



3. ZDRAVJE IN DOBROBIT



Ključni cilji s področja zdravje in dobrobit

1. DUŠEVNA DOBROBIT	1. Samozavedanje	<p>3.1.1.1 Zaznava in prepoznava lastno doživljanje (telesne občutke, čustva, misli, vrednote, potrebe, želja) in lastno vedenje.</p> <p>3.1.1.2 Skozi izkušnje razume njihovo povezanost v specifičnih situacijah (npr. ob doživljanju uspeha in neuspeha v učnih in socialnih situacijah).</p>
	2. Samournavanje	<p>3.1.2.1 Uravnava lastno doživljanje in vedenje (npr. v stresnih učnih in socialnih situacijah).</p> <p>3.1.2.2 Razvija samozaupanje in samospoštovanje.</p> <p>3.1.2.3 Se učinkovito spoprijema z negotovostjo in kompleksnostjo.</p> <p>3.1.2.4 Učinkovito upravlja, organizira čas učenja in prosti čas.</p>
	3. Postavljanje ciljev	<p>3.1.3.1 Prepoznava lastne interese, lastnosti, močna in šibka področja ter v skladu z njimi načrtuje kratkoročne in dolgoročne cilje (vezane na duševno, telesno, socialno in učno področje).</p> <p>3.1.3.2 Spremlja doseganje in spreminjanje načrtovanih ciljev.</p> <p>3.1.3.3 Razvija zavzetost in vztrajnost ter krepi zmožnosti odložitve nagrade.</p>
	4. Prožen način razmišljanja	<p>3.1.4.1 Razvija osebno prožnost, razvojno miselno naravnost, radovednost, optimizem in ustvarjalnost.</p> <p>3.1.4.2 Učinkovito se spoprijema s problemskimi situacijami, ki zahtevajo proaktivno miselno naravnost.</p>
	5. Odgovornost in avtonomija	<p>3.1.5.1 Krepi odgovornost, avtonomijo in skrbi za osebno integriteto.</p>
2. TELESNA DOBROBIT	1. Gibanje in sedenje	<p>3.2.1.1 Razume pomen vsakodnevnega gibanja za zdravje in dobro počutje.</p> <p>3.2.1.2 Razvija pozitiven odnos do gibanja.</p> <p>3.2.1.3 Vključuje se v različne gibalne dejavnosti, tudi kot v razbremenilne dejavnosti v napornem vsakdanu.</p> <p>3.2.1.4 Razume škodljivosti dolgotrajnega sedenja, razvija navade za prekinitev in zmanjšanje sedenja.</p>
	2. Prehrana in prehranjevanje	<p>3.2.2.1 Razume pomen uravnotežene prehrane.</p> <p>3.2.2.2 Razvija navade zdravega prehranjevanja.</p> <p>3.2.2.3 Oblikuje pozitiven odnos do hrane in prehranjevanja.</p>
	3. Sprostitev in počitek	<p>3.2.3.1 Razume pomen počitka in sprostitve po miselnem ali telesnem naporu.</p> <p>3.2.3.2 Spozna različne tehnike sproščanja in uporablja tiste, ki mu najbolj koristijo.</p> <p>3.2.3.3 Razume pomen dobrih spalnih navad za učinkovito telesno in miselno delovanje ter ravnanje.</p>
	4. Varnost	<p>3.2.4.1 Spozna različne zaščitne ukrepe za ohranjanje zdravja.</p> <p>3.2.4.2 Ravna varno in odgovorno, pri čemer skrbi za ohranjanje zdravja sebe in drugih.</p>
	5. Preventiva pred različnimi oblikami zasvojenosti	<p>3.2.5.1 Usvaja znanje o oblikah in stopnjah zasvojenosti ter o strategijah, kako se jim izogniti oz. jih preprečiti z zdravim življenjskim slogom.</p>
3. SOCIALNA DOBROBIT	1. Socialno zavedanje in zavedanje raznolikosti	<p>3.3.1.1 Ozavešča lastno doživljanje in vedenje v odnosih z drugimi.</p> <p>3.3.1.2 Zaveda se in prepoznava raznolikosti v ožjih (oddelek, vrstniki, družina) in širših okoljih (šola, lokalna skupnost, družba).</p>
	2. Komunikacijske spretnosti	<p>3.3.2.1 Razvija spretnosti aktivnega poslušanja, asertivne komunikacije, izražanja zanimanja in skrbi za druge.</p>
	3. Sodelovanje in reševanje konfliktov	<p>3.3.3.1 Krepi sodelovalne veščine, spretnosti vzpostavljanja in vzdrževanja kakovostnih odnosov v oddelku, družini, šoli, širši skupnosti, temeljejih na spoštljivem in asertivnem komuniciranju ter enakopravnosti.</p> <p>3.3.3.2 Konstruktivno sodeluje v različnih vrstah odnosov na različnih področjih.</p>
	4. Empatija	<p>3.3.4.1 Krepi zmožnosti razumevanja in prevzemanja perspektive drugega.</p> <p>3.3.4.2 Prepoznava meje med doživljanjem sebe in drugega.</p> <p>3.3.4.3 Uravnava lastno vedenje v odnosih, upoštevajoč več perspektiv hkrati.</p>
	5. Prosocialno vedenje	<p>3.3.5.1 Krepi prepoznavanje in zavedanje potrebe po nudenju pomoči drugim.</p> <p>3.3.5.2 Prepoznava lastne potrebe po pomoči in strategije iskanja pomoči.</p> <p>3.3.5.3 Krepi družbene odgovornosti.</p>

Skupni cilji in njihovo umeščanje v učne načrte in kataloge znanj | https://www.zrss.si/pdf/skupni_cilji.pdf