
NN 136/2003 (28.8.2003.), Nastavni plan i okvirni obrazovni program za zanimanje pediker

MINISTARSTVO PROSVJETE I ŠPORTA I MINISTARSTVO ZA OBRT, MALO I SREDNJE PODUZETNIŠTVO

2003

Na temelju članka 8. Zakona o srednjem školstvu (Narodne novine, br. 69/03. – pročišćeni tekst), članka 44. stavka 4. i 5. Zakona o obrtu (Narodne novine, br. 49/03. – pročišćeni tekst), članka 3. Sporazuma o suradnji Ministarstva prosvjete i športa i Ministarstva za obrt, malo i srednje poduzetništvo od 21. siječnja 2003. i uz prethodno pribavljeno mišljenje Hrvatske obrtničke komore, ministar prosvjete i športa i ministar za obrt, malo i srednje poduzetništvo donijeli su

NASTAVNI PLAN I OKVIRNI OBRAZOVNI ROGRAM ZA ZANIMANJE PEDIKER

UVOD

Odgojno obrazovni programi za zanimanja u obrtništvu sastoje se od općeobrazovnoga dijela i strukovnoga dijela (program naukovanja).

Sadržaji općeobrazovnoga dijela utvrđeni su Odlukom ministra prosvjete i kulture o usvajanju nastavnih planova i programa srednjih škola te minimuma zajedničkih općih sadržaja strukovnih i umjetničkih škola (KLASA: 602-03/91-01-114, UR. BROJ: 532-08/91-01 od 20. lipnja 1991. i Odlukom ministra prosvjete i športa o izmjenama i dopunama zajedničkog i izbornog dijela nastavnog plana i programa za stjecanje stručne spreme, KLASA: 602-03/96-01/1170, UR. BROJ: 532-03/1-96-1 od 25. lipnja 1996.).

Sadržaji strukovnog dijela temelje se na odredbama Zakona o srednjem školstvu (NN 19/92, 27/93, 50/95, 59/01 i 114/01) i Zakona o obrtu (NN 77/93, 90/96 i 64/01). Strukovni sadržaji su stručno-teorijski dio (obvezni i izborni) i praktični dio.

Sastavnice strukovnog dijela odgojno-obrazovnog programa za zanimanja u obrtništvu (programa naukovanja) su:

Osnovna obilježja

Nastavni plan

Obvezni načini provjeravanja i ocjenjivanja znanja i umijeća

Potrebna stručna sprema nastavnika

Uvjeti izvođenja programa

Nastavni program – katalog znanja, vještina i umijeća po predmetima

Ispitni katalog za završni/pomoćnički ispit

1. Osnovna obilježja

Osnovna obilježja svakoga odgojno-obrazovnoga programa su:

- naziv obrazovnoga programa/zanimanja
- cilj i zadatci programa

- trajanje obrazovanja
- uvjeti za upis.

2. Nastavni plan

Nastavni plan sadrži popis predmeta općeobrazovnog i strukovnog dijela programa s naznačenim brojem sati u tjednu i godini za svaki razred.

3. Obvezni načini provjeravanja znanja i umijeća

Tablično se navode za svaki predmet iz strukovnog dijela obvezni načini provjeravanja i ocjenjivanja znanja i umijeća.

4. Potrebna stručna sprema nastavnika

Tablično se navode za svaki predmet iz stručnog dijela potrebna stručna sprema nastavnika (profesora, stručnog učitelja i suradnika u nastavi).

5. Uvjeti izvođenja programa

- podaci za rad u skupinama učenika (tablično se navode za svaki stručno-teorijski predmet s praktičnim/laboratorijskim vježbama broj sati vježbi, realizator i najveći broj učenika u skupini)
- minimalni materijalni uvjeti za izvođenje nastave pojedinih nastavnih predmeta (tablični prikaz prostora, opreme i predmeta kojima je prostor i oprema namijenjena).

6. Nastavni program – katalog znanja, vještina i umijeća po predmetima

- naziv predmeta
- razred
- tjedni i godišnji fond sati s naznakom obveznog broja sati praktičnih/laboratorijskih vježbi
- cilj nastavnoga predmeta
- zadatci nastavnoga predmeta
- sadržaj nastavnoga predmeta podijeljen na nastavne cjeline i s naznačenim očekivanim rezultatima (znanjima i umijećima) i sadržajima kojima se ta znanja i umijeća stječu
- metodičke napomene za provedbu nastave
- osnovne obveze učenika.

7. Ispitni katalog za završni/pomoćnički ispit

Navode se po predmetima cilj, osnovne ispitne zadaće koje se na ispitu provjeravaju, način provjere te daje tablični pregled sadržaja iz kojih se obavlja provjera, znanja i umijeća koja učenik treba pokazati i nastavnih i radnih sredstava kojima se učenik može služiti i s pomoću kojih se znanja provjeravaju.

1. OSNOVNA OBILJEŽJA OBRAZOVNOGA PROGRAMA

Naziv:

- pediker

Cilj:

Osposobljavanje učenika da samostalno, kvalitetno, ekonomično i stručno obavljaju poslove u sklopu pedikerskog zanimanja.

Zadaće:

Za ostvarenje toga cilja potrebno je ostvariti zadaće koje proizlaze iz opisa poslova i radnih zadataka zanimanja:

- upoznavanje s osnovnim principima rada u uslužnim djelatnostima
- upoznavanje s društvenim, ekonomskim i zdravstvenim potrebama za uslužnim djelatnostima
- razvijanje sposobnosti zapažanja, procjenjivanja i logičkog zaključivanja
- stjecanje nužnih znanja, vještina i navika za obavljanje pedikerskih poslova
- razvijanje uspješne komunikacije s korisnicima usluga
- stjecanje primjerenih znanja o nabavi kvalitetnih pedikerskih preparata, alata i opreme za obavljanje poslova
- navikavanje na uporabu stručne literature i primjenu inovacija u struci
- usvajanje znanja o važnosti primjene mjera zaštite na radu
- usvajanje znanja o važnosti utjecaja okoliša na čovjekovo zdravlje
- osposobljavanje učenika za cjeloživotno obrazovanje.

Trajanje obrazovanja:

- tri godine

Uvjeti za upis:

- završena osnovna škola, liječnička svjedodžba i ugovor o naukovanju s licenciranim obrtnikom
- posebni uvjeti: zadovoljavajuće opće zdravstveno stanje, dobro razvijena motorika, dobar vid i sluh, komunikativnost
- osobe umanjene psihofizičke sposobnosti potkrijepljene medicinskom dokumentacijom ne mogu obavljati poslove pedikerske struke (slab vid i sluh, poremećaj u motorici, poremećaj govora, sklonost alergijama, kožne bolesti)

2. NASTAVNI PLAN

A) Obvezni općeobrazovni dio programa

Naziv predmeta	Broj sati						Ukupni broj sati
	1. razred		2. razred		3. razred		
	tjedno	godišnje	tjedno	godišnje	tjedno	godišnje	
Hrvatski jezik	3	105	3	105	3	96	306
Strani jezik	2	70	2	70	2	64	204
Povijest	2	70	-	-	-	-	70
Vjeronauk/Etika	1	35	1	35	1	32	102
Tjelesna i zdravstvena kultura	1	35	1	35	1	32	102

Politika i gospodarstvo	-	-	2	70	-	-	70
Ukupno	9	315	9	315	7	224	854

B) Stručno-teorijski dio programa

Obvezni:

Naziv predmeta	Broj sati						Ukupni broj sati
	1. razred		2. razred		3. razred		
	tjedno	godišnje	tjedno	godišnje	tjedno	godišnje	
Tehnologija pedikerstva	1	35	2	70	3	96	201
Poznavanje materijala	1	35	1	35	1	32	102
Dermatologija	-	-	-	-	1	32	32
Matematika u struci	2	70	1	35	1	32	137
Računalstvo	2	70			-	-	70
Zdravstveni odgoj			1	35	-	-	35
Psihologija komunikacije	1	35	1	35	-	-	70
Osnove masaže tijela	-	-	-	-	1	32	32
Ukupno	7	245	6	210	7	224	679

Izborni dio programa:

Naziv predmeta	Broj sati						Ukupni broj sati
	1. razred		2. razred		3. razred		
	tjedno	godišnje	tjedno	godišnje	tjedno	godišnje	
Dekorativna kozmetika	-	-	-	-	1	32	32
Nauka o čovjeku	1	35					35
Aromaterapija	-	-	-	-	1	32	32
Ljekovito bilje	-	-	1	35	-	-	35
Ekologija	1	35			-	-	35
Matematika u struci	-	-	1	35	1	32	67
TZK	1	35	1	35	1	32	102

Opće-obrazovni i stručno-teorijski predmeti realiziraju se u 1. i 2. razredu u 35 nastavnih tjedana, a u 3. razredu u 32 nastavna tjedna. Učenici obvezno odabiru u 2. i 3. razredu jedan od predloženih izbornih predmeta.

