tr> <td data-bbox="175 2007 443 2078">Njega obrva i trepavica</td><td data-bbox="443 2007 1394 2078">Bojanje trepavica i nijansiranje obrva<br/>Korekcija obrva prema obliku lica</td></tr> </tbody> </table> | Nastavne cjeline                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Razrada – Nastavne teme | Kozmetička dijagnostika kože s konzultacijskim razgovorom | Dijagnostika tipa i stanja kože<br>Konzultacije oko izbora tretmana<br>Savjetovanje o svakodnevnoj kućnoj njezi<br>Osnovni pristup u određivanju tipa i stanja kože | Dlačice na licu i tijelu i metode depilacije | Prirodna i pojačana dlakavost, te poremećaji dlakavosti<br>Uklanjanje suvišnih dlačica: depilacija i epilacija<br>Kozmetički oblici depilatora i njihovo djelovanje<br>Metode uklanjanja suvišnih dlačica; hladna i topla depilacija voskom, egipatska/šećerna depilacija, depilacija koncem/svilom<br>Pripremni, pomoćni i završni postupci u tretmanima depilacije; dezinfekcija i aplikacija preparata za usporavanje rasta dlačica | Njega obrva i trepavica | Bojanje trepavica i nijansiranje obrva<br>Korekcija obrva prema obliku lica |  |
| Nastavne cjeline                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Razrada – Nastavne teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |                                                           |                                                                                                                                                                     |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |                                                                             |  |
| Kozmetička dijagnostika kože s konzultacijskim razgovorom                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dijagnostika tipa i stanja kože<br>Konzultacije oko izbora tretmana<br>Savjetovanje o svakodnevnoj kućnoj njezi<br>Osnovni pristup u određivanju tipa i stanja kože                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |                                                           |                                                                                                                                                                     |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |                                                                             |  |
| Dlačice na licu i tijelu i metode depilacije                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Prirodna i pojačana dlakavost, te poremećaji dlakavosti<br>Uklanjanje suvišnih dlačica: depilacija i epilacija<br>Kozmetički oblici depilatora i njihovo djelovanje<br>Metode uklanjanja suvišnih dlačica; hladna i topla depilacija voskom, egipatska/šećerna depilacija, depilacija koncem/svilom<br>Pripremni, pomoćni i završni postupci u tretmanima depilacije; dezinfekcija i aplikacija preparata za usporavanje rasta dlačica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                         |                                                           |                                                                                                                                                                     |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |                                                                             |  |
| Njega obrva i trepavica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Bojanje trepavica i nijansiranje obrva<br>Korekcija obrva prema obliku lica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         |                                                           |                                                                                                                                                                     |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |                                                                             |  |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | Minival trepavica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Masaže za relaksaciju                                | Relaksacijske masaže - uloga, vrste, pokreti<br>Masaža za relaksaciju leđa<br>Masaža stopala<br>Masaža vlasišta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Masaža lica vrata i dekoltea                         | Osnovne tehnike ručne masaže - pokreti u masaži lica, vrata i dekoltea                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Piling i maska kao osnove kozmetičke njege           | Definicija, vrste i oblici kozmetičkih pripravaka i postupci ljuštenja površinskog sloja kože<br>Mehanički i kemijsko-mehanički piling<br>Postupci rada, ovisno o vrsti pilinga<br>Vrste maski<br>Primjena prikladnih vrsta i oblika maski                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Specijalni preparati za njegu kože lica i tijela     | Ampule<br>Peel off maske<br>Modelage maske<br>Alge<br>Blata<br>Gline                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Osnovni kozmetički tretman                           | Redoslijed kozmetičkog tretmana za hidrataciju i njegu kože<br>Njega kože primjerena godišnjim dobima<br>Prepoznavanje i odabir prioriteta u njezi kože                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Svakodnevna njega tijela                             | Svakodnevni postupci njege tijela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Napomene:                                            | Nastavni proces se 100 % vremena izvodi kao praktična nastava kod poslodavca.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Metode i oblici rada:                                | <b>Metode:</b> verbalne (metode usmenog izlaganja i dijaloška metoda), vizualne metode (metoda pokazivanja i poduke i tekstualno-ilustrativna metoda), prakseološke metode (laboratorijska metoda i produkcijska metoda).<br><b>Oblici:</b> zajednički (frontalni), rad u parovima, individualni rad.<br>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.                                                                       |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.<br>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, provjera usvojenosti stručne terminologije.<br>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja - praktičnom primjenom sadržaja.<br>Suradnja u nastavnom procesu - praćenje domaćih uradaka u radnoj mapi.<br><b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera (rješavanje teorijskih i praktičnih zadataka, te prepoznavanje stručnih pojmova – na bazi logične primjene i zaključivanja), vježbe (domaći uradak). |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>U trećem razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. prepoznati tip i stanje kože</li> <li>2. pripremiti sebe, radni prostor i klijenta</li> <li>3. poštivati propise o zaštiti na radu</li> <li>4. razlikovati mlijeko, ulje, gel, pjenu za čišćenje kože, tonike i losione, različite vrste pilinga, ampule, serume i koncentrate, maske, kreme i fluide za njegu kože</li> <li>5. razlikovati postupke njege kože u tretmanu lica</li> <li>6. kombinirati pripravke sukladno pravilima struke</li> <li>7. istražiti objektivne i subjektivne potrebe kože i klijenta</li> <li>8. odabrati odgovarajuće preparate sukladno tipu i stanju kože</li> <li>9. odabrati ciljani tretman njege</li> <li>10. kombinirati tehnike sukladno zahtjevima kože i klijenta</li> <li>11. identificirati normalnu dlakavost i poremećaje dlakavosti</li> <li>12. razlikovati pripravke za depilaciju lica i tijela</li> <li>13. razlikovati postupke depilacije lica i tijela</li> <li>14. razlikovati pripravke za estetsko tretiranje dlačica</li> <li>15. razlikovati postupke estetskog tretiranja dlačica</li> <li>16. depilirati lice i tijelo odabranim metodama i pripravcima</li> <li>17. bojiti trepavice, nijansirati i korigirati obrve, te izvesti minival trepavica</li> <li>18. provoditi prateću pripremu i poslijetretmanskú dezinfekciju i njegu tretiranog područja</li> <li>19. savjetovati klijenta o primjeni odgovarajućih ciljanih preparata</li> <li>20. planirati idući tretman depilacije ili estetskog tretiranja dlačica</li> <li>21. identificirati mikroskopsku građu kože te fiziologiju i funkciju kože i njenih adneksa</li> <li>22. prepoznati bakterijske, parazitarne, gljivične i alergijske bolesti kože i kožnih adneksa</li> <li>23. identificirati sastav i djelovanje pripravaka za tretiranje i njegu kože ruku i stopala i noktiju</li> <li>24. razlikovati dekorativne pripravke za uljepšavanje i ukrašavanje noktiju</li> <li>25. razlikovati pribor i aparate za njegu, obradu i nadogradnju noktiju i njegu i obradu kože ruku i stopala</li> <li>26. primijeniti pravilnu tehniku i vrstu preparativne i dekorativne kozmetike za nokte prema stanju, tipu i željama klijenta</li> </ol> |
| <p><b>Razrada</b></p>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>Nastavne</b></p>                                            | <p><b>Razrada – Nastavne teme</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| <b>cjeline</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kozmetička dijagnostika kože i vođenje kartoteke klijenta | <p>Određivanje tipa i stanja kože</p> <p>Savjetodavni razgovor s klijentom</p> <p>Preporuka tretmana</p> <p>Klasično vođenje kartoteke klijenta</p> <p>Važne napomene i podaci u kartonu klijenta</p> <p>Čuvanje privatnosti klijenta</p> <p>Kompjuterski programi koji služe u suvremenoj kozmetičkoj praksi (informativno)</p>                                                                               |
| Klasični tretmani lica                                    | <p>Opća priprema za kozmetički tretman</p> <p>Omekšavanje kože lica</p> <p>Čišćenje lica ekspresijom</p> <p>Masaža lica vrata i dekoltea s odabirom tehnike i preparata</p> <p>Završna dezinfekcija i njega prema tipu kože</p> <p>Kozmetički tretman suhe kože</p> <p>Kozmetički tretman mješovite kože</p> <p>Kozmetički tretman mladenačke masne kože</p> <p>Njega aknaste kože</p> <p>Njega zrele kože</p> |
| Mehaničko čišćenje kože (ekspresijom)                     | <p>Eflorescencija na koži</p> <p>Omekšavanje kože vodenom parom, toplim oblozima, termo maskom, IC-lampom</p> <p>Ekspresija komedona, akni i milijuma (na leđima, rukama, licu, vratu)</p>                                                                                                                                                                                                                     |
| Kemijski i biološki piling                                | <p>AHA- alfa hidroksi kiseline, enzimi i peptidi u postupku ljuštenja kože</p> <p>Koncentracije, djelovanje na kožu, postupak rada</p> <p>Biološki piling -djelovanje, postupak rada</p>                                                                                                                                                                                                                       |
| Njega ruku i stopala sa obradom noktiju                   | <p>Higijena nogu i stopala</p> <p>Prepoznavanje gljivičnih promjena na noktima ruku i stopala</p> <p>Kupke nogu i njega stopala</p> <p>Njega i masaža ruku</p> <p>Parafinska njega</p> <p>Pribor za obradu noktiju i kože</p> <p>Obrada kože i noktiju ruku i stopala</p>                                                                                                                                      |
| Aparati u kozmetici                                       | <p>Iontoforeza</p> <p>Ultrazvuk u kozmetičkoj praksi</p> <p>Kavitacija</p> <p>Mezoterapija</p> <p>Mikrodermoabrazija</p> <p>Derma rolleri</p> <p>Uređaji s kisikom</p> <p>Radiofrekvencija</p> <p>Kromoterapija – energija i uloga boja u zdravlju kože, te vrste primjene i aplikacije</p> <p>Uređaji za elektromišićnu stimulaciju</p> <p>Termo deke i IC deke</p> <p>Laser u kozmetičkoj praksi</p>         |
| Sunčanje i solarij                                        | <p>Djelovanje UV zraka na kožu</p> <p>Kontraindikacije</p> <p>Zdravo sunčanje i zaštita kože od UV-zraka</p> <p>Aparati s UV-zrakama Pravilna uporaba solarija</p>                                                                                                                                                                                                                                             |
| Napomene:                                                 | Nastavni proces se 100 % vremena izvodi kao praktična nastava kod poslodavca.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metode i oblici rada:                                | <p><b>Metode:</b> verbalne (metode usmenog izlaganja i dijaloška metoda), vizualne metode (metoda pokazivanja i poduke i tekstualno-ilustrativna metoda), prakseološke metode (laboratorijska metoda i produkcijska metoda).</p> <p><b>Oblici:</b> zajednički (frontalni), rad u parovima, individualni rad.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                                              |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.</p> <p>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, provjera usvojenosti stručne terminologije.</p> <p>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja - praktičnom primjenom sadržaja.</p> <p>Suradnja u nastavnom procesu - praćenje domaćih uradaka u radnoj mapi.</p> <p><b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera (rješavanje teorijskih i praktičnih zadataka te prepoznavanje stručnih pojmova – na bazi logične primjene i zaključivanja), vježbe (domaći uradak).</p> |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>U četvrtom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. prepoznati tip i stanje kože</li> <li>2. pripremiti sebe, radni prostor i klijenta</li> <li>3. poštivati propise o zaštiti na radu</li> <li>4. razlikovati mlijeko, ulje, gel, pjenu za čišćenje kože, tonike i losione, različite vrste pilinga, ampule, serume i koncentrate, maske, kreme i fluide za njegu kože</li> <li>5. razlikovati postupke njege kože u tretmanu lica</li> <li>6. kombinirati pripravke sukladno pravilima struke</li> <li>7. istražiti objektivne i subjektivne potrebe kože i klijenta</li> <li>8. odabrati odgovarajuće preparate sukladno tipu i stanju kože</li> <li>9. odabrati ciljani tretman njege</li> <li>10. kombinirati tehnike sukladno zahtjevima kože i klijenta</li> <li>11. identificirati normalnu dlakavost i poremećaje dlakavosti</li> <li>12. razlikovati pripravke za depilaciju lica i tijela</li> <li>13. razlikovati postupke depilacije lica i tijela</li> <li>14. razlikovati pripravke za estetsko tretiranje dlačica</li> <li>15. razlikovati postupke estetskog tretiranja dlačica</li> <li>16. depilirati lice i tijelo odabranim metodama i pripravcima</li> <li>17. bojiti trepavice, nijansirati i korigirati obrve, te izvesti minival trepavica</li> <li>18. provoditi prateću pripremu i poslijetretmanskú dezinfekciju i njegu tretiranog područja</li> <li>19. savjetovati klijenta o primjeni odgovarajućih ciljanih preparata</li> <li>20. planirati idući tretman depilacije ili estetskog tretiranja dlačica</li> <li>21. identificirati mikroskopsku građu kože, te fiziologiju i funkciju kože i njenih adneksa</li> <li>22. prepoznati bakterijske, parazitarne, gljivične i alergijske bolesti kože i kožnih adneksa</li> <li>23. identificirati sastav i djelovanje pripravaka za tretiranje i njegu kože ruku i stopala i noktiju</li> <li>24. razlikovati dekorativne pripravke za uljepšavanje i ukrašavanje noktiju</li> <li>25. razlikovati pribor i aparate za njegu, obradu i nadogradnju noktiju i njegu i obradu kože ruku i stopala</li> <li>26. primijeniti pravilnu tehniku i vrstu preparativne i dekorativne kozmetike za nokte prema stanju, tipu i željama klijenta</li> <li>27. bilježiti rezultate tretmana</li> </ol> |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | 28.savjetovati klijenta o kućnoj njezi<br>29.razlikovati osnovne i specifične aparate za njegu kože<br>30.razlikovati učinke i djelovanje aparata za njegu kože<br>31.poštivati propise o zaštiti na radu, posebno povezane s korištenjem aparata<br>32.nabrojiti indikacije i kontraindikacije za korištenje aparata<br>33.odabirati aparate sukladno potrebama kože i željama klijenta<br>34.koristiti na pravilan način aparate za njegu kože<br>35.održavati aparate sukladno uputama proizvođača<br>36.bilježiti rezultate aparativne njege<br>37.savjetovati klijenta o poslijeoparativnoj njezi |
| <b>Razrada</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Nastavne cjeline</b>                               | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Masaža tijela (klasična)                              | Preparati za masažu<br>Tehnike klasične masaže tijela<br>Postupak rada - masaža ruku, nogu i glutealnog područja, leđa i lumbalnog područja, abdomena, vlasišta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Njega tijela                                          | Klasična njega tijela<br>Preparati za njegu tijela; piling, maska, ampule i serum<br>Postupak njege tijela sukladno tipu i stanju kože<br>Opuštajući kozmetički tretmani za dobrobit kože tijela<br>Zimski, proljetni, ljetni i jesenski koncept njege tijela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Celulit                                               | Definicija i uzroci nastajanja celulita<br>Utvrdjivanje stanja kože i analiza tkiva<br>Pripravci i metode za uklanjanje celulita<br>Body wrapping<br>Masažne tehnike uklanjanja celulita<br>Savjetodavni razgovor i odabir programa tretiranja celulita<br>Svakodnevna njega kod kuće                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Limfna drenaža                                        | Osnove limfne drenaže<br>Indikacije i kontraindikacije                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Refleksologija                                        | Osnove refleksologije<br>Masaža refleksnih zona na ruci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Specifični kozmetički tretmani i trendovi             | Trendovi i noviteti u kozmetičkoj struci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Elementi ponude i prodaje usluga i preparata u salonu | Prodajni pristup u kozmetičkom salonu<br>Tehnike ponude usluga i preparata u salonu<br>Sustav preporuke kućne njege                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Aromaterapija                                         | Vrste, djelovanje i upotreba eteričnih ulja u kozmetičkoj praksi<br>Aromaterapija lica<br>Aromaterapija tijela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Napomene:                                             | Nastavni proces se 100 % vremena izvodi kao praktična nastava kod poslodavca.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Ostalo</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metode i oblici rada:                                | <p><b>Metode:</b> verbalne (metode usmenog izlaganja i dijaloška metoda), vizualne metode (metoda pokazivanja i poduke i tekstualno-ilustrativna metoda), prakseološke metode (laboratorijska metoda i produkcijska metoda).</p> <p><b>Oblici:</b> zajednički (frontalni), rad u parovima, individualni rad.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                                               |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.</p> <p>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, provjera usvojenosti stručne terminologije.</p> <p>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja - praktičnom primjenom sadržaja.</p> <p>Suradnja u nastavnom procesu - praćenje domaćih uradaka u radnoj mapi.</p> <p><b>Oblici:</b> usmena provjera, pisana provjera (rješavanje teorijskih i praktičnih zadataka, te prepoznavanje stručnih pojmova – na bazi logične primjene i zaključivanja), vježbe (domaći uradak).</p> |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

