|  |
| --- |
| **ЗДРАВЉЕ И СПОРТ** |
| Циљ учења изборног програма *здравље и спорт* је да ученик, на основу проучавања различитих аспеката здравог живота, развије знања, вештине, ставове и вредности који су у функцији очувања и унапређивања здравља и културе телесног вежбања. |
|  |  |
|  |  |

По завршетку програма ученик ће бити у стању да:

* проналази релевантне изворе информација о значају редовног физичког вежбања –спорта и рекреације и користи их у формирању здравих животних навика;
* препозна и критички процени потенцијално ризичне ситуације по здрављеи у складу са тим одговорно реагује;
* одабере и примeни разноврсне програме физичког вежбања - спорта и рекреације, опоравка и здраве исхране, у складу са својим потребама и могућностима;
* покреће и предузима иницијативе којима се промовишу значај физичког вежбања и здрав начин живота.

|  |  |
| --- | --- |
| Разред | **Први** |
| Годишњи фонд часова  | **37 часа** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ИСХОДИ** На крају првог разреда ученик ће бити у стању да: | **ТЕМЕ** | **САДРЖАЈИ** |
| * учествује у доношењу правила понашања у групи;
* доведе у везу деловање психоактивних супстанци на физичко и ментално стање особе са појавом зависности и тешкоћама одвикавања;
* препозна и одупре се притиску средине да користи цигарете, алкохол, дрогу;
* аргументовано дискутује о манипулацији младима да користе психоактивне супстанце, утицају медија на формирање идеала физичког изгледа, физичким активностима, спорту и рекреацији и начину исхране;
* препознаје одговорност државе, школа, медија и спортских клубова у сузбијању коришћења психоактивних супстанци код младих;
* илуструје примером значај спортско-рекретивних активности у превенцији зависности и њеном превазилажењу;
* доведе у везу добробити редовне физичке активности саразличитим аспектима зрелости;
* препозна утицај физичких активности на доживљај сопственог тела и развој самопоуздања;
* доведе у везу утицај физичког вежбања на поједине хормоне;
* повезује физичко вежбање са репродуктивним здрављем и стерилитетом;
* наведе принципе правилне исхране и примењује их у свом свакодневном животу;
* препознаје ризике неодговарајућих дијета и не примењује их;
* разликује специфичности вежбања у спорту и ван спорта и планира сопствене физичке активности у складу са потребама, могућностима и интересовањима;
* критички процени и одбере поуздане информације о програмима вежбања, опоравка и исхране;
* одабере призводе који одговарају његовим физичким и умним напорима.
 | **СПОРТ И ПСИХОАКТИВНЕ СУПСТАНЦЕ** | Увод у програм.Како делују психоактивне супстанце на организам младих?Поводи и разлози за почетак употребе дувана.Утицај дувана на физичке способности.Истине и заблуде о алкохолу. Спортски резултат, алкохол и кофеин.Отворен, вербални, прикривени, неизговорени притисак средине на употребу психоактивних супстанци и могући одговори на њега.Утицај физичког вежбања на одвикавање од психоактивних супстанци.Спортско-рекреативне активности као вид превенције злоупотребе психоактивних супстанци и помоћ у процесу одвикавања.Моћ и одговорност државе, медија и спортских клубова у заштити младих од злопупотребе психоактивних супстанци. Спортисти и изазови допинга. Професионални спорт и здравље - цена притиска да се постигне врхунски спортски резлутат.  |
| **ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЉЕ** | Спортске активности и полна, емоционална и социјална зрелост.Медији и њихова улога у формирању идеала физичког изгледа младих данас. Физичка активност, задовољство сопственим телом и интимност. Како спортско рекреативне активности делују на наше хормоне?Повезаност физичког вежбања и спортско-рекреативних активности са самопоуздањем.Врсте физичких активности и њихов утицај на репродуктивно здравље.Претерано вежбање и проблем стерилитета. |
| **ПРАВИЛНА ИСХРАНА И ФИЗИЧКО ВЕЖБАЊЕ У СПОРТУ И РЕКРЕАЦИЈИ** | Телесна маса, структура тела, индекс телесне масе, базални метаболизам.Принципи здраве исхране.Исхрана младих – намирнице које су према саставу, енергетској вредности и значају неопходне за физичке и умне напоре. Утицај медија на избор програма физичког вежбања исуплемената-додатака исхрани.Претерана мршавост и гојазност – ризици и компликације по здравље. Дијете и физичко вежбање – врсте, сврха, последице.Поуздани и непоуздани извори информација о физичком вежбању.Спорт и рекреација као ефикасан начин за регулацију телесне тежине. Сличности и разлике у исхрани и физичком вежбању у спорту и рекреацији. Најчешћи програми вежбања, опоравка које млади бирају и исхрана– врсте, предности и недостаци. Идеал физичког изгледа, спорт и рекреација и начин исхране некад и сад.Најчешће заблуде у вези са исхраном и физичким активностима. Како се млади информишу о здравим животним навикама?  |