C) Praktični dio programa

Naziv predmeta	Broj sati	Ukupni
----------------	-----------	--------

	1. razred		2. razred		3. razred		broj sati
	tjedno	godišnje	tjedno	godišnje	tjedno	godišnje	
Tehnološke vježbe iz pedikerstva	-	35	-	35	-	32	
Praktična nastava u školi (max.)		325		235		128	
Praktična nastava u radnom procesu (min.)		540		630		640	1810
Ukupno		900		900		800	2600

Praktična nastava u školi raspoređuje se u 1. i 2. razredu na 35 nastavnih tjedana, a u 3. razredu na 32 nastavna tjedna. Praktična nastava u radnom procesu raspoređuje se na 40 tjedana.

U okvirnom programu naveden je maksimalan broj sati praktične nastave u školi i minimalan broj sati praktične nastave u radnom procesu. Ako škola prema svojim izvedbenim programima ostvaruje manje sati praktične nastave u školi, razlika se treba nadoknaditi praktičnom nastavom u radnom procesu tj. ukupno se treba ostvariti 900 sati u prvom, 900 sati u drugom i 800 sati u trećem razredu.

Učenici 1. razreda prije početka praktične nastave u radnom procesu (kod obrtnika), trebaju obaviti najmanje 35 – 70 sati praktične nastave u školskoj radionici kako bi svladali osnove struke i položili ispit iz zaštite na radu.

D) Ukupno nastave

Naziv predmeta	Broj sati						Ukupni broj sati
	1. razred		2. razred		3. razred		
	tjedno	godišnje	tjedno	godišnje	tjedno	godišnje	
Opće-obrazovni dio programa	9	315	9	315	7	224	854
Strukovni dio – programa	7	245	6	210	7	224	679
Izborni dio programa	1	35	2	70	3	96	201
Praktični dio programa		900		900		800	2600
Ukupno	17	1495	17	1495	17	1344	4334

3. OBVEZNI NAČIN PROVJERAVANJA ZNANJA I UMIJEĆA

Predmeti strukovnog dijela programa	Obvezni načini provjere i ocjenjivanja znanja i umijeća
Tehnologija pedikerstva	usmeno, pismeno, praktični rad u praktikumu
Poznavanje materijala	usmeno, pismeno, laboratorijske vježbe
Dermatologija	usmeno, pismeno
Matematika u struci	usmeno, pismeno
Računalstvo	praktični rad na računalu, usmeno
Zdravstveni odgoj	usmeno, pismeno
Psihologija komunikacije	usmeno, pismeno
Osnove masaže tijela	usmeno, praktični rad u praktikumu
Izborni predmet	usmeno, pismeno
Praktična nastava u školi	usmeno, pismeno, praktični rad u praktikumu
Praktična nastava u radnom procesu	praktični rad u pedikerskom salonu
Tehnološke vježbe	usmeno, pismeno, praktični rad u praktikumu

4. POTREBNA STRUČNA SPREMA NASTAVNIKA

Nastavni predmeti strukovnog dijela programa	Nastavnik	Izobrazba
Tehnologija pedikerstva	prof. biologije ili dr. medicine	visokoškolsko obrazovanje
Tehnološke vježbe iz pedikerstva	prof. biologije ili dr. medicine stručni učitelj	visokoškolsko obrazovanje
Poznavanje materijala	prof. ili dipl. ing.kemije	visokoškolsko obrazovanje
Dermatologija	prof. biologije ili dr. medicine	visokoškolsko obrazovanje, majstor pediker
Matematika u struci	prof. ili dipl. ing. matematike	visokoškolsko obrazovanje
Računalstvo	prof. ili dipl. ing.informatike ili elektrotehnike	visokoškolsko obrazovanje
Zdravstveni odgoj	dr. medicine ili prof. tjelesne i zdravstvene kulture	visokoškolsko obrazovanje

Psihologija komunikacije	prof. ili dipl. psiholog	visokoškolsko obrazovanje
Osnove masaže tijela	dr. medicine, fizioterapeut stručni učitelj	visokoškolsko obrazovanje, majstor pediker, majstor kozmetičar
Dekorativna kozmetika	stručni učitelj	majstor kozmetičar
Ljekovito bilje	prof. biologije ili dr. medicine	visokoškolsko obrazovanje
Praktična nastava	stručni učitelj, suradnik u nastavi	majstor pediker, pediker
Aromaterapija	prof. biologije ili dr. medicine	visokoškolsko obrazovanje
Ekologija	prof. biologije	visokoškolsko obrazovanje

5. IZVOĐENJE PROGRAMA

5.1. Minimalni standard

Rad s učenicima u skupinama

- dijeljenje razrednog odjela u skupine i sudjelovanje stručnih učitelja kao suradnika u nastavi

Nastavni predmet	Razred	Nastavnik	Broj sati vježbi	Broj učenika u skupini
Tehnološke vježbe iz pedikerstva	1.	profesor	15	15
Poznavanje materijala	1.	profesor	15	15
Računalstvo	1.	profesor	50	15
Praktična nastava u školi	1.	stručni učitelj		15
Tehnologija pedikerstva	2.	profesor	15	15
Tehnološke vježbe iz pedikerstva	2.	profesor	35	15
Poznavanje materijala	2.	profesor	15	15
Praktična nastava u školi	2.	stručni učitelj, suradnik u nastavi		15
Tehnologija pedikerstva	3.	profesor	15	15

Tehnološke vježbe iz pedikerstva	3.	profesor, stručni učitelj, suradnik u nastavi	15	15
Poznavanje materijala	3.	profesor	15	15
Dekorativna kozmetika	3.	stručni učitelj	20	15
Osnove masaže tijela	3.	stručni učitelj	15	15
Praktična nastava u školi	3.	stručni učitelj		15

5.2. Minimalni materijalni uvjeti za izvođenje programa

Prostor	Oprema	Nastavni predmet
Kemijski laboratorij	osnovni pribor i kemikalije potrebne za izvođenje vježbi	Poznavanje materijala Ljekovito bilje
Računalska učionica	15 računala povezanih u mrežu s mogućnošću pristupa internetu, pišač, LCD projektor, programska oprema za obradu teksta, programi za pedikera	Računalstvo
Pedikerski praktikum	opremljen s minimalno 5 radnih mjesta (pedikerski stolac, radni stolić, masažna kadica, lupa, osnovni pribor i alat) sterilizator, aparat za zagrijavanje parafina, 5 aparata za aparativnu pedikuru, 5 grijača aparat za zagrijavanje voska, 5 UV lampi za ugradnju umjetnih noktiju, aparat za strojnu pedikuru i manikuru, TV, video, grafoskop	Tehnološke vježbe iz pedikerstva Dekorativna kozmetika Osnove masaže tijela Praktična nastava u školi

6. NASTAVNI PROGRAM (KATALOG ZNANJA)

Nastavni programi za predmete općeobrazovnog dijela programa, izuzev predmeta etika i tjelesna i zdravstvena kultura objavljeni su u Glasniku ministarstva prosvjete i športa, posebno izdanje, broj 11. lipanj 1997. Nastavni program za predmet etika objavljen je u Prosvjetnom vjesniku Ministarstva prosvjete i športa, broj 1 od 11. ožujka 2003.

6.1. Nastavni predmet: Tjelesna i zdravstvena kultura

ŠKOLE strukovne-trogodišnje	BROJ SATI TZK					
	Razred prvi		Razred drugi		Razred treći	
PROGRAM	tjedno	godišnje	tjedno	godišnje	tjedno	godišnje

OSNOVNI PROGRAM	1	35	1	35	1	32
IZBORNA NASTAVA	1	35	1	35	1	32

Cilj je razvijati biopsihosocijalne potrebe čovjeka za kretanjem kao izrazom zadovoljavanja potreba kojima se uvećavaju adaptivne i stvaralačke sposobnosti u suvremenim uvjetima života i rada.

Zadaci:

- razviti osobine, sposobnosti i motorička znanja te stvarati naviku bavljenja športom radi kvalitetne športske rekreacije,
- stjecanje znanja o činiteljima koji uvjetuju nastanak bolesti i ozljeda,
- razvijanje pravilnih stavova prema zdravlju i bolestima te poduzimanje mjera za čuvanje i promicanje zdravlja,
- usvajanje motoričkih informacija za djelotvorno rješavanje potreba razvoja i rješavanja svakodnevnih motoričkih zadataka,
- razvijanje radnih sposobnosti,
- izgrađivanje humanih međuljudskih,
- njegovanje higijenskih navika
- teorijsko-praktično osposobljavanje za stalnu primjenu odgovarajućeg tjelesnog vježbanja kao dijela kulture življenja i to:
 - o utjecaju procesa tjelesnog vježbanja na ljudski organizam u cjelini i pojedine organske sustave,
 - o očuvanja zdravlja, načinu prevencije i sanacije poremećaja uslijed nekretanja ili posljedica prouzročenih obavljanjem određenog zanimanja,
 - o načinu planiranja, programiranja i nadzora procesa vježbanja,
 - o načinu treniranja i natjecanja, posebice u športovima kojim su se pojačano bavili,
- razvijati osjećaj za očuvanje prirode, kroz boravak u prirodi, putem ekoloških aktivnosti, športskih igara i zabave.