### 2.2.3. Izborni strukovni moduli

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Naziv modula                                                       | <b>ŠMINKA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Popis strukovnih jedinica ishoda učenja iz standarda kvalifikacije | <b>Fotografska i televizijska šminka</b><br><b>Filmska i kazališna šminka</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Kako učiti i raditi s ovim modulom</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Cilj modula:                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aplicirati šminku sukladno pravilima struke</li> <li>▪ održavati higijenu i funkcionalnost pribora i pripravaka</li> <li>▪ poštivati stilove i razdoblja šminke</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Opis modula:                                                       | <p>Šminka je modul koji je zamišljen kao nadogradnja strukovnih sadržaja i kao nadopuna stečenih znanja o televizijskoj i kazališnoj šminki.</p> <p>Izučavanjem ovog modula polaznici su osposobljeni razlikovati šminku za televiziju i fotografiju, vrste svjetla i rasvjete te njihov utjecaj na odabir šminke, razlikovati kazališnu i filmsku šminku, objasniti povezanost maske i vlasuljarstva te razlikovati vrste održavanja higijene pribora, materijala i rekvizita.</p> <p>Polaznici su sposobni održavati pribor i preparate, primjenjivati make-up različitih stilova po desetljećima, primijeniti kombinaciju vlasuljarstva, prostetike i materijala za izradu specijalnih efekata te primijeniti postupak čišćenja lica i tijela.</p> |
| Nastavni predmet koji se izvode u ovom modulu:                     | <b>Televizijska i kazališna šminka</b> (4. razred, 3 sata, 5,5 bodova)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Nastavni predmeti po razredima i ishodima učenja**Naziv nastavnog predmeta: **TELEVIZIJSKA I KAZALIŠNA ŠMINKA**Razred: **četvrti (4.)**