**Kључни појмови:** здравље, исхрана, физичка активност, спортско-рекреативне активности, психоактивне супстанце, превенција.

|  |
| --- |
| **УМЕТНОСТ И ДИЗАЈН** |
| Циљ учења изборног програма *уметност и дизајн* је да ученик кроз истраживање уметности и стваралачки рад развија осетљивост за естетику, креативност, радозналост и мотивацију за стварање и изражавање у различитим медијима, као и да формира навику да се континуирано укључује у уметнички и културни живот заједнице.  |
|  |  |
|  |  |

По завршетку програма ученик ће бити у стању да:

* разматра сличности, разлике и повезаност различитих уметности;
* реализује идеје уважавјући принципе одабраних уметничких дисциплина;
* користи релевантне изворе за истраживање остварења и појава у уметности;
* користи разноврсне податке као подстицај за стваралачки рад;
* презентује идеје, радове и уметничка остварења у одабраном медију;
* предлаже садржаје или активности у којима се повезују различите уметности;
* комуницира учтиво, јасно и аргументовано уз уважавање различитих мишљења, идеја и естетских доживљаја;
* исказује утисак о естетичким квалитетима уметничких дела;
* просуђује, критички, утицај уметности на здравље;
* учествује, према сопственим способностима и интересовањима, у истраживању, смишљању, планирању и реализацији мањег пројекта.

|  |  |
| --- | --- |
| Разред | **Први** |
| Годишњи фонд часова | **37 часова**  |
| **ИСХОДИ** По завршетку првог разреда ученик ће бити у стању да: | **ТЕМЕ** | **САДРЖАЈИ** |
| * користи одабрану информацију као подстицај за стваралачки рад;
* презентује идеју, примере или рад према договореним критеријумима;
* учествује у осмишљавању, планирању и реализацији једноставног пројекта;
* презентује идеју, примере или рад према договореним критеријумима.
 | **ИНСПИРАЦИЈА** | Уметничка дела као инспирација.Природа као инспирација.Модни трендови.Стилови у уметности. |
| **ОБЈЕДИЊЕНЕ УМЕТНОСТИ** | Спектакл.Мјузикл.Уметност оглашавања.Уметнички пројекти у Србији. |

**Кључни појмови:** музика, плес, визуелне уметности, филм, позориште.

|  |
| --- |
| **ПРИМЕЊЕНЕ НАУКЕ** |
| Циљ учења изборног програма *Примењене науке* је да допринесе развоју научне и технолошке компетенције ученика,тј. развоју научног погледа на свет, система вредности испособности потребних за одговорну улогу у друштву и даљи лични и професионални развој. |
|  |  |

По завршетку програма ученик ће бити у стању да:

* демонстрира разумевање појмова фундаментална и примењена наука;
* процењује значај и утицај научних достигнућа на свакодневни живот;
* демонстрира разумевање значаја примене зелених принципа у оквиру нових научних и технолошких достигнућа;
* истражује, анализира и критички процењује резултате истраживања;
* прикупља, анализира и обрађује резултате мерења;
* осмишљава и предузима истраживање у решавању проблема, одговорно се односећи према свом животу, животу других и животној средини;
* искаже и образложи позитиван став према стицању научних знања и примени научне методологије.

|  |  |
| --- | --- |
| РазредГодишњи фонд  | **Први****37 часова** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ИСХОДИ** По завршетку првог разреда ученик ће бити у стању да: | **ТЕМЕ** | **САДРЖАЈИ**  |
| * образложи мотив избора програма, учествује у доношењу правила понашања у групи и поштује договорена правила;
* разликује фундаменталне и примењене науке;
* тумачи резултате научних истраживања са различитих аспеката;
* процењује значај зелених принципа у оквиру нових научних и технолошких достигнућаи утицај науке на свакодневни живот;
* изрази јасне ставове о важности науке и технологије, значају иновација, континуираном, доживотном учењу и важности сопственог утицаја на будућност развоја друштва;
* посматра/мери и идентификује својства/особине објекта истраживања;
* прикупи, одабере и обради информацијерелевантне за истраживање, користећи ИКТ;
* прикаже резултате истраживања;
 | **УВОД У ИСТРАЖИВАЊЕ** | Израда модела „зелена кућа“.Соларни панел.Израда прототипова полупропустљивих мембрана.Човек и клима.Фундаменталне и примењене науке, мултидисциплинарни приступ науци.Образовање као примењена наука.Наука и технологија у свакодневном животу.„Зелени принципи” у савременој науци.Открића која су променила свет.Занимљивиексперименти. |
| * образложи избор теме/идеје пројекта;
* дизајнира и реализује пројекат одговорно се односећи према себи, сарадницима и животној средини;
* представи резултате/производ;
* критички процени сопствени рад и рад сарадника у групи.
 | **МОЈ ПРОЈЕКАТ** | Самостална/групна израда пројекта на одабрану тему |