Posebne zadaće za učenike:

Razred : PRVI

utjecati na morfološki status učenika, posebice na razvoj mišićne mase
 utjecati na usklađivanje nesrazmjera u rastu kostiju (u dužinu), mišića i masnog tkiva
 usklađivati nesrazmjer rasta srčanog mišića, mase tijela i krvožilnog sustava, što uvjetuje brzo umaranje i zahtijeva duži oporavak učenika
 djelovati na brzo uspostavljanje narušenih koordinacijskih sposobnosti s obzirom na ubrzan rast u visinu, a manifestira se u neracionalnim načinima kretanja
 razvijati potrebu za športskim stvaralaštvom u smjeru individualnih športskih dostignuća i u estetskom oblikovanju i doživljavanju motoričkih aktivnosti

Razred : DRUGI

nastaviti s procesom utjecaja na morfološki status učenika, posebice na razvoj mišićne mase
 utjecati na usklađivanje nesrazmjera u rastu kostiju (u dužinu), mišića i masnog tkiva
 stimulirati razvijanje motoričkih sposobnosti: gibljivosti, ravnoteže, preciznosti, brzine, eksplozivne snage, repetitivne snage i statičke snage
 djelovati na brzo uspostavljanje narušenih koordinacijskih sposobnosti s obzirom na ubrzan rast u visinu, a manifestira se u naracionalnim načinima kretanja
 usmjeravati učenike da individualno doziraju volumen opterećenja suzbijajući želju za postizavanjem motoričkih dostignuća koja nisu u skladnosti s njihovim potencijalnim mogućnostima, uz izuzetak utjecaja na brzinu i koordinaciju
 pomagati učenicima da svladaju krizu koja se manifestira u konfliktima između pojedinca i društva

Razred : TREĆI

nastaviti s procesom utjecaja na razvoj morfološkog statusa učenika, posebice na povećanje snage ruku i ramenog pojasa

utjecati na daljnje razvijanje aerobnih i anaerobnih sposobnosti

utjecati na što učinkovitiji razvoj opće motorike, a posebice onih struktura gibanja koje su u funkciji određenog zanimanja učenika

razvijati potrebu za športskim stvaralaštvom u smjeru individualnih športskih dostignuća i u estetskom oblikovanju i doživljavanju motoričkih aktivnosti

osposobiti učenike da mogu samostalno organizirati športske aktivnosti koje su u funkciji podizanja zdravlja, radnih sposobnosti i što sadržajnijeg korištenja slobodnog vremena.

Posebne zadaće za učenice:

Razred : PRVI

nastaviti s procesom utjecaja na morfološki status učenica, a posebice na proporcionalan razmjer između mišićnog i potkožnog masnog tkiva

stimulirati razvijanje motoričkih sposobnosti posebno onih koje prije dostižu granicu razvoja - brzina, eksplozivna snaga, preciznost, koordinacija i ravnoteža

privikavati učenice na odgovarajuće vježbanje i za vrijeme mjesečnog ciklusa, posebice učenice koje imaju smetnje (dismenoreja)

utjecati na jakost i gibljivost karličnog pojasa i na snagu leđne muskulature, što je uvjet za nesmetano razvijanje ostalih organskih sustava

Razred : DRUGI

utjecati na daljnji razvoj aerobnih i anaerobnih sposobnosti

utjecati na razvoj opće motorike, a posebice onih struktura gibanja koje su u funkciji određenog zanimanja učenica

razvijati potrebu za športskim stvaralaštvom u smjeru individualnih športskih dostignuća i u estetskom oblikovanju i doživljavanju motoričkih aktivnosti

Razred : TREĆI

nastaviti s procesom potpomaganja harmoničnog razvoja morfološkog statusa učenica, posebice prevencijom protiv pojave adipoznosti (celulita)

stimulirati razvijanje motoričkih sposobnosti, posebno onih koje prije dostižu granicu razvoja - brzina, eksplozivna snaga, preciznost, koordinacija i ravnoteža

utjecati na daljnji razvoj aerobnih sposobnosti učenica postupnim organskim prilagođavanjem krvožilnog i dišnog sustava (grudno i dijafragmalno disanje)

utjecati na razvoj opće motorike, a posebice onih struktura gibanja koje su u funkciji određenog zanimanja učenica

razvijati potrebu za športskim stvaralaštvom u smjeru individualnih športskih dostignuća i u estetskom oblikovanju i doživljavanju motoričkih aktivnosti

usvajanje određenog fonda motoričkih informacija prijeko potrebnih za očuvanje zdravlja, njegovanje higijenskih navika i navika za očuvanje i korištenje zdrave prirodne sredine.

SPECIFIČNOSTI U ODNOSU NA IZBOR ZANIMANJA UČENIKA S NAZNAKOM OSNOVNIH PROGRAMSKIH SADRŽAJA

Svaki rad, ovisno o vrsti zanimanja, radnom mjestu, vanjskim činiteljima i sl., djeluje na čovjeka tako da znači stanovitu opterećenost za pojedine dijelove organizma i organizam u cjelini.

U pojmu opterećenje, podrazumijeva se odnos između nekog zahtjeva organizma i adaptacijskog kapaciteta za njegovo ostvarenje.

Što je adaptacijski kapacitet funkcionalnih organskih sustava veći, to će neki stalan zahtjev stvarati manje opterećenje i suprotno. Opterećenje organizma nije samo rezultat djelovanja rada kao aktivnosti, već je uvjetovano nizom drugih činitelja koji djeluju na organizam izvana, ili su uzroci u njemu samom.

Zakonomjernošću društvenog razvoja profesionalni rad pojedinaca sve je specijaliziraniji. Zato je moguće izolirati pojedine skupine rada, točnije rečeno radnih mjesta, gdje se glavno opterećenje javlja u većoj mjeri na nekim od funkcionalnih sustava.

Međutim valja napomenuti da se o organizmu ne može govoriti kao o skupu izdvojenih funkcionalnih sustava pa je, prema tomu i rad u stvarnim uvjetima kompleksan proces koji opterećuje i ima posljedice na čitav organizam, iako su uvijek neki od podsustava opterećeni više, a neki manje. Ovisno o stupnju opterećenosti pojedinih dijelova organizma, rad se može grubo podijeliti na pretežito energetski (fizički) i pretežito informacijski (mentalni). Točnije, podjela prema stupnju opterećenja pojedinih podsustava organizma uvjetovana je stupnjem svrstavanja funkcionalnih organskih sustava u veći rad.

I. Fizički rad se može podijeliti na:

1. Rad s pretežito dinamičkim režimom mišićne aktivnosti, pri čemu, ovisno o aktiviranim masama tkiva i intenzitetu rada, energetska potrošnja može biti:

- a) velika
- b) srednja (umjerena)
- c) mala.

2. Rad s pretežito statičkim režimom mišićne djelatnosti, gdje manjka blagotvoran utjecaj dinamičkih kontrakcija mišićnog sustava preko živčanog na druge dijelove organizma. Statički se rad može odvijati tako da:

a) statičke kontrakcije održavaju ravnotežu samo protiv djelovanja sile gravitacije na pojedine dijelove tijela ili organizam u cjelini

b) statičke kontrakcije održavaju ravnotežu protiv djelovanja sile gravitacije i još nekih drugih različito velikih sila (tereti i sl.).

Potrebno je steći i solidna teorijska znanja i to:

1. O utjecaju procesa vježbanja na ljudski organizam u cjelini i na pojedine organske sustave, osobito sa stajališta promicanja i održavanja zdravlja, načina prevencije i sanacije poremećaja uslijed nekretanja ili posljedica uzrokovanih obavljanjem određenoga zanimanja.

2. Elementarna znanja o načinu planiranja, programiranja i nadzora procesa vježbanja.

3. Znanja o načinu treniranja i natjecanja, osobito u sportovima kojim su se pojačano bavili.

II. Mentalni rad možemo podijeliti prema stupnju i vrsti opterećenja pojedinih dijelova živčanog sustava na:

1. Senzorički rad, gdje su pretežito opterećeni receptori, osjetni putovi i senzorička središta (kontrolna mjesta) pri automatiziranom radu, radna mjesta vezana uz opasnost i sl.

2. Sa stereotipnim umnim djelatnostima (umni rad na nižoj razini aktivnosti središnjeg živčanog sustava, npr. rad kancelarijskih službenika isl.).

3. Stvaralački umni rad (znanstvenih radnika i umjetnika i sl.).

Sva navedene vrste rada mogu se, prema intenzitetu s kojim se provodi, podijeliti na lagani, umjereni i teški rad, pri čemu moramo razlikovati rad i intenzitet opterećenja.