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U četvrtom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. razlikovati šminku za televiziju i fotografiju</li> <li>2. razlikovati vrste i razlike svjetla i rasvjete</li> <li>3. opisati vrste kamere i materijala na koji se snima</li> <li>4. opisati utjecaj rasvjete na postupak apliciranja šminke</li> <li>5. održavati pribor i preparate</li> <li>6. primjenjivati make-up različitih stilova po desetljećima</li> <li>7. razlikovati kazališnu i filmsku šminku</li> <li>8. objasniti povezanost maske i vlasuljarstva</li> <li>9. opisati razvoj maske kroz povijest kinematografije i kazališta</li> <li>10. razlikovati tipove kože i osnovne karakteristike pigmentacije pojedinih ljudskih rasa</li> <li>11. razlikovati vrste i način održavanja higijene pribora, materijala i rekvizita</li> <li>12. razlikovati vrste specijalnih efekata i materijale za izradu istih</li> <li>13. primijeniti kombinaciju vlasuljarstva, prostetike i materijala za izradu specijalnih efekata</li> <li>14. primijeniti postupak čišćenja lica i tijela</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                      | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Uvod                                                         | Šminka tijekom povijesti<br>Važnost primjene dekorativne kozmetike za televizijsko i fotografsko snimanje<br>Razlika između svakodnevne šminke i šminke prikladne za različita snimanja<br>Različiti oblici lica<br>Mišići lica i vrata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Materijali i pribor                                          | Vrste profesionalne šminke<br>Pribor za rad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kozmetički pripravci i pribor za make-up                     | Vrste dekorativnih kozmetičkih pripravaka ovisno o vrsti snimanja (televizija ili fotografija)<br>Pribor za rad: kistovi, četke, spužvice, tupferi<br>Higijena i uređenje radnog mjesta za šminkanje<br>Higijena radnog pribora<br>Priprema klijenta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Rasvjeta i fotografski zasloni                               | Različit utjecaj rasvjete i tehnike snimanja (TV kamera ili fotografski aparat) na izgled našminkanog modela<br>Zašto identično našminkana osoba različito izgleda pod različitim osvjetljenjem i/ili snimljena različitom tehnikom te utjecaj zaslona na ukupni dojam                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Podloge, tenovi i korektori                                  | Podloge za make-up: odabir i nanošenje<br>Vrste, oblici i uloga tenova<br>Pravilan odabir prema vrsti kože i tehnici snimanja<br>Metode prekrivanja i korekcije                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | Teniranje lica različitih tipova kože<br>Utjecaj boje podloge i tena na izgled cjelokupne šminke pri snimanju                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Crno-bijela fotografija | Podloge, sjene i boje koje se rabe za potrebe crno-bijele fotografije<br>Nanošenje odgovarajućih dekorativnih pripravaka za potrebe fotografiranja u crno-bijeloj tehnici<br>Detalji kojima je šminkom moguće naglasiti ili stvoriti dojam o određenoj osobi ili istaknuti osobnost modela na crno-bijeloj fotografiji                                         |
| Fotografija u boji      | Spektar boja<br>Podloge, sjene i boje koje se upotrebljavaju pri fotografiranju u boji<br>Nanošenje odgovarajućih dekorativnih pripravaka za potrebe fotografiranja u boji                                                                                                                                                                                     |
| Šminka za televiziju    | Dekorativni pripravci prikladni za TV snimanje<br>Rasvjeta potrebna za TV-snimanje i njezin utjecaj na make-up<br>Specifičnosti make-up-a za TV snimanje (vrsta i intenzitet dekorativnih pripravaka)<br>Usklađivanje dekorativne kozmetike sa specifičnostima TV snimanja i specifičnostima modela (tip i stanje kože, oblik lica, boja kose, očiju i odjeće) |
| Rase i tipovi           | Pigmentacija i tipovi kože<br>Umjetna pigmentacija<br>Tetovaže                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Svjetlo i rasvjeta      | Vrste rasvjete i utjecaj na šminku                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kamera                  | Filmska i videokamera/vrpca<br>Rad na filmu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Šminka                  | Filmska i kazališna šminka<br>Frizerska osnova                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Maska                   | Maska na filmu i u kazalištu tijekom povijesti<br>Stvaranje likova i karaktera                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Vlasuljarstvo           | Brkovi<br>Brade<br>Perike<br>Knipfanje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Prostetika              | Prostetika<br>Uzimanje odlitaka<br>Modeliranje<br>Starenje                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Specijalni efekti       | Krv<br>Izrada raznih ozljeda i rana<br>Osnovni trikovi                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ostali efekti           | Ljepila i skidači prašina<br>Blato<br>Umjetni nokti<br>Znoj<br>Lakovi za zube<br>Sjedila za kosu<br>Umjetne trepavice i nokti<br>Umjetni zubi i proteze                                                                                                                                                                                                        |
| Napomene:               | Nastavni proces se 100 % vremena izvodi kao vježbe. U realizaciji vježbi razredni odjel se dijeli u skupine od 10 do 14 polaznika.                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Ostalo</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Metode i oblici         | <b>Metode:</b> verbalne metode (metoda usmenog izlaganja i dijaloška                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| rada:                                                | <p>metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.</p> <p>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja.</p> <p>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja - praktičnom primjenom sadržaja.</p> <p>Suradnja u nastavnom procesu - izrada radnih zadataka u paru.</p> <p><b>Oblici:</b> usmena provjera, demonstracija s individualnim zadacima koje je kreirao nastavnik.</p> |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Naziv modula                                                       | <b>KOZMETIČKE MANUALNE I POMOĆNE METODE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Popis strukovnih jedinica ishoda učenja iz standarda kvalifikacije | <b>Masoterapijske tehnike</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Kako učiti i raditi s ovim modulom</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Cilj modula:                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ razlikovati wellness i SPA tehnike</li> <li>▪ koristiti ciljane masoterapijske tehnike</li> <li>▪ kreirati program wellness i SPA njege</li> <li>▪ koristiti stručni jezik u profesionalnom okruženju</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Opis modula:                                                       | <p>Modul kozmetičke manualne i pomoćne metode zamišljen je kao nadogradnja strukovnih sadržaja upotpunjenih s novim strukovnim znanjima koja su direktno povezana sa zanimanjem kozmetičar. Izučavanjem ovog modula polaznici su osposobljeni identificirati razne rituale u tretmanu, razlikovati masoterapijske tehnike, iskazati moguće kontraindikacije, opisati i nabrojiti elemente wellness i SPA programa te imenovati kontraindikacije, razlikovati vrste sauna, hidromasažnih kada i kupki te objasniti osnove eko-sustava i utjecaj poremećaja na čovjeka.</p> <p>Polaznici su sposobni pripremiti početak izvođenja kao i izvoditi masoterapijski tretman, savjetovati klijenta o daljnjim postupcima u cilju poboljšanja cjelokupnog stanja, predložiti specifičnu wellness tehniku ili tretman, primjenjivati ciljanu kombinaciju aromakozmetičkih pripravaka, primjenjivati osnove prve pomoći te koristiti strani jezik u svakodnevnom radu i stručnom usavršavanju.</p> |
| Nastavni predmeti koji se izvode u ovom modulu:                    | <p><b>Masoterapijske tehnike</b> (4. razred, 3 sata, 5,5 bodova)</p> <p><b>Aromakozmetika</b> (3. razred, 2 sata, 4 boda)</p> <p><b>Prva pomoć</b> (2. razred, 2 sata, 4,5 boda)</p> <p><b>Ekologija</b> (1. razred, 2 sata, 4,5 boda)</p> <p><b>Strani jezik u struci</b> (1. razred, 2 sata, 4,5 boda)</p> <p><b>Strani jezik u struci</b> (2. razred, 2 sata, 4,5 boda)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Nastavni predmeti po razredima i ishodima učenja**Naziv nastavnog predmeta: **MASOTERAPIJSKE TEHNIKE**Razred: **četvrti (4.)**

| U četvrtom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. identificirati rituale u tretmanu i svrhu primjene</li> <li>2. identificirati rituale sauniranja, hidromasaže i masoterapijskih tehnika</li> <li>3. razlikovati masoterapijske tehnike</li> <li>4. navesti indikacije i kontraindikacije za različite masoterapijske tehnike u wellnesu</li> <li>5. odabrati ciljanu masoterapijsku tehniku</li> <li>6. pripremiti sebe, klijenta i radni prostor za odabranu masoterapijsku tehniku</li> <li>7. primijeniti ciljanu masoterapijsku tehniku</li> <li>8. savjetovati klijenta o postupcima kod kuće nakon primjene masoterapijske tehnike</li> <li>9. planirati seriju masoterapijskih tretmana</li> <li>10. identificirati wellness i spa metode</li> <li>11. navesti kronološki razvoj wellness-a i spa</li> <li>12. imenovati sastavne elemente wellness i spa programa</li> <li>13. navesti indikacije i kontraindikacije za korištenje wellness i spa metoda</li> <li>14. razlikovati vrste sauna</li> <li>15. razlikovati vrste hidromasažnih kada i kupki</li> <li>16. razlikovati utjecaj različitih tretmanskih procedura na organizam</li> <li>17. predložiti specifičnu wellness tehniku ili tretman sukladno definiranom problemu</li> </ol> |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Razrada</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                      | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Klijent, kozmetičar i prostor u ritualnom tretmanu           | <p>Načini pripreme prostora (svjetlo, temperatura, miris, dekoracija)</p> <p>Načini pripreme kozmetičara (higijena, izgled, podaci o klijentu i tretmanu)</p> <p>Načini pripreme klijenta (uvodni razgovor)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Limfna drenaža                                               | <p>Teorija i povijest</p> <p>Definicija</p> <p>Djelovanje</p> <p>Indikacije i kontraindikacije</p> <p>Uvjeti rada</p> <p>Praktični dio tehnike u cijelosti</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Vezivno refleksna tehnika                                    | <p>Teorija i povijest</p> <p>Definicija</p> <p>Djelovanje</p> <p>Indikacije i kontraindikacije</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                          |                                                                                                                                     |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          | Uvjeti rada<br>Praktični dio tehnike u cijelosti                                                                                    |
| Mišića<br>dekontrakcija                  | Teorija i povijest<br>Definicija<br>Djelovanje<br>Indikacije i kontraindikacije<br>Uvjeti rada<br>Praktični dio tehnike u cijelosti |
| Ayurveda                                 | Teorija i povijest<br>Definicija<br>Djelovanje<br>Indikacije i kontraindikacije<br>Uvjeti rada                                      |
| Shiatsu                                  | Teorija i povijest<br>Definicija<br>Meridijani<br>Djelovanje<br>Indikacije i kontraindikacije<br>Uvjeti rada                        |
| Refleksologija                           | Teorija i povijest<br>Definicija<br>Meridijani<br>Djelovanje<br>Indikacije i kontraindikacije<br>Uvjeti rada                        |
| Tai masaža                               | Teorija i povijest<br>Definicija<br>Djelovanje<br>Indikacije i kontraindikacije<br>Uvjeti rada                                      |
| Vrste wellness i<br>SPA institucija      | Definiranje pojmova wellness i SPA<br>Povijesni razvoj wellnessa i SPA<br>Razlike u wellness i SPA institucijama<br>Svrha razlika   |
| Saune                                    | Povijest sauni i sauniranja<br>Vrste saune<br>Djelovanje sauna<br>Načini sauniranja<br>Tretmani u saunama                           |
| Hidromasažne<br>kade i kupke             | Vrste hidromasažnih kupki<br>Indikacije i kontraindikacije za korištenje<br>Održavanje                                              |
| Specifični<br>wellness i SPA<br>programi | Elementi wellness i SPA programa<br>Kreiranje programa njege<br>Vrste tretmana                                                      |
| Pristup u njezi                          | Rituali<br>Konzultacijski i savjetodavni razgovor<br>Prodaja u kabini                                                               |
| Napomene:                                | Nastavni proces se 100 % vremena izvodi kao vježbe. U realizaciji vježbi razredni odjel se dijeli u skupine od 10 do 14 polaznika.  |
| <b>Ostalo</b>                            |                                                                                                                                     |
| Metode i oblici                          | <b>Metode:</b> verbalne metode (metoda usmenog izlaganja i dijaloška                                                                |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| rada:                                                | <p>metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                        |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.</p> <p>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, pisana provjera znanja.</p> <p>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja - praktičnom primjenom sadržaja.</p> <p>Suradnja u nastavnom procesu - izrada radnih zadataka u paru.</p> <p><b>Oblici:</b> usmena provjera, demonstracija s individualnim zadacima koje je kreirao nastavnik.</p> |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Naziv nastavnog predmeta: **ARMAKOZMETIKA**

