|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Učitelj/učiteljica:** |  | **Razred:** | **7.** |
| **Mjesto i datum izvođenja aktivnosti:** |  | **Redni broj sata** | **30.** |
| **Nastavna tema:** | **Ne spominji mi riječ na P(ubertet)** | **Broj sati izvedbe:** | **1** |
| **Sadržaj koji se obrađuje:** | **Pubertet** |
| **Očekivanja međupredmetnih tema** | | | |
| osr A 3.1. Razvija sliku o sebi.  A.3.1.B Prepoznaje važnost brige o reproduktivnome zdravlju.  A.3.3.Održava pojačanu pravilnu osobnu higijenu kože lica i tijela. | | | |
| **Ključni pojmovi:** | pubertet, fizičke promjene, psihičke promjene, odrastanje | | |
| **Potrebno pripremiti:** | suradnja s kolegom/kolegicom iz nastavnog predmeta Biologija, papire, olovke, izraditi PPT (Prilog 1) | | |
| **Prijedlog prikaza tijeka sata i aktivnosti učenika** | | | |
| **Uvodni dio**  Razrednik/razrednica najavljuje da će tema današnjeg sata biti pubertet, te da će razgovarati o promjenama koje on donosi.  **Središnji dio**  PPT – prvi dio (Prilog 1)  Razrednik/razrednica razgovara s učenicima o promjenama u pubertetu.  Postavlja pitanja:  Razgovarate li sa svojim prijateljima o pubertetu i promjenama koje vam se događaju?  Razgovarate li sa svojim roditeljima o promjenama koje vam se događaju?  Koje ste promjene primijetili na vlastitom tijelu?  Koje ste promjene primijetili u svom ponašanju?  Zašto je važno održavati dnevnu higijenu tijela?  Razrednik nastavlja razgovor:  Roditelji katkada znaju za vaše neprihvatljivo ponašanje kriviti pubertet pa kažu „Uhvatio te taj pubertet”ili slično.  PPT - drugi dio (Prilog 1)  Razrednik/razrednica naglašava da je važno razgovarati o stvarima koja ih muče te najavljuje aktivnost.  Aktivnost – Anonimna pitanja  Upute:   * Na komadu papira napiši svoje pitanje (možeš postaviti više pitanja ii izraditi više papirića s pitanjima). * Nakon toga presavij papir dva puta. * Na vanjski dio papira neka napiši neku šifru koju ćeš samo ti prepoznati.   Razrednik/razrednica će na kraju sata uzeti papiriće te pročitati svako pitanje i potruditi se napisati odgovor na njega, a zatim donijeti sljedeći sat kutiju te si svatko može ponovno uzeti svoj papir i pročitati odgovor na njega.  **Završni dio**  Učenici ostavljaju svoje papiriće u za to predviđenu kutiju. | | | |

**Prilog 1**

Sadržaj za PPT

Prvi dio:

Pubertetske promjene u djevojčica

* razvoj grudi
* dlakavost tijela
* rast i razvoj spolnih organa
* menstruacija i plodnost
* promjena tjelesne raspodjele masti
* rast zdjelice i kukova
* promjene kože, tjelesnog mirisa i akne

Pubertetske promjene u dječaka

* promjene veličine i funkcije testisa, plodnost
* promjene spolnog organa
* dlakavost lica i tijela
* promjene dubine glasa
* promjene kože, tjelesnog mirisa i akne
* rast u visinu

Psihičke promjene

* promjene raspoloženja i ponašanja
* nezadovoljstvo izgledom vlastitog tijela
* javljanje nesigurnosti
* ideje o vlastitoj superiornosti
* spoznaja o vlastitoj seksualnosti
* razvijanje vlastitog identiteta
* stjecanje neovisnosti od roditelja
* potraga za novim prijateljima

*Korišten izvor:* [*http://www.zzjzpgz.hr*](http://www.zzjzpgz.hr)

Drugi dio

Evo nekoliko jednostavnih savjeta kako se možeš bezbolnije zauzeti za sebe kod odraslih u tvojoj okolini, ponajprije kod roditelja.

1. Ako tražiš veća prava, dobit ćeš i veću odgovornost. Dogovori se s roditeljima u kojim područjima možeš i želiš samostalno odlučivati.
2. Ako ti se katkada čini da roditelji samo „pametuju”, nemoj se svađati nego argumentiraj svoj stav kako bi se izbjegla svađa.
3. Ako te netko povrijedi kritikom ili uvredom i naruši tvoje samopouzdanje, nemoj burno reagirati, nego reci kako se osjećaš.
4. Sada razvijaš snažan osjećaj za iskrenost i pravdu, ne osuđuj druge ako ne znaju što je „fer”, objasni im svoje mišljenje.
5. Govori istinu kako bi izbjegla/izbjegao loše posljedice.
6. Imaš pravo biti ljut/ljuta. Ako burno reagiraš, ispričaj se.
7. Ako imaš nekakav problem, potraži pomoć ili podršku. Odrasli su vjerojatno već to prošli, možeš imati povjerenja.

*Korišten izvor:* [*https://www.poliklinika-djeca.hr*](https://www.poliklinika-djeca.hr)