Treba dati prikaz opterećenja na organizam i zahtjeva za pojedine sposobnosti, ovisno o načinu rada u radnom procesu koji se odnosi više-manje na sva zanimanja:

I. skupina

Rad se provodi jedino djelatnošću našega tijela, bez pomagala (tjelesni rad).

II. skupina

Tjelesni rad s uporabom jednostavnijih alata i instrumenata.

III. skupina

Rad na neautomatskim strojevima.

IV. skupina

Rad na automatskim strojevima.

Prema navedenoj podjeli moguće je razna zanimanja u pojedinim strukama svrstati u tri skupine. Pojedina zanimanja svrstana su u samo jednu skupinu, a nekad i u dvije, ovisno o načinu rada u procesu istoga zanimanja.

Za zanimanja I. skupine preporuča se u programu nastave primjenjivati kineziološke djelatnosti koje će primarno utjecati na funkciju krvožilnog i dišnog sustava i za sve motoričke sposobnosti. Često se u tih zanimanja javlja hipertrofija pojedinih skupina mišića koji su aktivirani pri radu, pa valja primjenjivati kineziološke djelatnosti koje će omogućiti relaksaciju (plivanje, vježbe labavljenja, opuštanja i istezanja, igre i ples, aerobik i ritmičko-športsku gimnastiku za učenice).

Za zanimanja u II. skupini u programu nastave preporuča se primjenjivati kineziološke djelatnosti koje će primarno utjecati na funkciju krvožilnog i dišnog sustava i na motoričke sposobnosti. Posebice treba razvijati koordinaciju i brzinu (vježbanje na spravama, judo, ples, športske igre i dr.).

U III. skupini, za zanimanja kod kojih se rad obavlja pretežito stojeći preporuča se izvođenje motoričkih zadaća u sjedećem i ležećem položaju radi rasterećenja donjih ekstremiteta i primjenu vježbi za jačanje mišića - držača svoda stopala radi sprječavanja pojave ravnih stopala i drugih oštećenja donjih ekstremiteta. Posebice treba odgovarajućim kineziološkim aktivnostima povećati funkciju krvožilnog i dišnog sustava (plivanje, veslanje, biciklizam i dr.).

U IV. skupini klasificirana su pretežito zanimanja kod kojih se rad obavlja najvećim dijelom sjedeći, s karakterističnim sagnutim položajem gornjeg dijela tijela pri radu. Ta su zanimanja s pretežito statičkim režimom mišićne djelatnosti. U program nastave preporučuju se kineziološke aktivnosti koje će preventivno i korektivno utjecati na razvoj kralješnice i koje će poboljšati funkciju krvožilnog i dišnog sustava (vježbanje na spravama, atletika, judo, športske igre, ples, koturaljkanje, ritmičko-športska gimnastika i aerobik za učenice i dr.).

OSNOVNI PROGRAM

Osnovni je program koncipiran na temeljnim motoričkim sklopovima pojedinih kinezioloških aktivnosti. Tako široko zamišljeni programski sadržaji omogućuju izbor onih kinezioloških aktivnosti, koje su u funkciji utjecaja na pozitivne promjene morfoloških značajki, funkcionalnih sposobnosti, kognitivnih i konativnih dimenzija ličnosti te socijalizaciju svakoga učenika.

Sadržaji osnovnoga programa određuju se prema slobodnom izboru polaznika za pojedine kineziološke aktivnosti. Mjerila za izbor programskih sadržaja određena su:

- zdravstvenim stanjem, morfološkim značajkama, funkcionalnim sposobnostima vitalnih organa te psihosocijalnim potrebama svakog učenika
- motivima i zanimanjem polaznika za pojedine sadržaje
- razinama usvojenosti teorijskih i motoričkih kinezioloških izvješća
- utilitarnim vrijednostima pojedinih sadržaja u svakodnevnom radu i životu
- materijalnim, kadrovskim i drugima mogućnostima škole, odnosno sredine u kojoj škola djeluje.

Programski sadržaji, koji su u funkciji ostvarivanja cilja i zadaća tjelesne i zdravstvene kulture, mogu se sastaviti iz skupina kinezioloških aktivnosti:

- | | | | |
|----|--------------------------------|----|------------|
| 1) | - atletika | 2) | - košarka |
| | - športska gimnastika | | - odbojka |
| | - ples | | - nogomet |
| | - ritmičko-športska gimnastika | | - rukomet. |

- borički športovi.

Odabir sadržaja osnovnoga programa svodi se na usavršavanje i razvijanje sposobnosti i osobina, s težištem na usvajanju motoričkih znanja polaznika.

IZBORNI PROGRAM

Izborni program tjelesne i zdravstvene kulture predviđen je za učenike industrijskih i drugih srednjih strukovnih škola koje obrazuju učenike za obrtnička zanimanja u jedinstvenom sustavu. Sadržaj izbornog programa nije određen te se preporuča učenicima ponuditi jedan od izbornih športova (košarka, odbojka, rukomet ili nogomet). Odabirom aktivnosti i športova u izornoj nastavi, učenici imaju mogućnost proširiti znanja i sposobnosti, stečena u osnovnom programu, te usvojiti nove spoznaje.

Težište aktivnosti treba usmjeriti na športove u kojima dolazi do izražaja samostalno učenje i mogućnost trajnoga samostalnog bavljenja tom aktivnošću kroz duže vremensko razdoblje tijekom radnog vijeka. Izbornim programom treba obogatiti životna iskustva učenika uvođenjem u nove aktivnosti, utjecati na smanjivanje razlika koje se odnose na sposobnosti i osobine učenika i pripremiti učenike za izvannastavne i izvanškolske aktivnosti.

Programski sadržaji, koji su u funkciji ostvarivanja određenoga cilja i zadaća, mogu se sastaviti iz skupina kinezioloških aktivnosti. To su:

- | | |
|---------------|--------------------------------|
| 1) - veslanje | - stolni tenis |
| - klizanje | - plivanje |
| - skijanje | - badminton |
| - biciklizam | - planinarenje |
| - tenis | - orijentacijsko trčanje i dr. |

2) - aerobik, rolanje, body building, jedrenje, kuglanje te športovi i druge aktivnosti u tradiciji lokalne sredine, kao i one koje će se s vremenom pojaviti i biti omiljene.

Odabirom navedenih aktivnosti i športova, učenici imaju mogućnost proširiti znanja i sposobnosti, stečena u osnovnom programu, na druge športove i aktivnosti te usvojiti nove spoznaje, različite od onih iz osnovnoga programa

PROGRAM TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE ZA UČENIKE KOJI SE NALAZE U RAZDOBLJU ZDRAVSTVENOGA OPORAVKA

Poslije svake ozljede ili preležane bolesti organizam znatno osjetljivije reagira na promjene temperature, na vrstu i jakost opterećenja. Zato je prijeko potrebno da se program tjelesne i zdravstvene kulture izrađuje i primjenjuje po načelima koja vrijede za izradbu i provođenje programa tjelesne i zdravstvene kulture za učenike oštećenoga zdravlja. Prema tomu, za svakoga učenika u razdoblju zdravstvenoga oporavka valja izraditi poseban program, koji ima zadaću što ranijeg i djelotvornijeg zdravstvenog oporavka.

METODIČKO-DIDAKTIČKE UPUTE

Tjelesna i zdravstvena kultura u sustavu odgoja i obrazovanja ima vrijednost i kao sredstvo odmora s obzirom na mnoge odgojno-obrazovne djelatnosti u kojima prevladavaju statička opterećenja te su pojedini programi tjelesne i zdravstvene kulture koncipirani kao "predasi aktivnog odmora". Sve rašireniji "sedentalni stil života" potiskuje čovjekovu potrebu za kretanjem, pa je stvaranje navike u mlađoj dobi za stalnim tjelesnim vježbanjem jedno od osnovnih načela ovog odgojno-obrazovnog područja.

Zbog znatnih razlika u zanimanjima, uvjetima rada i raspoloživom vremenu za vježbanje, ostvarenje zadaća tjelesne i zdravstvene kulture različito je za svaku školu, imajući pred očima i dodatno zauzimanje učenika u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima, čime se može znatno utjecati na ostvarenje poželjnih ciljeva. Prema tomu, izraditi unaprijed pouzdane programe za učenike svih škola nije moguće.

U sredinama s minimalnim uvjetima rada mogu se s postojećim fondom sati ostvariti promjenjivi učinci: znatno umanjeni kada je riječ o razvoju osobina i sposobnosti, o promicanju zdravlja i odgojnim učincima. Nešto veća postignuća mogu se ostvariti u stjecanju nekonvencionalnih motoričkih znanja, ali znatno manji u usvajanju motoričkih znanja iz športova za koje su potrebni posebni prostori i oprema.