Razred: **treći (3.)**

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U trećem razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. razlikovati bazna i eterična ulja za njegu kože</li> <li>2. nabrojiti indikacije i kontraindikacije za aromakozmetičke tretmane kože</li> <li>3. navesti moguće nuspojave tijekom tretmana</li> <li>4. pripremiti radni prostor, sebe i klijenta za tretman</li> <li>5. pripremiti aromakozmetičke pripravke za tretman poštujući propisane koncentracije eteričnih ulja</li> <li>6. primijeniti ciljanu kombinaciju aromakozmetičkih pripravaka pravilnom tehnikom aplikacije, sukladno tipu, stanju i potrebama kože, te željama klijenta</li> <li>7. planirati idući tretman aromakozmetičke njege</li> <li>8. savjetovati klijenta o svakodnevnoj aromakozmetičkoj kućnoj njezi kože</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                    | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Uvod u aromakozmetiku                                      | Povijest aromakozmetike i aromaterapije i umijeća korištenja eteričnih ulja<br>Ambijentalni mirisi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Bazna i eterična ulja                                      | Bazna (osnovna) ulja<br>Dobivanje eteričnih ulja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Djelovanje eteričnih ulja                                  | Načini apsorpcije eteričnih ulja<br>Djelovanje eteričnih ulja i upotreba u kozmetici                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Aroma-terapeutske metode                                   | Aromatične kupke<br>Aromakomprese<br>Inhalacije<br>Sauna<br>Masaža<br>Samomasaža                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Aromamasaža                                                | Djelovanje masaže na um i tijelo<br>Pripremanje prostora i radnog mjesta<br>Redoslijed postupaka pri masaži<br>Kontraindikacije                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Aromakozmetički tretmani                                   | Terapeutska tablica<br>Aromakozmetički tretmani prema tipovima kože<br>Aromakozmetička njega lica<br>Aromakozmetička njega tijela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Mjere opreza pri uporabi eteričnih ulja                    | Mjere opreza: fotoosjetljivost ulja, trudnoća, majke koje doje, novorođenčad i mala djeca, alergije                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Aromaterapija i očuvanje zdravlja                          | Aromaterapija i očuvanje zdravlja<br>Medicinska aromaterapija<br>Aromaterapija i hormonalni poremećaji<br>Aromaterapija i dojenje<br>Aromaterapija i središnji živčani sustav                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Napomene:                                                  | Nastavni proces se 100 % vremena izvodi kao vježbe. U realizaciji vježbi razredni odjel se dijeli u skupine od 10 do 14 polaznika.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metode i oblici rada:                                | <p><b>Metode:</b> verbalne metode (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p> |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.</p> <p>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, pismena provjera znanja.</p> <p>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja - praktičnom primjenom sadržaja.</p> <p>Suradnja u nastavnom procesu - izrada radnih zadataka u paru.</p> <p><b>Oblici:</b> usmena provjera, demonstracija s individualnim zadacima kreiranim od strane nastavnika.</p>         |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Naziv nastavnog predmeta: **EKOLOGIJA**

Razred: **prvi (1.)**

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U prvom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja:           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. identificirati okoliš, ekologiju i ekološke čimbenike</li> <li>2. objasniti ekosustave i poremećaje nastale utjecajem čovjeka</li> </ol>                                                                 |
| <b>Razrada</b>                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                             | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                     |
| Uvod u ekologiju                                                    | Temeljni pojmovi ekologije<br>Utjecaji ekoloških čimbenika<br>Liebigovo pravilo ekološkog minimuma<br>Aktivnost životinja u ovisnosti o ekološkim čimbenicima<br>Odnosi unutar hranidbenog lanca<br>Uloge pojedinih organizama u hranidbenom lancu |
| Ekosustavi Hrvatske                                                 | Vodeni ekosustavi Hrvatske i čimbenici njihove ugroženosti<br>Kopneni ekosustavi Hrvatske i čimbenici njihove ugroženosti                                                                                                                          |
| Kolanje vode, ugljika, kisika, dušika, fosfora i sumpora            | Biogeokemijski ciklusi vode, ugljika, kisika, dušika, fosfora i sumpora na konkretnim primjerima hranidbenih lanaca                                                                                                                                |
| Energija i bioproizvodnja ekosustava                                | Važnost pojedinih karika u hranidbenim lancima i utjecaj na stabilnost ekosustava i njegovu ulogu u biosferi                                                                                                                                       |
| Demografski razvoj i onečišćenje okoliša.                           | Demografska eksplozija i problemi urbanizacije<br>Demografska eksplozija i problemi u poljoprivredi, energetici i očuvanju okoliša<br>Djelovanje onečištača na pojedine dijelove biosfere i njihovo kruženje u biosferi                            |
| Onečišćenje vode, zraka i tla                                       | Fizikalni, kemijski i biološki indikatori čistoće voda.<br>Indikatori kvalitete zraka<br>Izvori i posljedice onečišćenja tla                                                                                                                       |
| Oblici i kategorije zaštite prirode i okoliša u Republici Hrvatskoj | Oblici zaštite prirode i okoliša<br>Kategorije zaštite prirode u Republici Hrvatskoj<br>Problemi pojedinih kategorija zaštite prirode<br>Važnost živih vrsta za život na Zemlji i opstanak čovjeka                                                 |
| Zaštita živog svijeta                                               | Razlozi ugroženosti živog svijeta                                                                                                                                                                                                                  |
| Zaštita šuma                                                        | Važnost i uloga šuma<br>Razlozi ugroženosti šuma<br>Načini zaštite šuma                                                                                                                                                                            |
| Zaštita voda i mora                                                 | Naveći razloge ugroženosti kopnenih voda i mora<br>Objasniti načine zaštite kopnenih voda i mora<br>Uočiti i shvatiti važnost zaštite voda i mora                                                                                                  |
| Zaštita zraka                                                       | Naveći razloge ugroženosti atmosfere<br>Objasniti načine zaštite zraka i ozonskog omotača<br>Razlikovati kategorije kakvoće zraka i načine praćenja                                                                                                |
| Zaštita i unapređivanje tla                                         | Tipovi tla<br>Kategorije poljoprivrednog zemljišta<br>Razlozi ugroženosti tla<br>Načini zaštite tla i unapređivanje zemljišta                                                                                                                      |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Otpad i postupanje s otpadom                         | Vrste otpada i načini kontrole i zbrinjavanja otpada<br>Prekogranični promet otpada u skladu sa zakonom<br>Važnost recikliranja otpada                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Napomene:                                            | Nastavni proces se 100 % vremena izvodi kao teoretska nastava.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Metode i oblici rada:                                | <b>Metode:</b> verbalne metode (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.<br><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.<br>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima. |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.<br>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, pisana provjera znanja.<br>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja - praktičnom primjenom sadržaja.<br>Suradnja u nastavnom procesu - izrada radnih zadataka u paru.<br><b>Oblici:</b> usmena provjera, demonstracija s individualnim zadacima koje je kreirao nastavnik.                       |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Literatura za polaznike:                             | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Naziv nastavnog predmeta: **PRVA POMOĆ**

Razred: **drugi (2.)**

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U drugom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. demonstrirati pružanje prve pomoći</li> <li>2. opisati orijentacijski pregled</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Razrada</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                    | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Uvod                                                       | Što je prva pomoć<br>Sadržaj kutije prve pomoći                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Orijentacijski pregled                                     | Sigurni znaci smrti<br>Stanje svijesti<br>Bočni položaj<br>Reanimacijski postupak: umjetno disanje i masaža srca<br>Krvarenje (vanjsko i unutarnje; postupci zaustavljanja krvarenja)<br>Rane                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Šok                                                        | Uzroci i simptomi šoka<br>Postupci s osobom u šoku                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Imobilizacija                                              | Princip imobilizacije prijeloma i iščašenja<br>Postavljanje zavoja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Akcidentalna stanja                                        | Gušenje stranim tijelom<br>Utapanje<br>Vješanje<br>Toplinski udar<br>Pothlađivanje<br>Strujni udar<br>Amputacijske ozljede                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Otrovanja                                                  | Simptomi i znaci trovanja<br>Postupak pri gutanju otrova<br>Postupak pri udisanju otrova<br>Postupak pri nalazu otrova na koži<br>Otrovi u kućanstvu (alkoholna pića, detergенти, kiseline i lužine, antifriz, pesticidi, ugljični monoksid)                                                                                                                                                                                                              |
| Postupak s ozlijeđenom osobom                              | Skidanje odjeće i obuće<br>Prijenos ozlijeđenih i oboljelih                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Napomene:                                                  | Nastavni proces se 100 % vremena izvodi kao teoretska nastava.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Ostalo</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Metode i oblici rada:                                      | <p><b>Metode:</b> verbalne metode (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p> |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika:       | <p><b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.</p> <p>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, pisana provjera znanja.</p> <p>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja - praktičnom primjenom sadržaja.</p>                                                                                                                                                                                             |

|                          |                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | Suradnja u nastavnom procesu - izrada radnih zadataka u paru.<br><b>Oblici:</b> usmena provjera, demonstracija s individualnim zadacima koje je kreirao nastavnik. |
| <b>Literatura</b>        |                                                                                                                                                                    |
| Literatura za polaznike: | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                        |