**Кључне речи**: научни метод, примењене науке, научник/истраживач/проналазач, технологија, иновације, животна средина

|  |
| --- |
| **ЈЕЗИК, МЕДИЈИ И КУЛТУРА** |
| Циљ учења изборног програма *језик, медији и култура* је да допринесе унапређивању комуникацијских вештина, развоју медијске културе и усвајању културних образаца који ће ученику омогућити сналажење у савременом свету, изградњу идентитета и даљи професионални развој.  |
|  |  |

По завршетку програма ученик ће бити у стању да:

* критички разматра позитиван и негативан утицај медија;
* процењује значај и утицај информација и извора информација и повезује их са сопственим искуством ради решавања различитих ситуација;
* препознаје примере манипулације, дискриминације и говора мржње у медијима и има критички однос према њима;
* одговорно се односи према креирању сопствених медијских порука;
* комуницира на конструктиван начин;
* исказује спремност да учествује у акцијама чији је циљ унапређивање медијске културе;
* разликује културне од популарних садржаја и на основу тога доноси вредносне судове.

|  |  |
| --- | --- |
| Разред | **Први** |
| Годишњи фонд часова | **37 часова**  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ИСХОДИ** На крају првог разреда ученик ће бити у стању да: | **ТЕМА** | **САДРЖАЈИ**  |
| * разликује успешан од неуспешног јавног наступа;
* препознаје говор тела у јавним наступима;
* разматра јавни наступ са становишта утицаја који говорник жели да постигне;
* препознаје елементе манипулације у јавном наступу и критички се према њима поставља;
* демонстрира правила успешног јавног наступа;
 | **ЈАВНИ НАСТУП** | Увод у програм.Шта јавни наступ чини успешним? Савети за успешан јавни наступ.Вербална и невербална комуникација у јавним наступима. Асертивна комуникација. Израз и стил говорника.Савремене технике у јавним наступима. Ефекат светлости и звука на убедљивост наступа. Познати говорници данашњице. Јавни наступи у медијима.Моћ утицаја на слушаоце јавног наступа.Манипулација. Мотивациони говорници. Конфронтирање, сукоб мишљења, заговарање и преговарање у јавним наступима.Јавни наступи некад и сад. Познати говорници у прошлости.Дикција, естетика и култура у јавним наступима. Трема у јавним наступима и начин њеног превазилажења. |
| * критички се односи према медијским садржајима, разликује чињенице од интерпретације;
* бира медијске садржаје руководећи се њиховим квалитетом и сопственим потребама;
* изражава негативан став према препознатим примерима медијске некултуре и злопупотребе медија;
* одговорно креира и шаље поруке посредством медија;
* препозна примере угрожавања права на слободу говора и примере угрожавања приватности људи;
* разликује  моћи и ограничења различитих медија;
* предвиђа даљи развој медија, његове предности и опасности;
 | **КРЕАТОРИ И ПРИМАОЦИ МЕДИЈСКИХ ПОРУКА** | Медији као средство информисања, образовања, забаве, ширења културе, манипулације.Представљање деце и младих у медијима, њихова употреба и злоупотреба. Медијске поруке. Стереотипи. Дискриминација. Лажне вести. Манипулација.Сензационализам у медијима. Угрожавање приватности људи ради добијања ексклузивних вести. Култура и некултура у медијима. Говор мржње у медијима.Слобода говора – употреба и злоупотреба, законска регулатива.Креирање медијског садржаја. Одговорност и моралност. Моћ утицаја и ограничења различитих медија. Медији – фактор формирања или праћења укуса јавности? Будућност медија. |
| * упореди различите вредносне категорије, одабере прихватљиву и образложи избор;
* издвоји комерцијалне садржаје који обликују ставове/вредности, препозна скривена значења и критички их испита упоређујући их са другим изворима;
* вреднује културне догађаје, самостално из одабира и посећује.
 | **ВРЕДНОСТИ** | Шта означава култура: начин облачења људи, обичаје, породични живот, обрасце провођења слободног времена, начине рада и стварања, религијске обреде? Примери друштва/културе: британско, немачко, јапанско, латиноамеричко...Вредности и вредносни судови(добро – лоше; добро – зло; лепо – ружно; свето – световно; корисно – штетно; пријатно – непријатно; тачно – нетачно; успешно – неуспешно; истинито – лажно; пристојно – непристојно; уметничко – неуметничко.Комерцијални садржаји у различитим медијима (рекламе, скривене поруке, поруке које су намењене емоцијама, пласирање робе, садржаја, стилова живота, идеја), скривене поруке у свакодневном животу; вредновање порука уз помоћ различитих извора.Вредности у култури. Кич и шунд, са становишта ученика.  |

**Кључни појмови**: јавни наступ, медији и медијске поруке, манипулација, вредности.