Osim već navedenoga, programi rada moraju biti utemeljeni na stvarnim pretpostavkama u odnosima genotipa i utjecaja egzogenih čimbenika na rast i razvoj. Odnos između genotipa i egzogenih utjecaja u različitim je razdobljima razvoja različit i pokazuje zakonomjerne težnje, koje se moraju uzeti u obzir.

Te zakonitosti imaju samo usmjerivačko značenje i osnova su za izradbu izvedbenih, ali ne i operativnih programa.

Iz osnovnoga programa, tijekom školske godine, polaznik izabire aktivnost iz jednoga do dva pojedinačna i iz jednoga do dva skupna športa, s istom vremenskom mogućnošću ponavljanja.

U izboru športa (aktivnosti) moraju se uvažavati materijalni uvjeti škole i koliko god je to moguće, želje polaznika.

Odnos između pojedinačnoga i skupnoga športa i dopuskoga programa treba biti u omjeru 1:1:1.

Postojećim fondom sati moguće je ostvariti ciljeve i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture ako se u jednoj godini program izvodi s najviše 15 tema.

Programska neprekidnost mora se poštivati radi kvalitetnijeg i trajnijeg usvajanja motoričkih priopćenja i utjecaja na transformacijske procese, osobito na funkcionalne sposobnosti.

Prioritetno treba izabrati aktivnosti kojima se razvija dostatno velika energetska sastavnica, koja će moći djelovati na preobrazbu stanja i osobina svakoga pojedinog učenika. To ujedno znači da treba izabrati one aktivnosti, koje će se moći potpuno provesti s obzirom na materijalne mogućnosti škole.

Učenicima obrtničkih škola često s povećanim jednostranim tjelesnim opterećenjem treba ponuditi aktivnosti s kojima će brže doći do oporavka organizma od štetnih i statičkih utjecaja rada, kao i do pravilnog rasta i razvoja u ovoj dobi. U izboru aktivnosti dati prednost športskim igrama i drugim sadržajima koje će učenici moći usvojiti prema osobnoj motivaciji s ciljem osposobljavanja za cjeloživotno bavljenje športskim aktivnostima (badminton, stolni tenis, tenis, aerobik, ples, odbojka i drugo).

Škole koje organiziraju nastavu praktične nastave u školskim radionicama, mogu ostvarivati program tjelesne i zdravstvene kulture jednim dijelom i u tjednu praktične nastave.

Prijelazom na jedinstveni nastavni plan i program u obrtničkim zanimanjima smanjena je nastava tjelesne i zdravstvene kulture na jedan sat tjedno u osnovnom programu te učenicima treba ponuditi program izborne nastave s još jednim satom tjedno.

Predmet tjelesna i zdravstvena kultura po svojoj strukturi i programskim sadržajima u odnosu na druge predmete je rasteređujući, ali nastavnik je temeljni čimbenik u planiranju, programiranju i realizaciji programa u funkciji rasterećenja učenika te preporučujemo sljedeće:

- Iz okvirnog nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture koji je svojevrsni "meni" vršiti odabir nastavnih cjelina i tema koje se objektivno mogu ostvariti u školi, poštujući potrebe učenika u svakoj pojedinoj školi vezane za vrstu zanimanja.
- U operativnim nastavnim programima cilj i zadaće treba jasno i precizno definirati te odrediti one koje se realno mogu ostvariti s učenicima različitih interesa i mogućnosti.
- Programska neprekidnost mora se poštivati radi kvalitetnijeg i trajnijeg usvajanja motoričkih priopćenja i utjecaja na transformacijske procese, osobito na funkcionalne sposobnosti.
- U izvođenju nastavnog procesa primjenjivati složenije metodičke organizacijske oblike rada i odgovarajuće nastavne metode i metode učenja.
- U nastavnom procesu posebice voditi brigu o primjerenom doziranju, distribuciji i kontroli volumena opterećenja na satu.

- Voditi brigu o optimalnom korištenju raznovrsnih nastavnih sredstava i pomagala.
- Ocjenjivanje učenika provoditi prema nalogu objavljenom u «Glasniku» Ministarstva prosvjete i športa br. 2/96. uz napomenu da bi se izbjegli nespoznanosti pri ocjenjivanju i time psihičko opterećenje učenika, treba uvažavati osobne mogućnosti i sposobnosti učenika i u skladu s tim osobni mogući napredak.
- Osigurati izvođenje nastave u homogenim skupinama podjelom po spolu, zbog bioloških različitosti spolova i programskih sadržaja.
- Nastavu izvoditi u planiranom vremenu od 45 minuta, osim gdje su dvorane udaljene od škole više od 10 minuta hoda i ako nastavu nije moguće na drugi način organizirati.
- Poticati stvaranje ugodne radne klime između nastavnika i učenika te između samih učenika.

6.2. Nastavni predmet: TEHNOLOGIJA PEDIKERSTVA

Razred: 1., 2. i 3.

Tjedni (ukupni) fond sati :

Razred:	1.	2.	3.	Ukupno:
Tehnologija pedikerstva	1 (35)	2 (70)	3 (96)	201

Cilj i zadaci :

- upoznavanje s osnovnim principima rada u pedikerstvu
- upoznavanje s društvenom, ekonomskom i zdravstvenom potrebom za pedikerskom strukom
- razvijanje osjećaja sposobnosti za pravilno zaključivanje i rasuđivanje te sposobnosti za primjenu teorijskih zn u praksi
- osposobljavanje učenika za praćenje razvoja zanimanja.

Sadržaj: 1. RAZRED

Nastavna cjelina	Očekivani rezultati (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
1. Pedikerstvo	Naučiti definiciju pedikerstva. Znati područja kozmetike u kojima je zastupljeno pedikerstvo. Osposobiti za shvaćanje važnosti društvenih, ekonomskih i zdravstvenih potreba za pedikerskom djelatnošću.	Pedikerstvo kao pojam i struka. Kratak povijesni razvoj pedikerske struke. Pedikerstvo kao dio kozmetike. Društvena, ekonomska i zdravstvena potreba za pedikerskim zanatom.
2. Radni prostor	Znati optimalno iskoristiti i urediti radni prostor u skladu sa sanitarnim propisima. Upoznati pedikerski alat i pribor. Spoznati važnost pravilnog vođenja kartoteke korisnika usluge. Uvježbati i razviti psihičku i fizičku pripremu za obavljanje usluga. Poznavati predispozicije za obavljanje pedikerskog obrta.	Sanitarni propisi za uređenje pedikerskog salona. Funkcionalno i estetsko uređenje pedikerskog salona. Pedikerski alat i pribor Organizacija radnog prostora Kartoteka korisnika usluge. Osoblje salona.

3. Koža	Upoznati građu i funkciju kože i kožnih žlijezda i shvatiti njihovu ulogu u funkcioniranju cijelog organizma.	Građa, svojstva, funkcija i boja kože. Regeneracija kože. Tipovi kože. Žlijezda lojnica i žlijezda znojnica
4. Nokat	Upoznati građu i funkciju nokta. Spoznati važnost matice nokta. Doznati o čemu ovisi boja i oblik nokta. Znati odrediti kvalitetu i stanje Nokta, o čemu ovisi daljnji tretman.	Građa i funkcija nokta. Izgled i rast nokta. Boja nokta. Analiza nokta (određivanje stanja i kvalitete nokta).
5. 5. Higijena i zaštita	Spoznati značaj higijene u pedikerskom salonu. Usvojiti osnovne higijenske mjere u pedikerskom obrtu. Spoznati važnost osobne higijene, reda i discipline. Razlikovati postupak dezinfekcije od postupka sterilizacije i znati kako i čime se vrši dezinfekcija i sterilizacija.	Povijesni razvoj higijene. Opći pojmovi higijene, podjela. Higijena pedikerskog salona. Dezinfekcija i sterilizacija. Sredstva za održavanje higijene pedikerskog salona, pribora i alata. Utjecaj vanjskih i unutrašnjih činitelja na zdravlje čovjeka (stopala, koža, nokti) Mogućnost smanjenja djelovanja štetnih činitelja na čovjekovo zdravlje.

Sadržaj: 2. RAZRED

Nastavna cjelina	Očekivani rezultati (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
1. Anatomija i biomehanika šake	Steći osnovna znanja o građi i funkciji šake. Upoznati funkcije mišića, tetiva i zglobova šake. Znati po čemu se ruke razlikuju.	Vanjski izgled šake. Kosti, zglobovi, tetive, mišići, krvne žile i živci šake.
2. Anatomija i biomehanika stopala	Steći osnovno znanje o građi i funkciji stopala. Znati prepoznati normalno stopalo na plantogramu. Upoznati funkcije mišića, tetiva i zglobova stopala i znati osnovne kretnje u pojedinim zglobovima.	Vanjski izgled stopala (svodovi i uporišne točke stopala, podografija i podogram) Kosti, zglobovi, tetive, mišići, krvne žile i živci stopala.
3. Obuća i njezin izbor	Znati uzrok postanka obuće. Spoznati važnost udobne i kvalitetne obuće za zdravlje stopala.	Postanak i svrha obuće. Kakve zahtjeve postavlja noga obući.