Naziv nastavnog predmeta: **STRANI JEZIK U STRUCI**

Razred: **prvi (1.)**

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U prvom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. identificirati stručne izraze i riječi</li> <li>2. razlikovati gramatičke forme</li> <li>3. verbalno se izražavati</li> <li>4. pisano se izražavati</li> <li>5. interpretirati zadane sadržaje</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Razrada</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                   | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kultura i civilizacija                                    | <p>Teme iz kulture i civilizacije francuskog i hrvatskog govornog područja</p> <p>Frankofonija u svijetu</p> <p>Slobodno vrijeme</p> <p>Zanimanja</p> <p>Blagdani</p> <p>Teme iz struke</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Komunikacijski obrasci                                    | <p>Uporaba različitih razina jezika u različitim situacijama (traženje i davanje osnovnih informacija, postavljanje pitanja, itd.)</p> <p>Formalni i neformalni pisani obrasci (pisma, čestitke, itd.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Fonološka i ortografska obilježja                         | <p>Fonološke i ortografske posebnosti francuskog jezika (nazalni vokali, grafički akcenti, itd.)</p> <p>Osnovna pravila izgovora i pisanja</p> <p>Vezivanje u izgovoru</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Leksički sadržaji                                         | <p>Usvajanje rječnika (ovisno o temama, zanimanju i potrebama učenika)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Gramatika                                                 | <p>Imenice</p> <p>Zamjenice (samostalne i nesamostalne osobne zamjenice)</p> <p>Pridjevi (posesivni i pokazni pridjevi, mjesto opisnog pridjeva u rečenici, tvorba ženskog roda pridjeva, stupnjevanje pridjeva)</p> <p>Brojevi (glavni i redni brojevi)</p> <p>Članovi (određeni i neodređeni član, partitivni član)</p> <p>Glagoli (prezent, imperativ, Passé Composé, Futur Simple, povratni i nepravilni glagoli)</p> <p>Rečenica (izjavne, upitne i negativne rečenice)</p> |
| Napomene:                                                 | Nastavni proces se 100 % vremena izvodi kao teoretska nastava.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Ostalo</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Metode i oblici rada:                                     | <p><b>Metode:</b> verbalne metode (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                        |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika:      | <p><b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.</p> <p>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, pisana provjera znanja.</p> <p>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja - praktičnom primjenom sadržaja.</p>                                                                                                                                                                                                                    |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | <p>Suradnja u nastavnom procesu - praćenje domaćih uradaka u radnoj mapi bez detaljnije provjere, izrada radnih listova, rješavanje problema unutar manje grupe, prezentacija grupnog/timskog rada ili rada u paru – usmena, pred pločom.</p> <p><b>Oblici:</b> usmena provjera, demonstracija s individualnim zadacima koje je kreirao nastavnik.</p> |
| <b>Literatura</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Literatura za polaznike: | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                                                                                                                                                            |

Naziv nastavnog predmeta: **STRANI JEZIK U STRUCI**

Razred: **drugi (2.)**

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U drugom razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. identificirati stručne izraze i riječi</li> <li>2. razlikovati gramatičke forme</li> <li>3. verbalno se izražavati</li> <li>4. pisano se izražavati</li> <li>5. interpretirati zadane sadržaje</li> </ol>                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Razrada</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                    | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kultura i civilizacija                                     | <p>Teme iz kulture i civilizacije francuskog i hrvatskog govornog područja</p> <p>Frankofonija u svijetu</p> <p>Praznici, putovanja, promet</p> <p>Mediji</p> <p>Slobodno vrijeme, sport, zdravlje</p> <p>Teme iz struke</p>                                                                                                                                                                                                                                 |
| Komunikacijski obrasci                                     | Uporaba različitih razina jezika u različitim situacijama (traženje i davanje informacija; izražavanje mišljenja, itd.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Fonološka i ortografska obilježja                          | <p>Stalno utvrđivanje izgovora</p> <p>Rečenični ritam i melodija</p> <p>Gramatička ortografija</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Leksički sadržaji                                          | Usvajanje rječnika (ovisno o temama, zanimanju i potrebama učenika)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Gramatika                                                  | <p>Imenice (determinacija imenica)</p> <p>Zamjenice (odnosne i posvojne zamjenice, osobne zamjenice kao objekt u rečenici)</p> <p>Pridjevi (posvojni pridjevi, prijedložni izrazi, pridjevi s dva oblika u muškom rodu)</p> <p>Brojevi (glavni i redni brojevi)</p> <p>Članovi (uporaba i izostavljanje člana)</p> <p>Glagoli (futur, imperfekt (Imparfait vs Passé Composé), nepravilni glagoli)</p> <p>Rečenica (vremenske rečenice, odnosne rečenice)</p> |
| Napomene:                                                  | Nastavni proces se 100 % vremena izvodi kao teoretska nastava.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Ostalo</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Metode i oblici rada:                                      | <p><b>Metode:</b> verbalne metode (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>    |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika:       | <p><b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.</p> <p>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, pisana provjera znanja.</p> <p>Primjena sadržaja - usmena provjera znanja - praktičnom primjenom sadržaja.</p> <p>Suradnja u nastavnom procesu - praćenje domaćih uradaka u radnoj mapi bez detaljnije provjere, izrada radnih listova, rješavanje</p>                                                        |

|                          |                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | <p>problema unutar manje grupe, prezentacija grupnog/timskog rada ili rada u paru – usmena, pred pločom.</p> <p><b>Oblici:</b> usmena provjera, demonstracija s individualnim zadacima koje je kreirao nastavnik.</p> |
| <b>Literatura</b>        |                                                                                                                                                                                                                       |
| Literatura za polaznike: | Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.                                                                                           |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Naziv modula                                                       | <b>PEDIKURA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Popis strukovnih jedinica ishoda učenja iz standarda kvalifikacije | <b>Pedikura</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Kako učiti i raditi s ovim modulom</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Cilj modula:                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ obavljati samostalno kozmetičku dijagnostiku i tretmane pedikure te savjetovati klijenta o tijeku tretmana</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Opis modula:                                                       | <p>Pedikura je modul koji je zamišljen kao nadogradnja strukovnih sadržaja upotpunjeni s novim strukovnim znanjima koja su direktno povezana sa radom u kozmetičkim salonima.</p> <p>Izučavanjem ovog modula polaznici su osposobljeni identificirati kožu, prepoznati bolesti kože stopala te razlikovati dekorativne pripravke, aparate, pribor i postupke u njezi stopala.</p> <p>Polaznici su sposobni primjenjivati pravilnu tehniku i vrste preparativne i dekorativne kozmetike, bilježiti rezultate tretmana, savjetovati klijenta o kućnoj njezi, planirati slijedeći tretman te pratiti novitete u materijalima i tehnikama njege.</p> |
| Nastavni predmet koji se izvodi u ovom modulu:                     | <b>Pedikura</b> (3. razred, 2 sata, 4 boda)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Nastavni predmet po razredima i ishodima učenja**Naziv nastavnog predmeta: **PEDIKURA**Razred: **treći (3.)**

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U trećem razredu polaznik će steći sljedeće ishode učenja: | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. identificirati mikroskopsku građu kože te fiziologiju i funkciju kože i njenih adneksa</li> <li>2. prepoznati bakterijske, parazitarne, gljivične i alergijske bolesti kože i kožnih adneksa te kontraindikacije za provedbu pedikure identificirati sastav i djelovanje pripravaka za tretiranje i njegu kože ruku i stopala i noktiju</li> <li>9. razlikovati dekorativne pripravke za uljepšavanje i ukrašavanje noktiju</li> <li>10. razlikovati pribor, aparate i postupke za njegu i obradu noktiju i kože stopala</li> <li>11. primijeniti pravilnu tehniku i vrstu preparativne i dekorativne kozmetike za nokte prema potrebama i željama klijenta.</li> <li>12. bilježiti rezultate tretmana</li> <li>13. savjetovati klijenta o kućnoj njezi</li> <li>14. planirati idući tretman njege noktiju stopala</li> <li>15. identificirati izvore noviteta u materijalima i novim tehnikama obrade i korekcije noktiju</li> </ol> |
| <b>Razrada</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Nastavne cjeline</b>                                    | <b>Razrada – Nastavne teme</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Građa kože i nokta                                         | Građa kože i njena funkcija<br>Građa nokta i njegova funkcija                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Promjene na noktima i stopalima                            | Gljivične infekcije noktiju i stopala<br>Bakterijske infekcije noktiju i stopala<br>Mehanička oštećenja noktiju i stopala<br>Kontraindikacije za provedbu pedikure<br>Uloga dijabetesa i artritisa u pedikuri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Primjena preparativne i dekorativne kozmetike u pedikuri   | Kupke-vrste i primjena<br>Parafinske kupke i njihova primjena<br>Aromatična ulja-vrste i primjena<br>Serumi za njegu i učvršćivanje noktiju i njihova primjena<br>Mehanički piling i njegova primjena u pedikuri<br>Maske, pakunzi, kreme, losioni, gelovi i posipi u pedikuri<br>Vrste i primjena lakova<br>Vrste i primjena nakita i dekoracija za nokte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Tehnike i metode njege stopala i ukrašavanja noktiju       | Vrste i primjena alata i pribora pedikuri<br>Vrste i primjena aparata u pedikuri<br>Njega stopala i noktiju preparativnom kozmetikom<br>Primjena dezinficijensa u pedikuri<br>Klasično lakiranje noktiju<br>French-tehnika<br>Nail-art                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Praćenje noviteta i trendova                               | Tehnike akrilom<br>Tehnike gelom<br>SPA pedikura<br>Wellnes pedikura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | Važnost praćenja noviteta i trendova u pedikuri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Napomene:                                            | Nastavni proces se 100 % vremena izvodi kao vježbe. U realizaciji vježbi razredni odjel se dijeli u skupine od 10 do 14 polaznika.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Ostalo</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Metode i oblici rada:                                | <p><b>Metode:</b> verbalne metode (metoda usmenog izlaganja i dijaloška metoda), metoda demonstracije, tekstualno-ilustrativna metoda, metoda grafičkih radova, laboratorijske metode.</p> <p><b>Oblici:</b> frontalni, rad u skupini, rad u parovima, individualni rad.</p> <p>Napomena: izbor metoda i oblika rada za svaki nastavni sat određuje nastavnik, sukladno nastavnim sadržajima, osobitosti polaznika te materijalnim i drugim uvjetima.</p>                                                                                                                                                                                                                                          |
| Elementi i oblici praćenja i vrjednovanja polaznika: | <p><b>Elementi:</b> usvojenost sadržaja, primjena sadržaja, suradnja u nastavnom procesu.</p> <p>Usvojenost sadržaja - usmena provjera znanja, pisana provjera znanja, provjera usvojenosti stručne terminologije, zadaci objektivnog tipa.</p> <p>Primjena sadržaja - provjera ili prezentacija uradaka, individualna provjera prezentacijom, praktični dio demonstracijom i interpretacijom pokazanog.</p> <p>Suradnja u nastavnom procesu - izrada zadataka u paru, prezentacija rada u paru – usmena, pred pločom, izložbom.</p> <p><b>Oblici:</b> usmena provjera, praktična provjera te prepoznavanje stručnih pojmova, vježbe (domaći uradak, radni zadatak koji je kreirao nastavnik).</p> |
| <b>Literatura</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Literatura za polaznike:                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Prema Katalogu obveznih udžbenika i pripadajućih dopunskih nastavnih sredstava Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

#### **2.2.4. Završni rad**

Provodi se temeljem *Zakona o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi* (NN 87/08, 86/09, 92/10, 105/10-isp., 90/11, 16/12 i 86/12) i *Pravilnika o izradbi i obrani završnoga rada* (NN 118/09).