4. Deformacije stopala i prstiju	<p>Znati razlikovati prirodene od stečenih deformacija.</p> <p>Naučiti uzroke deformacija stopala i prstiju.</p> <p>Naučiti osnovne karakteristike pojedinih deformacija.</p> <p>Savjetovati i uputiti korisnike usluga da potraže pomoć liječnika ortopeda u saniranju određenih deformacija stopala i prstiju.</p>	<p>Prirodene deformacije stopala i prstiju.</p> <p>Stečene deformacije stopala i prstiju:</p> <ul style="list-style-type: none"> - statičke bolesti (spušteno stopalo, udubljeno stopalo, čukalj palca, savijeniprsti i čekičasti prsti, bol u prednjem dijelu stopala, upala tabanske ovojnice, petni trn) - neurogene deformacije - degenerativne bolesti - deformacije uslijed bolesti mijene tvari, krvi i rasta - deformacije zbog trofičkih smetnji - deformacije zbog neoplazma - deformacije kao posljedice upala
----------------------------------	--	---

Sadržaj: 3. RAZRED

Nastavna cjelina	Očekivani rezultati (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
1. Dlaka	<p>Znati definirat pojam dlake.</p> <p>Znati osnovne dijelove i funkciju dlake.</p> <p>Spoznati važnost papile u rastu i prehrani dlake.</p>	<p>Definicija dlake.</p> <p>Dijelovi dlake i građa stabljike.</p> <p>Podjela dlaka.</p> <p>Funkcija dlaka.</p>
2. Depilacija	<p>Definirati i razlikovati depilaciju od epilacije.</p> <p>Znati odrediti koji dio tijela se može depilirati i kojom tehnikom.</p> <p>Poznavati sredstva za depilaciju.</p>	<p>Potreba za uklanjanjem suvišnih dlačica.</p> <p>Vrste depilacije.</p> <p>Tehnike uklanjanja suvišnih dlačica.</p> <p>Sredstva za depilaciju.</p> <p>Epilacija.</p>
3. Proširene vene (Varikoziteti)	<p>Znati uzrok nastanka proširenih vena nogu i zapamtiti do kakvih posljedica može doći ako se masiraju noge sa varikozitetima.</p>	<p>Uzrok,</p> <p>Poteškoće pri hodanju.</p> <p>Liječenje.</p>
4. Masaža	<p>Znati razlikovati i odabrati sredstva za masažu. Poznavati aparate za masažu i znati njima rukovati.</p> <p>Spoznati važnost ručne i aparativne masaže te znati osnovne tehnike ručne masaže šake i stopala.</p> <p>Naučiti koje su kontraindikacije za ručnu masažu.</p>	<p>Kratak povijesni pregled.</p> <p>Klasična ručna masaža šake i stopala.</p> <p>Medicinska opravdanost masaže.</p> <p>Aparativna masaža.</p> <p>Sredstva i pribor za masažu.</p> <p>Učinci masaže.</p> <p>Kontraindikacije.</p>

5. Promjene noktiju	<p>Znati uočiti promjene na noktima.</p> <p>Poznavati činitelje koji utječu na promjene noktne ploče, ležišta i matice nokta. Razlikovati zdravi nokat od patološko promijenjenog nokta.</p> <p>Prepoznati promjene na noktu i znati provesti potrebne mjere tijekom tretmana, ali imati na umu da samo liječnik može dati pravu dijagnozu.</p>	<p>Promjene svojstava noktiju (žličasti, distrofični, pandžasti, rupičasti, diskoidni, lomljivi, zadebljani nokti).</p> <p>Promjene boje nokta (leukonychia, Muehrckeovi nokti, Terryjevi nokti, smeđi, plavi, crni, žuti, zeleni nokti).</p> <p>Upalne promjene noktiju i nokatne kože.</p>
6. Urasli nokat	<p>Poznavati uzroke nastanka i tehnike korekcije uraslog nokta.</p> <p>Prepoznati znakove upale.</p> <p>Znati prosuditi treba li rješavati problem uraslog nokta ili korisnika uputiti liječniku.</p> <p>Preporučiti korisniku postupak pravilnog oblikovanja noktiju, pravilnu obuču i redoviti posjet pedikeru.</p>	<p>Uzrok i mjesto nastanka.</p> <p>Korekcija uraslog nokta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - s pomoću BS španga - s pomoću kopči - gel tehnikom. <p>Postupak obrade i sanacija uraslog nokta i granulacija.</p>
7. Korekcija oblika i izgleda nokta	<p>Znati odlučiti na osnovi analize stanja nokta koja je tehnika postavljanja umjetnih noktiju najbolja za dotičnog korisnika.</p> <p>Definirati pojam polimerizacija.</p> <p>Izabrati prema tipu nokta oblik špice.</p> <p>Znati informirati i obučiti korisnika o njezi umjetnih noktiju.</p>	<p>Umjetni nokti. Špica (definicija, oblici).</p> <p>Tehnike postavljanja umjetnih noktiju</p> <p>Polimerizacija. Tipovi ljepila.</p> <p>Nadogradnja noktiju.</p> <p>Potreban pribor i alat.</p> <p>Prednosti i nedostaci umjetnih noktiju.</p> <p>Uklanjanje umjetnih noktiju.</p> <p>Manikura umjetnih noktiju.</p>

<p>8. Estetsko</p> <p>uljepšavanje</p> <p>noktiju</p>	<p>Upoznati pribor za uljepšavanje i njihovu primjenu. Poznavati vrste dekorativne kozmetike.</p> <p>Naučiti odabrati dekorativna sredstva prema obliku nokta.</p> <p>Poznavati pribor i tehnike lakiranja noktiju.</p> <p>Naučiti pojmove: moda, stil, estetika, ukus, simetrija i asimetrija.</p>	<p>Povijest kozmetike noktiju.</p> <p>Potreba za oslikavanjem i uljepšavanjem. Moda i estetika.</p> <p>Pribor i alat za oslikavanje.</p> <p>Nail art.</p> <p>Francuska manikura na prirodnim i umjetnim noktima.</p> <p>Piersing noktiju.</p>
--	--	--

<p>9. Hiperhidroza</p> <p>stopala</p>	<p>Prepoznati patološke promjene na stopalu nastale zbog pretjeranog lučenja žlijezda znojnica.</p> <p>Znati savjetovati korisnika o pravilnoj njezi takvih stopala.</p>	<p>Uzrok, promjene na koži i noktu.</p> <p>Atletsko stopalo.</p> <p>Sanacija i njega.</p>
<p>10. Njega i zaštita kože i noktiju</p>	<p>Poznavati sredstva i postupke za njegu kože i noktiju. Objasniti što je piling ili brušenje kože i kada i kako se primjenjuje.</p> <p>Na osnovi analize i procjene stanja i kvalitete kože i noktiju znati izabrati i primijeniti sredstva za njegu i zaštitu.</p>	<p>Preparati za čišćenje kože i noktiju.</p> <p>Preparati za brušenje površinskog sloja kože. Oblozi za kožu (vrste, primjena i djelovanje).</p> <p>Kupke (vrste, primjena i djelovanje).</p> <p>Sredstva za omekšavanje keratina.</p> <p>Lakovi za uljepšavanje i zaštitu noktne ploče.</p> <p>Odstranjivači laka za nokte.</p> <p>Vrste i primjena kupki i obloga za njegu kože stopala, šake i noktiju.</p>

Metodičke napomene:

Nastava se treba održavati u učionici koja sadrži uz standardnu opremu i didaktička pomagala (TV, video, grafoskop, kompjutor). Učionica bi trebala, po mogućnost, biti povezana s pedikerskim praktikumom.

Obveze učenika:

- redovito pohađanje nastave
- u sklopu predmeta tehnologija pedikerstva učenici bi trebali u svakom razredu samostalno izraditi seminarske radove.

Literatura: - Ne postoji adekvatan udžbenik za tehnologiju pedikerstva. Moguće je koristiti se sadržajima iz više udžbenika što nije prikladno za učenike.

Udžbenik za frizere 1 – Jasenka Raos, dipl. ing. kemije; Varaždin, 1998.

Priručnik o stopalu – Miljenko Cvjetičanin; Zagreb, 1993

Masaža – Clare Maxwell-Hudson; Tiskarna Ljudske pravice, 1990.

Dermatovenerologija – prof. dr. Jasna Lipozenčić i suradnici, Zagreb, 1999.

Anatomija čovjeka –Jelena Krmpotić – Nemanić, Zagreb, 1979.