### 3. Okruženje za učenje

#### **Ustanova za strukovno obrazovanje:**

za izvođenje strukovnog kurikuluma za stjecanje kvalifikacije potrebno je osigurati prostorne, materijalne i ljudske resurse propisane standardom kvalifikacije. Za uspješno usvajanje ishoda učenja nužno je razredne odjele dijeliti u skladu s uvjetima rada, a za kvalitetno izvođenje strukovnih modula planirano tjednim satima. Ustanova treba osigurati opremljene učionice, specijalizirane učionice, laboratorije i druge prostore.

#### **Prostori poslodavaca:**

praktična nastava prepoznaje situacije praktičnog stručnog djelovanja kroz suradnju s gospodarstvenicima, wellness i SPA institucijama te ostalim relevantnim institucijama u lokalnom okruženju ustanove za strukovno obrazovanje:

- kozmetičkim salonima
- salonima za njegu i održavanje zdravlja i ljepote kože
- wellness i SPA centrima
- proizvođačima kozmetike i aparata
- distributerima kozmetike i aparata
- parfumerijama.

## 4. Kadrovski uvjeti

| Nastavni predmet | Nastavnik                                                                           | Izobrazba*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hrvatski jezik   | <ul style="list-style-type: none"> <li>nastavnik općeobrazovnog predmeta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>profesor hrvatskog jezika i književnosti</li> <li>profesor jugoslavenskih jezika i književnosti</li> <li>diplomirani kroatolog</li> <li>profesor hrvatske kulture</li> <li>diplomirani komparatist književnosti ili profesor komparativne književnosti (pod uvjetom da ima položen razlikovni ispit iz hrvatskog jezika na Filozofskom fakultetu u Zagrebu)</li> <li>profesor jugoslavenskih jezika i književnosti sa smjerom animacija kulture (diplomirao na Pedagoškom fakultetu u Rijeci do 1991. godine pod uvjetom da ima položen razlikovni ispit iz hrvatskog jezika na tom fakultetu)</li> <li>magistar hrvatskog jezika i književnosti</li> <li>magistar edukacije hrvatskog jezika i književnosti</li> <li>magistar edukacije kroatologije</li> <li>magistar kroatistike i južnoslavenskih filologija</li> </ul> |
| Engleski jezik   | <ul style="list-style-type: none"> <li>nastavnik općeobrazovnog predmeta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>profesor engleskoga jezika i književnosti</li> <li>diplomirani anglist</li> <li>magistar edukacije (nastavnički smjer) engleskoga jezika (i književnosti)</li> <li>magistar prevoditelj</li> <li>magistar filolog</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Njemački jezik | <ul style="list-style-type: none"> <li>nastavnik općeobrazovnog predmeta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>profesor njemačkoga jezika i književnosti</li> <li>magistar edukacije (nastavnički smjer) njemačkoga jezika (i književnosti)</li> <li>magistar prevoditelj</li> <li>magistar filolog</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Povijest       | <ul style="list-style-type: none"> <li>nastavnik općeobrazovnog predmeta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>diplomirani povjesničar</li> <li>profesor povijesti</li> <li>magistar edukacije povijesti</li> <li>magistar povijesti</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Etika          | <ul style="list-style-type: none"> <li>nastavnik općeobrazovnog predmeta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>profesor filozofije</li> <li>magistar edukacije filozofije</li> <li>diplomirani filozof</li> <li>magistar filozofije</li> <li>profesor sociologije</li> <li>magistar sociologije</li> <li>diplomirani politolog</li> <li>magistar politologije</li> <li>diplomirani teolog</li> <li>magistar teologije</li> <li>diplomirani kateheta</li> <li>magistar religiozne pedagogije i katehetike</li> <li>profesor hrvatske kulture</li> <li>magistar edukacije kroatologije</li> <li>diplomirani kroatolog</li> <li>magistar kroatologije</li> <li>profesor religijske kulture</li> <li>magistar edukacije religijskih znanosti</li> <li>diplomirani religiolog</li> <li>magistar religijskih znanosti</li> </ul> |
| Geografija     | <ul style="list-style-type: none"> <li>nastavnik općeobrazovnog predmeta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>profesor geografije</li> <li>profesor geografije i povijesti</li> <li>profesor geografije i geologije</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ diplomirani geograf</li> <li>▪ profesor geografije i drugog predmeta</li> <li>▪ magistar edukacije geografije</li> <li>▪ magistar edukacije geografije i povijesti</li> <li>▪ magistar edukacije geografije i drugog predmeta</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Tjelesna i zdravstvena kultura | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nastavnik općeobrazovnog predmeta</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ magistar kineziologije</li> <li>▪ profesor kineziologije</li> <li>▪ profesor tjelesnog odgoja</li> <li>▪ profesor fizičke kulture</li> <li>▪ profesor fizičkog odgoja</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Politika i gospodarstvo        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nastavnik opće obrazovnog predmeta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ profesor sociologije, magistar sociologije</li> <li>▪ diplomirani politolog, magistar politologije</li> <li>▪ diplomirani ekonomist, magistar ekonomije</li> <li>▪ diplomirani pravnik, magistar prava</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Biologija                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nastavnik općeobrazovnog predmeta</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ profesor biologije</li> <li>▪ magistar biologije</li> <li>▪ profesor biologije i kemije</li> <li>▪ magistar biologije i kemije</li> <li>▪ diplomirani inženjer biologije - smjer ekologija</li> <li>▪ diplomirani inženjer biologije - smjer molekularna biologija</li> <li>▪ magistar molekularne biologije</li> <li>▪ magistar eksperimentalne biologije</li> <li>▪ magistar biologije i ekologije mora</li> <li>▪ magistar ekologije i zaštite prirode</li> <li>▪ magistar zaštite okoliša</li> </ul> |
| Latinski jezik                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nastavnik općeobrazovnog predmeta</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ profesor latinskoga jezika i rimske književnosti</li> <li>▪ magistar edukacije latinskog jezika</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|        |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ magistar latinskog jezika</li> <li>▪ diplomirani latinist</li> <li>▪ profesor klasične filologije</li> <li>▪ diplomirani klasični filolog</li> <li>▪ magistar edukacije latinskog i grčkog jezika</li> <li>▪ magistar latinskog i grčkog jezika</li> <li>▪ profesor latinskog jezika i rimske književnosti</li> <li>▪ profesor grčkog jezika i književnosti</li> </ul>                                                        |
| Fizika | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nastavnik općeobrazovnog predmeta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ magistar edukacije fizike</li> <li>▪ magistar fizike</li> <li>▪ magistar edukacije fizike i matematike</li> <li>▪ magistar edukacije fizike i politehnike</li> <li>▪ magistar edukacije fizike i informatike</li> <li>▪ magistar fizike – geofizike</li> <li>▪ magistar edukacije fizike i tehnike</li> <li>▪ magistar edukacije fizike i kemije</li> <li>▪ profesor fizike</li> <li>▪ diplomirani inženjer fizike</li> </ul> |

|                        |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Matematika             | <ul style="list-style-type: none"> <li>nastavnik općeobrazovnog predmeta</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>magistar edukacije matematike</li> <li>magistar matematike</li> <li>magistar edukacije matematike i informatike</li> <li>magistar računarstva i matematike</li> <li>magistar edukacije matematike i fizike</li> <li>magistar edukacije fizike i matematike</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Primijenjena kemija    | <ul style="list-style-type: none"> <li>nastavnik stručno-teorijskih sadržaja</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>profesor kemije</li> <li>diplomirani inženjer kemije</li> <li>diplomirani inženjer kemijske tehnologije</li> <li>diplomirani kemijski inženjer</li> <li>diplomirani inženjer biotehnologije</li> <li>diplomirani inženjer biokemije</li> <li>diplomirani inženjer medicinske biokemije</li> <li>magistar edukacije kemije</li> <li>magistar edukacije biologije i kemije</li> <li>magistar edukacije fizike i kemije</li> <li>magistar kemijskog inženjerstva</li> <li>magistar primijenjene kemije</li> <li>magistar bioprocenog inženjerstva</li> </ul> |
| Primijenjena kozmetika | <ul style="list-style-type: none"> <li>strukovni učitelj</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>doktor medicine, specijalist kozmetolog</li> <li>doktor medicine, specijalist dermatolog</li> <li>magistar farmacije</li> <li>diplomirani farmaceut</li> <li>kozmetičar s najmanje pet godina radnog staža u struci</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                             |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kozmetologija               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nastavnik stručno-teorijskih sadržaja</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ magistar kemije</li> <li>▪ profesor kemije</li> <li>▪ diplomirani inženjer kemije</li> <li>▪ magistar farmacije</li> <li>▪ diplomirani farmaceut</li> <li>▪ diplomirani inženjer farmacije</li> </ul>                                           |
| Primijenjena informatika    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nastavnik stručno-teorijskih sadržaja</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ magistar informatike</li> <li>▪ magistar računalstva</li> <li>▪ magistar elektrotehnike</li> <li>▪ magistar edukacije matematike i informatike</li> <li>▪ magistar računarstva i matematike</li> <li>▪ magistar fizike i informatike</li> </ul> |
| Dermatologija               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nastavnik stručno-teorijskih sadržaja</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ doktor medicine</li> <li>▪ profesor biologije</li> <li>▪ magistar biologije</li> <li>▪ diplomirani inženjer biologije</li> </ul>                                                                                                                |
| Ljekovito bilje s botanikom | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nastavnik stručno-teorijskih sadržaja</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ doktor medicine</li> <li>▪ magistar farmacije</li> <li>▪ diplomirani farmaceut</li> <li>▪ diplomirani inženjer farmacije</li> <li>▪ profesor biologije</li> <li>▪ magistar biologije</li> <li>▪ diplomirani inženjer biologije</li> </ul>       |
| Anatomija i fiziologija     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nastavnik stručno-teorijskih sadržaja</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ doktor medicine</li> <li>▪ profesor biologije</li> <li>▪ magistar biologije</li> <li>▪ diplomirani inženjer biologije</li> </ul>                                                                                                                |
| Medicinska mikrobiologija   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nastavnik stručno-teorijskih sadržaja</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ doktor medicine</li> <li>▪ profesor biologije</li> <li>▪ magistar biologije</li> <li>▪ diplomirani inženjer biologije</li> <li>▪ magistar biologije</li> <li>▪ medicinsko laboratorijski inženjer</li> <li>▪ sanitarni inženjer</li> </ul>      |