PREGLED NASTAVNIH PODRUČJA S VREMENSKIM RASPOREDOM

Red. broj	Nastavno područje Tehnologija pedikerstva	Broj sati po obrazovnim godinama			
		I	II	III	Ukupno

1.	Pedikerstvo			-	4
2.	Radni prostor			-	9
3.	Koža			-	8
4.	Nokat			-	6
5.	Higijena i zaštita			-	8
6.	Anatomija i biomehanika šake			-	16
7.	Anatomija i biomehanika stopala	4	-	-	18
8.	Obuća i njezin izbor	9	-	-	4
9.	Deformacije stopala i prstiju	8	-	-	10
10.	Mehanička oštećenja kože	6	-	-	18
11.	Bradavice	8	-	-	4
12.	Dlaka	-	16	8	8
13.	Depilacija	-	18	10	10
14.	Proširene vene	-	4	4	4
15.	Masaža	-	10	14	14
16.	Promjene noktiju	-	18	12	12
17.	Urasli nokat	-	4	8	8
18.	Korekcija oblika i izgleda nokta			14	10
19.	Estetsko uljepšavanje noktiju			8	12
20.	Znojna noga			4	4
21.	Njega i zaštita kože i noktiju			8	8
22.	Vođenje samostalne obrtničke djelatnosti			6	6
Ukupno:		35	70	96	201

6.3. Nastavni predmet: Poznavanje materijala

Razred: 1.

Tjedni (ukupni) fond sati: 1/35

Cilj: Proširenje znanja iz osnovne škole novim spoznajama o prirodnim pojavama i kemijskim zakonitostima, upoznati ih s uzročno-posljedičnim vezama među tvarima, raznolikosti i jedinstvom prirode.

Zadaci programa:

- upoznati učenike s osnovnim kemijskim pojavama i zakonitostima
- upozoriti učenike na odnos strukture i svojstva tvari
- znati primijeniti stečena znanja iz kemije u svladavanju programskih sadržaja stručnih predmeta
- steći navike zaštite prirode i životnog okoliša.

R. br.	Nastavna cjelina	Očekivani rezultat (zunanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
--------	------------------	--	-------------------

1.	TVARI I NJIHOVE PROMJENE	Na primjerima kemijske analize i sinteze ponoviti pojam elementa i spoja. Znati razlikovati smjesu od spoja. Upoznati fizičke metode pripreme materijala. Usvojiti navike koje će pridonijeti unapređenju zaštite prirodne, životne i radne sredine.	- kemijska analiza i sinteza, - pojam elementa i spoja - fizičke metode pripreme materijala, agregatno stanje tvari
2.	ATOMI I MOLEKULE	Uočiti vezu između strukture atoma, elemenata i njihova položaja u periodičkom sustavu elemenata. Uočiti povezanost raspada elektrona u elektronskom omotaču i s položajem elementa u periodičkom sustavu. Shvatiti uzrok međusobnog spajanja atoma. Razlikovati molekule elemenata i molekule spojeva.	- struktura atoma - elektronske konfiguracije - periodički sustav elemenata - ionska veza - kovalenta veza - polarnost molekula
3.	OSNOVE STEHIOMETRIJE	Osnove kemijskog računa.	- kemijski račun: mol i množina tvari, maseni udio - kemijske jednadžbe
4.	REAKCIJE U VODENIM OTOPINAMA	Usvojiti osnovna znanja o kiselinama i lužinama te njihovu uporabu u frizerskim preparatima. Spoznati važnost pH-vrijednosti otopina primijenjenih u frizerstvu. Usvojiti pojmove neutralizacije i hidrolize te prikazati jednostavnije reakcije. Razlikovati oksidaciju i redukciju kao temelj za redoks procese u frizerskoj praksi.	- kiseline i lužine - pH vrijednosti - neutralizacija - hidroliza, redoks reakcije

Razred: 2.

Tjedni (ukupni) fond sati: 1(35)

Cilj i zadaci: Upoznati učenike sa svojstvima tvari koje su osnova kozmetičkih preparata.

R. br.	Nastavna cjelina	Očekivani rezultat (zunanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
1.	DISPERZNI SUSTAV	Poznavanje različitih vrsta disperznih sustava. Objasniti razliku između prave otopine i koloida. Izračunavanje sastava otopine.	- disperzni sustavi - prave otopine - koncentracija otopina: maseni i volumni udjeli, masena i množinska koncentracija

2.	ORGANSKA KEMIJA	Upoznati zajednička svojstva organskih spojeva Klasificirati organske spojeve. Uočiti razliku organskih i anorganskih spojeva. Pojam homolognog niza i osnovna pravila nomenklature. Upoznati vrste ugljikovodika i njihovih derivata te njihova primjena u pedikerstvu.	- karakteristike organskih spojeva, vrste organskih spojeva, ugljikovodici, alkani, alkeni, alikini, kisikovi derivati ugljikovodika: alkoholi – vrste etanol, propanol, glicerol, aldehidi i ketoni - karboksilne kiseline: etanska tioglikolna, limunska - masne kiseline - esteri – esterifikacija, saponifikacija - masti i ulja
3.	DEZINFEKCIJA I ZAŠTITA NA RADU	Upoznati važnost dezinfekcije i načina provođenja dezinfekcije. Spoznati kada i kako primijeniti preparate za dezinfekciju.	- dezinfekcijske metode, kemijska dezinfekcijska sredstva, dezinfekcija alata i radnog prostora - povrede na radu i prva pomoć

Razred: 3.

Tjedni (ukupni) fond sati: 1(32)

Cilj i zadaci: Upoznati učenike s kemijskim sastavom i djelovanjem raznih kozmetičkih preparata.

R. br.	Nastavna cjelina	Očekivani rezultat (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
1.	ANORGANSKE SIROVINE ZA PROIZVODNJU KOZMETIČKIH PREPARATA	Upoznati karakteristike vode kao osnovnog otapala. Usvojiti navike koje će pridonijeti zaštiti prirodne i radne sredine te upoznati glavne zagađivače vode i njihovo štetno djelovanje na kožu. Upoznati svojstva vodik-peroksida, njegovo dobivanje i primjenu kao i značenje sumpora u kozmetičkim preparatima.	- voda, sastav, vrste - vodikov peroksid - sumpor u medicini i kozmetičkim preparatima
2.	ORGANSKE SIROVINE ZA PROIZVODNJU U KOZMETIČKIM PREPARATIMA	Upoznati svojstva i primjenu važnih organskih spojeva u kozmetičkim preparatima.	- masti i ulja, voskovi, lipoidi – lanolin, lecitin, kolesterol, aminokiseline i proteini, vitamini, hormoni, mirisi
3.	SREDSTVA ZA NJEGU KOŽE	Obratiti pozornost pri održavanju osobne higijene, znati sastav preparata za osobnu higijenu.	- sapuni, deterdženti, šamponi, dezodoransi i antiperspiranti, depilatori, kreme i losion, puderi

POZNAVANJE MATERIJALA

PREGLED NASTAVNIH PODRUČJA S VREMENSKIM RASPOREDOM

Red. broj	NASTAVNO PODRUČJE	BROJ SATI PO OBRAZOVNIM GODINAMA			
		I.	II.	III.	UKUPNO
1.	TVARI I NJIHOVE PROMJENE	9			9
2.	ATOMI I MOLEKULE	12			12
3.	OSNOVE STEHIOMETRIJE	3			3
4.	REAKCIJE U VODENIM OTOPINAMA	11			11
5.	DESPERZNI SUSTAVI		6		6
6.	ORGANSKA KEMIJA		25		25
7.	DEZINFEKCIJA I ZAŠTITA NA RADU		4		4
8.	ANORGANSKE SIROVINE ZA PROIZVODNJU KOZMETIČKIH PREPARATA			8	8
9.	ORGANSKE SIROVINE ZA PROIZVODNJU KOZMETIČKIH PREPARATA			12	12
10.	SREDSTVA ZA NJEGU KOŽE			12	12
	UKUPNO	35	35	32	102

6.4. Nastavni predmet: DERMATOLOGIJA

Razred: 3.

Tjedni (ukupni) fond sati: 1 (32)

Cilj: - stjecanje osnovnih znanja o morfologiji, biologiji, fiziologiji i patologiji kože i kožnih privjesaka

Zadaci: - steći znanja o općoj patologiji bolesti kože i dermatološkoj terapiji
- razvijanje osjećaja sposobnosti za primjenu teorijskih znanja u praksi.