|                           |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nutricionizam             | <ul style="list-style-type: none"> <li>nastavnik stručno-teorijskih sadržaja</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>doktor medicine</li> <li>magistar farmacije</li> <li>diplomirani farmaceut</li> <li>diplomirani inženjer farmacije</li> <li>magistar/diplomirani inženjer prehrambene tehnologije</li> <li>profesor biologije</li> <li>magistar biologije</li> <li>diplomirani inženjer biologije</li> </ul>                                                                                                                                                     |
| Primijenjena komunikacija | <ul style="list-style-type: none"> <li>nastavnik stručno-teorijskih sadržaja</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>magistar psihologije</li> <li>profesor psihologije</li> <li>diplomirani psiholog</li> <li>diplomirani komunikolog</li> <li>diplomirani novinar</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Poslovanje u struci       | <ul style="list-style-type: none"> <li>nastavnik stručno-teorijskih sadržaja</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>diplomirani ekonomist</li> <li>magistar ekonomije</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Prva pomoć                | <ul style="list-style-type: none"> <li>nastavnik stručno-teorijskih sadržaja</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>doktor medicine</li> <li>doktor stomatologije</li> <li>diplomirana medicinska sestra/<br/>diplomirani medicinski tehničar</li> <li>magistar/magistra medicinske tehnologije</li> <li>prvostupnik/prvostupnica medicinske tehnologije</li> </ul>                                                                                                                                                                                                  |
| Aromakozmetika            | <ul style="list-style-type: none"> <li>nastavnik stručno-teorijskih sadržaja</li> <li>strukovni učitelj</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>profesor kemije</li> <li>magistar kemije</li> <li>diplomirani inženjer kemije</li> <li>diplomirani inženjer kemijske tehnologije</li> <li>diplomirani kemijski inženjer</li> <li>diplomirani inženjer biotehnologije</li> <li>magistar edukacije kemije</li> <li>magistar edukacije biologije i kemije</li> <li>diplomirani inženjer biokemije</li> <li>doktor medicine, specijalist kozmetolog</li> <li>doktor medicine, specijalist</li> </ul> |

|                        |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                                        | <p>dermatolog</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ magistar farmacije</li> <li>▪ diplomirani farmaceut</li> <li>▪ kozmetičar s najmanje pet godina radnog staža u struci</li> <li>▪ magistar farmacije</li> <li>▪ diplomirani farmaceut</li> <li>▪ profesor biologije</li> <li>▪ magistar biologije</li> <li>▪ diplomirani inženjer biologije</li> <li>▪ kozmetičar s najmanje pet godina radnog iskustva u struci</li> <li>▪ aromaterapeut s najmanje pet godina radnog iskustva u struci</li> </ul> |
| Dekorativna kozmetika  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nastavnik stručno-teorijskih sadržaja</li> <li>▪ strukovni učitelj</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ magistar farmacije</li> <li>▪ diplomirani farmaceut</li> <li>▪ kozmetičar s najmanje pet godina radnog iskustva u struci</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Masoterapijske tehnike | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nastavnik stručno-teorijskih sadržaja</li> <li>▪ strukovni učitelj</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prvostupnik fizioterapije</li> <li>▪ kozmetičar s najmanje pet godina radnog iskustva u struci</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| TV i kazališna šminka  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nastavnik stručno-teorijskih sadržaja</li> <li>▪ strukovni učitelj</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kozmetičar s najmanje pet godina radnog iskustva kao profesionalni šminker</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Pedikura               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nastavnik stručno-teorijskih sadržaja</li> <li>▪ strukovni učitelj</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pediker s najmanje pet godina radnog iskustva u struci</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                       |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ekologija             | <ul style="list-style-type: none"> <li>nastavnik stručno-teorijskih sadržaja</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>magistar biologije</li> <li>profesor biologije</li> <li>magistar ekologije</li> <li>magistar kemijske tehnologije</li> <li>prof. biologije i kemije</li> <li>dipl. inž. biologije - smjer ekologija</li> <li>dipl. inž. biologije - smjer molekularna biologija</li> <li>magistar molekularne biologije</li> <li>magistar eksperimentalne biologije</li> <li>magistar biologije i ekologije mora</li> <li>magistar ekologije i zaštite prirode</li> <li>magistar zaštite okoliša</li> </ul> |
| Strani jezik u struci | <ul style="list-style-type: none"> <li>nastavnik općeobrazovnih sadržaja</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>magistar edukacije francuskog jezika i književnosti</li> <li>profesor francuskog jezika</li> <li>magistar edukacije stranog jezika i književnosti</li> <li>profesor stranog jezika</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

\* Napomena: kada postoje dvojbe oko ispunjavanja propisanih uvjeta odgovarajuće vrste obrazovanja za izvođenje nastave iz pojedinog nastavnog predmeta (promjena naziva nastavnog predmeta, akademskog ili stručnog naziva, nastavnog plana i programa/strukovnog kurikulumu, uvođenje novog akademskog ili stručnog naziva i sl.) suglasnost o odgovarajućoj vrsti obrazovanja za izvođenje nastave iz pojedinog nastavnog predmeta na zahtjev ustanove za strukovno obrazovanje može izdati ministarstvo nadležno za obrazovanje uz prethodno stručno mišljenje nadležne agencije.

## 5. Minimalni materijalni uvjeti

| Nastavni predmet | Oprema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Prostor                                                                            |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Hrvatski jezik   | školska ploča, grafoskop, računalo s pristupom internetu, projektor i projektno platno                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | standardna učionica                                                                |
| Engleski jezik   | školska ploča (tamna ili bijela), računalo s pristupom internetu i potrebnim softverom, projektor i projektno platno, CD player, DVD player                                                                                                                                                                                                                                                                          | standardna učionica, kabinet za strani jezik                                       |
| Njemački jezik   | školska ploča (tamna ili bijela), računalo s pristupom internetu i potrebnim softverom, projektor i projektno platno, CD player, DVD player                                                                                                                                                                                                                                                                          | standardna učionica, kabinet za strani jezik                                       |
| Povijest         | školska ploča (tamna ili bijela), kreda, računalo s pristupom internetu, projektor i projektno platno                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | standardna učionica, kabinet za povijest                                           |
| Etika            | školska ploča (tamna ili bijela), kreda, računalo s pristupom internetu, projektor i projektno platno                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | standardna učionica, kabinet za etiku                                              |
| Geografija       | geografske karte svijeta, kontinenta i republike hrvatske, topografske karte (broj listova dostatan radu u paru), satelitske snimke, reljefni modeli, zbirke minerala i stijena, prozirnice, računalna tehnologija i multimedijalne prezentacije, internet, kompas, krivinomjer, GPS uređaj (broj kompasa, krivinomjera i GPS uređaja minimalno dostatan za rad u skupinama), grafički prikazi, tekstualni materijal | specijalizirana učionica za geografiju ili kabinet za geografiju, školsko dvorište |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tjelesna i zdravstvena kultura | nastavna sredstva i pomagala sukladno državnom pedagoškom standardu za opremanje sportskih igrališta, dvorana i ostalih pratećih prostora                                                                                                                                                | otvoreni i zatvoreni sportski prostori s pratećim higijenskim prostorijama (sportska dvorana, teretana, igrališta, plivalište...),- sukladno državnom pedagoškom standardu |
| Politika i gospodarstvo        | školska ploča (tamna ili bijela, računalo s pristupom internetu i potrebnim projektorom i projektno platno                                                                                                                                                                               | standardna učionica, specijalizirana informatička učionica - korištenje prilikom realizacije pojedinih nastavnih tema                                                      |
| Biologija                      | školska ploča (tamna ili bijela), grafoskop/LCD projektor, projektno platno, računalo s internetskom vezom, DVD player, flex kamera, svjetlosni mikroskopi, lupe ili povećala.<br>model unutarnjih organa čovjeka (torso), modeli ili slike spolnih organa čovjeka, stetoskop, tlakomjer | standardna učionica, kabinet za biologiju, specijalizirana učionica - korištenje prilikom realizacije pojedinih nastavnih tema                                             |
| Latinski jezik                 | školska ploča (tamna ili bijela), pametna ploča, kreda u boji, računalo s pristupom internetu, projektor i projektno platno                                                                                                                                                              | standardna učionica, specijalizirana informatička učionica - korištenje prilikom realizacije pojedinih nastavnih tema                                                      |
| Fizika                         | školska ploča (tamna ili bijela), računalo s pristupom internetu, LCD projektor i projektno platno, pribor za demonstracijske pokuse                                                                                                                                                     | specijalizirana ili standardna učionica, kabinet za pripremu nastave fizike s opremom                                                                                      |
| Matematika                     | školska ploča (tamna ili bijela), pametna ploča, kreda u boji i geometrijski pribor, modeli geometrijskih tijela, računalo s pristupom internetu i potrebnim matematičkim softverom, projektor i projektno platno                                                                        | standardna učionica, kabinet za matematiku, specijalizirana informatička učionica - korištenje prilikom realizacije pojedinih nastavnih tema                               |
| Primijenjena kemija            | školska ploča (tamna ili bijela), grafoskop                                                                                                                                                                                                                                              | specijalizirani laboratorij                                                                                                                                                |
| Primijenjena kozmetika         | školska ploča (tamna ili bijela), grafoskop, računalo s pristupom internetu, projektor i projektno platno, kozmetički praktikum                                                                                                                                                          | školski kozmetički praktikum                                                                                                                                               |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                             |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|               | <p>opremljen osnovnim instalacijama, kozmetičkim priborom, preparatima i aparatima<br/>(za 16 radnih mjesta)<br/>osnovna i pomoćna oprema:<br/>8 kozmetičkih ležaljki, 4 radna stolića, 5 stolića za odlaganje preparata, 16 stolica, 8 lupa, 8 vapozone, 4 ic-lampe, 8 visokih frekvencija, 4 grijača za vosak u patronama, 1 mali grijač za vosak, 2 grijača za parafin, 4 električne deke za aromaterapiju, 8 pamučnih deka za pokrivanje, 100 pamučnih (220x140cm) ili frotirnih plahta s gumom za ležaljke, 50 ručnika (50x100cm), 20 malih ručnika, 20 tetra pelena, 8 velikih škara, 8 malih škara, 8 pinceta, 4 posude za odlaganje vate, 4 posude za odlaganje nakita, 8 posuda za odlaganje otpadnog materijala na radnom stolu, potrošni materijal, sredstva za održavanje higijene, preparativna kozmetika, aparati: iontoforeza, aparat za mišićnu stimulaciju, ultrazvuk za lice i tijelo, termo deka, biostimulator za lice i tijelo</p> |                             |
| Kozmetologija | <p>kemijski laboratorij s osnovnom opremom, instalacijama, laboratorijskim posuđem, priborom i kemikalijama (za 15 radnih mjesta):<br/>epruvete sa stalkom, metalni stalci, kleme, drvene hvataljke, čepovi, ph-metar, indikatorski papir, filterski papir, škare i sl., laboratorijska vaga s utezima, automatska vaga, 15 plamenika, tronoga i azbestnih mrežica, 15</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | specijalizirani laboratorij |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                    |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                             | kompleta pribora za radno mjesto – patena s pistilom, tarionik s pistilom, staklene i plastične čaše (600ml, 400ml, 150ml, 100ml), lijevci, menzure (10ml, 100ml, 500ml), termometar (100°C), satno staklo, kapaljka, stakleni štapić, špatule. 10 aparatura za destilaciju pod atmosferskim tlakom, 2 aparature za destilaciju vodenom parom osnovne kemikalije za obavljanje vježbi zadanih kurikulomom |                                                    |
| Primijenjena fizika         | školska ploča (tamna ili bijela), grafoskop, računalo s pristupom internetu, projektor i projektno platno                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | standardna učionica<br>specijalizirani laboratorij |
| Primijenjena informatika    | školska ploča (tamna ili bijela), grafoskop, računalo s pristupom internetu, projektor i projektno platno                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | specijalizirana informatička učionica              |
| Dermatologija               | školska ploča (tamna ili bijela), grafoskop                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | standardna učionica                                |
| Ljekovito bilje s botanikom | školska ploča (tamna ili bijela), grafoskop                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | standardna učionica                                |
| Anatomija i fiziologija     | školska ploča (tamna ili bijela), grafoskop                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | standardna učionica                                |
| Medicinska mikrobiologija   | školska ploča (tamna ili bijela), grafoskop                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | specijalizirani laboratorij                        |
| Nutricionizam               | školska ploča (tamna ili bijela), grafoskop                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | standardna učionica                                |
| Primijenjena komunikacija   | školska ploča (tamna ili bijela), grafoskop, projektor i projektno platno, flipchart ploča                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | standardna učionica                                |
| Poslovanje u struci         | školska ploča (tamna ili bijela), grafoskop, računalo s pristupom internetu, projektor i projektno platno                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | standardna učionica                                |
| Strani jezik u struci       | školska ploča (tamna ili bijela), grafoskop                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | standardna učionica                                |
| Prva pomoć                  | školska ploča (tamna ili bijela), grafoskop                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | standardna učionica                                |
| Aromakozmetika              | školska ploča (tamna ili bijela), grafoskop                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | školski kozmetički praktikum                       |
| Dekoratívna kozmetika       | školska ploča (tamna ili bijela), grafoskop, kozmetika, sukladno                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | školski kozmetički praktikum                       |

|                                  |                                                                                                                                                                                           |                              |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|                                  | specifičnim zahtjevima za aplikaciju šminke                                                                                                                                               |                              |
| Rituali i masoterapijske tehnike | školska ploča (tamna ili bijela), grafoskop                                                                                                                                               | školski kozmetički praktikum |
| Filmska i kazališna šminka       | školska ploča (tamna ili bijela), grafoskop, kozmetika, sukladno specifičnim zahtjevima filmske i kazališne šminke                                                                        | školski kozmetički praktikum |
| TV i fotografska šminka          | školska ploča (tamna ili bijela), grafoskop, kozmetika, sukladno specifičnim zahtjevima tv i fotografske šminke                                                                           | školski kozmetički praktikum |
| Wellness i SPA                   | školska ploča (tamna ili bijela), grafoskop                                                                                                                                               | standardna učionica          |
| Pedikura                         | školska ploča (tamna ili bijela), grafoskop, stolice ili ležaljke za pedikuru, kadice za kupke stopala, pribor za obradu noktiju i kože, dezinfekcijska sredstva za kožu, pribor i opremu | školski kozmetički praktikum |

## **6. Reference dokumenta**

### **6.1. Referentni brojevi**

Kod standarda kvalifikacije: **SK-1301/11-01-42/11-01**

Naziv obrazovnog sektora: Osobne usluge, usluge zaštite i druge usluge

Šifra obrazovnog sektora: 13

### **6.2. Članovi radnih skupina koji su sudjelovali u izradbi strukovnog kurikuluma**

#### **6.2.1. Općeobrazovni dio**

##### **I. Jezično-komunikacijsko područje:**

Ivana Lekić, prof., AZOO, Split - voditeljica

Jelena Matković, prof., ASOO, Zagreb

Vesna Hrvoj-Šic, MZOS, Zagreb

##### **Hrvatski jezik**

dr. sc. Sanja Fulgosi, NCVVO, Zagreb

Božica Jelaković, prof., XV. gimnazija, Zagreb

dr. sc. Srećko Listeš, AZOO, Split

Tanja Marčan, prof., Hotelijersko-turistička škola Opatija, Opatija

Melita Rabak, prof., Trgovačka i tekstilna škola u Rijeci, Rijeka

Linda Grubišić Belina, prof., AZOO, Rijeka

##### **Engleski i njemački jezik**

Izabela Potnar Mijić, prof., AZOO, Osijek

Ana Crkvenčić, prof., AZOO, Zagreb

Dubravka Kovačević, prof., AZOO, Zagreb

Ninočka Truck-Biljan, prof., Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera, Osijek

Vlasta Svalina, prof., Ekonomska i upravna škola, Osijek

Livija Pribanić Katarinić, prof., Srednja strukovna škola Vinkovci, Vinkovci

Dragana Jurilj Prgomet, prof., Druga srednja škola Beli Manastir, Beli Manastir

Cvjetanka Božanić, prof., X. gimnazija „Ivan Supek“, Zagreb

## **Latinski jezik**

Ira Beck, prof., Škola za medicinske sestre Vrapče , Zagreb

Kornelija Pavlić, prof., Klasična gimnazija, Zagreb

## **II. Matematičko područje:**

### **Matematika**

Neda Lesar, prof., AZOO, Zagreb – voditeljica

Nada Gvozdenović, dipl. ing., ASOO, Zagreb

Mirjana Ilijić, prof., Tehnička škola Ruđera Boškovića, Zagreb

Draga Dolenec Gashi, prof., Grafička škola u Zagrebu, Zagreb

Zlatko Zadelj, prof., NCVVO, Zagreb

Darko Belović, MZOS, Zagreb

## **III. Prirodoslovno područje:**

mr. sc. Diana Garašić, AZOO, Zagreb – voditeljica

Nada Gvozdenović, dipl. ing., ASOO, Zagreb

Andreja Uroić Landekić, MZOS, Zagreb

### **Geografija**

Sonja Burčar, prof., AZOO, Osijek

dr. sc. Ružica Vuk, Prirodoslovno-matematički fakultet, Geografski odsjek, Zagreb

### **Biologija**

mr. sc. Zrinka Pongrac Štimac, prof., V. gimnazija, Zagreb

Dalibor Sumpor, prof., Srednja škola Tina Ujevića i Tehnička škola, Kutina

Marina Ništ, prof., AZOO, Osijek

prof. dr. sc. Ines Radanović, Prirodoslovno-matematički fakultet, Odsjek za biologiju, Zagreb

### **Fizika**

dr. sc. Željko Jakopović, AZOO, Zagreb

Tatjana Janeš, prof., Tehnička škola Ruđera Boškovića, Zagreb

Hrvoje Negovec, prof., I. tehnička škola Tesla, Zagreb

dr. sc. Ana Sušec, Prirodoslovno-matematički fakultet, Odsjek za fiziku, Zagreb

#### **IV. Tehničko i informatičko područje:**

/

#### **V. Društveno–humanističko područje:**

Ankica Mlinarić, dipl. teolog, AZOO, Osijek – voditeljica

Mateja Mandić, prof., ASOO, Zagreb

Ivana Pilko Čunčić, prof., MZOS, Zagreb

##### **Etika**

Milana Funduk, prof., Klasična gimnazija, Zagreb

dr. sc. Dijana Lozić-Leko, Gimnazija A. G. Matoša, Zabok

##### **Povijest**

mr. sc. Marijana Marinović, AZOO, Rijeka

dr. sc. Željko Holjevac, Filozofski fakultet, Zagreb

Lobert Simičić, dipl. sociolog i dipl. povjesničar, Medicinska škola, Rijeka

Mladen Stojić, prof., Srednja škola za elektrotehniku i računalstvo, Rijeka

Miroslav Šašić, prof., Prirodoslovna škola Vladimira Preloga, Zagreb

##### **Politika i gospodarstvo**

Martina Preglej, prof., Športska gimnazija, Zagreb

Zlata Paštar, prof., Prva gimnazija, Zagreb

#### **VI. Umjetničko područje:**

/

#### **VII. Tjelesno i zdravstveno područje:**

##### **Tjelesna i zdravstvena kultura**

Željko Štefanac, prof., AZOO, Zagreb – voditelj

Biljana Šoda, prof., ASOO, Zagreb

Višnja Maranić-Uremović, MZOS, Zagreb

prof. dr. sc. Boris Neljak, Kineziološki fakultet, Zagreb

dr. sc. Dario Novak, Kineziološki fakultet, Zagreb

dr. sc. Vilko Petrić, Kineziološki fakultet, Zagreb

Ana Matković, prof., Škola za primalje, Zagreb

### **6.2.2. Strukovni dio**

Antonija Tretinjak, kozmetičar, Kozmetički salon de luxe, Zagreb

Ana Koletić, prof., Prirodoslovna škola Vladimira Preloga, Zagreb

Ljiljana Perkov, kozmetičar, Kozmetički salon Dora'98, Zagreb

Petra Bakarić, kozmetičar, Kozmetički studio Petra, Zagreb

Snežana Živković, kozmetičar, Kozmetički salon Luna, Vukovar

Vesna Šercar, prof., Prirodoslovna škola Vladimira Preloga, Zagreb

Petra Oštarijaš, mag. soc., ALECTO d.o.o., Zagreb

Ivo Tunjić, dipl. ing., ASOO, Zagreb

Trešnja Šarčević, Tara centar

Voditelj: Petra Oštarijaš, prof., Alecto d.o.o.

### **6.3. Predlagatelj strukovnog kurikuluma**

Agencija za strukovno obrazovanje i obrazovanje odraslih.