Sadržaj:

Nastavna cjelina	Očekivani rezultati (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
------------------	--	-------------------

1. Koža kao organ	Spoznati važnost kože kao jednog od najvećeg organa ljudskog tijela. Definirati pojam kože i kožnih adneksa i shvatiti njihov značaj u funkcioniranju cijelog organizma.	Uloga i razvitak kože (ektoderm, mezoderm). Pregled građe kože (epidermis, dermis, subcutis) Funkcija kože i kožnih adneksa (zaštita od mehaničkih podražaja, od dehidracije, od UV – zraka, od patogenih mikroorganizama, termoregulacijska uloga, sekrecijska, osjetilna i imunološka funkcija).
2. Opća patologija kože	Prepoznati promjene i reakcije na koži koje nastaju kao posljedica patoloških zbivanja.	Bolesna koža, stvaranje upale, sustav eflorescencija na koži.
3. Oštećenja kože egzogenog podrijetla	Spoznati kakve se patološke promjene mogu dogoditi na koži i kosi u frizerskom salonu. Osposobiti za pravilno reagiranje u slučaju takvih oštećenja u frizerskom salonu.	Mehanička, kemijska, toplinska oštećenja i fotodermatoze.
4. Bakterijske infekcije kože	* Usvojiti osnovna znanja o uzroku nastanka kožnih i spolnih bolesti.	Piodermije impetigo, folliculitis, furunculus, carbunculus). Erysipelas.
5. Bolesti kože uzrokovane gljivama i kvascima	Usvojiti osnovna znanja o putevima širenja kožnih i spolnih bolesti. Prepoznati na osnovu patoloških promjena o kojoj	Trihofitija, favus, microsporia, Candidiasis.
6. Virusne infekcije kože	se kožnoj bolesti radi. Utvrđiti osnovne značajke	Verrucae, herpes, AIDS.
7. Parazitarne bolesti	pojedinih bolesti i donijeti pravu odluku, uslužiti korisnika ili ne.	Ušljivost, svrab.
8. Granulomatozne bolesti kože	Razlikovati zarazne bolesti od ne zaraznih bolesti. Usvojiti osnovna znanja o liječenju	Tuberculosis cutis. Lepra.
9. Spolne bolesti	kožnih i spolnih bolesti. Usvojiti osnovna znanja o preventivnim mjerama zaštite.	Sifilis, gonoreja, genitalne infekcije uzrokovane HPV.
10. Reakcije kože	Savjetovati korisnika usluga, ako je potrebno, da se obrati liječniku.	Kontaktne alergijske dermatitis, kontaktne ne alergijske dermatitis, urticaria, neurodermitis. Psoriasis.
11. Bolesti kose i vlasišta		Poremećaji stabiljike dlake. Poremećaji rasta dlake. Alopecije s ožiljkom i bez njega.
12. Bolesti kožnih žlijezda		Seboreja, sebestaza, seborejički dermatitis, acne vulgaris.

13. Bolesti noktiju	Promjene svojstava noktiju. Promjene boje nokta. Upalne promjene noktiju.
14. Dermatološka onkologija	Ciste, madeži, leukoplakija, maligni melanom.

***Očekivani rezultati su isti od 4. do 14. nastavne cjeline**

Metodičke napomene:

- nastava se treba održavati u učionici koja sadrži uz standardnu opremu i didaktička pomagala (TV, video, grafoskop, kompjutor, jedan mikroskop na 5 učenika).

Obveze učenika:

- redovito pohađanje nastave.

Literatura :

- udžbenik za frizere 3; Jasenka Raos, dipl. ing. kemije
- dermatovenerologija; prof. dr. Jasna Lipozenčić i suradnici

PREGLED NASTAVNIH PODRUČJA S VREMENSKIM RASPOREDOM

Red. broj	Nastavno područje	Broj sati po obrazovnim godinama			
		I.	II.	III.	Ukupno
1.	Koža kao organ			6	6
2.	Opća patologija kože			3	3
3.	Oštećenja kože egzogenog podrijetla			3	3
4.	Bakterijske infekcije kože			2	2
5.	Bolesti kože uzrokovane gljivama i kvascima			2	3
6.	Virusne infekcije kože			2	2
7.	Parazitne bolesti			2	2
8.	Granulomatozne bolesti kože			1	1
9.	Spolne bolesti			1	1
10.	Reakcije kože			2	2
11.	Bolesti kose i vlasišta			3	1
12.	Bolesti kožnih žlijezda			2	2
13.	Bolesti noktiju			2	3
14.	Dermatološka onkologija			1	1
Ukupno:		-	-	32	32

6.5. Nastavni predmet (obvezni): Matematika u struci

Razred: 1. , 2. , 3.

Tjedni (ukupni) fond sati:

Razred	1.	2.	3.	Ukupno
Broj sati	2 (70)	1 (35)	1 (32)	4 (137)

Cilj programa:

Nastava matematike omogućuje da učenici usvoje osnovno matematičko znanje potrebno za razumijevanje pojava i zakonitosti u prirodi i društvu te ih osposobljava za primjenu znanja iz života i u praktičnoj primjeni u struci.

Zadaci programa:

- stjecanje znanja potrebnih za razumijevanje kvantitativnih odnosa i zakonitosti u raznim pojavama u prirodi, društvu i praktičnom životu
- stjecanje matematičkih znanja koja su nužna za uključivanje u rad i praćenje tehnološkog razvoja struke
- razvijane logičkog mišljenja, sposobnosti za pravilno rasuđivanje i zaključivanje te sposobnost preciznog formuliranja pojmova
- razvijanje preciznosti i konciznosti u izražavanju te urednost, upornost i sistematičnost u radu
- stjecanje znanja potrebnih za planiranje i praćenje poslovnih rezultata
- stjecanje vještina samostalnog računanja prema zadanim uputama.

1. RAZRED

Nastavna cjelina	Očekivani rezultati (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
1. Prirodni brojevi	Usvojiti pojam skupa N, kriterije i svojstva djeljivosti, određivanje najvećeg zajedničkog djelitelja i najmanjeg zajedničkog višekratnika.	Skup N, svojstva. Računske operacije i svojstva. Pojam djeljivosti. Najveći zajednički djelitelj. Najmanji zajednički višekratnik.
2. Cijeli brojevi	Usvojiti pojam skupa Z, računanje s predznacima, računanje sa zagradama.	Skup Z, svojstva. Računske operacije i svojstva. Računanje sa zagradama.
3. Racionalni brojevi	Usvojiti pojam skupa Q, računanje s razlomcima. Znati decimalni zapis racionalnog broja, računati s decimalnim brojevima uz uporabu kalkulatora.	Skup Q, svojstva. Računske operacije i svojstva. Decimalni zapis rac. Broja. Računanje s decimalnim brojevima Smještanje rac. brojeva na pravac.

4. Linearne jednadžbe i nejednadžbe	Naučiti rješavati linearne jednadžbe i nejednadžbe. Znati iz formule izračunati jednu nepoznatu veličinu ako su zadane ostale.	Linearne jednadžbe s jednom nepoznanicom. Linearne nejednadžbe s jednom nepoznanicom. Problem s jednom nepoznanicom. Linearni sustavi s dvije nepoznanice.
5. Planimetrija	Razlikovati geometrijske likove i znati izračunati opseg i površinu lika koristeći formule za opseg i površinu trokuta, kruga, kvadrata i pravokutnika. Ovladati mjernim jedinicama za duljinu i površinu.	Trokut, vrste trokuta. Površina i opseg trokuta. Krug i kružnica. Četverokut. Opseg i površina četverokuta.
6. Potencije i polinomi	Usvojiti pojmove: potencija, baza, eksponent. Naučiti računske operacije s potencijama. Usvojiti pojam polinoma. Naučiti računske operacije s polinomima. Naučiti kvadrirati zbroj i razliku. Znati primijeniti formulu za razliku kvadrata. Usvojiti pojam algebarskog razlomka. Znati riješiti jednostavnije primjere računanja s algebarskim razlomcima.	Pojam potencije s cijelim eksponentom. Operacije s potencijama. Pojam polinoma. Računske operacije s polinomima. Kvadrat binoma. Razlika kvadrata. Rastavljanje na faktore. Algebarski razlomci.
7. Realni brojevi	Shvatiti pojam irac. broja i sveukupnost realnih brojeva. Usvojiti smještaj realnih brojeva na pravac. Svladati računske operacije s drugim korijenom. Znati zaokružiti dec. broj na željeni broj decimala. Snalaziti se u koord. sustavu na pravcu i u ravnini . Usvojiti formule za udaljenost točaka u ravnini i za polovište dužine.	Drugi korijen. Pojam iracionalnih brojeva. Skup R. Koordinatni sustav na pravcu. Računske operacije s drugim korijenom. Racionalizacija nazivnika. Koordinatni sustav u ravnini. Udaljenost točaka u ravnini. Polovište dužine.
8. Graf linearne funkcije	Znati nacrtati graf linearne funkcije. Razlikovati rastuće i padajuće linearne funkcije. Problem s jednom nepoznanicom moći grafički predočiti.	Graf linearne funkcije. Rastuće i padajuće linearne funkcije. Nul točke. Grafičko rješavanje sustava linearnih jednadžbi.

Nastavna cjelina	Očekivani rezultati (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
1. Skup kompleksnih brojeva	Shvatiti potrebu proširivanja skupa \mathbb{R} Razlikovati drugi korijen pozitivnog i negativnog broja Znati osnovne računske operacije s kompleksnim brojevima Razumijeti pojam apsolutne vrijednosti kompleksnog broja .	Kvadr. jednačba $x = -1$ Skup \mathbb{C} , svojstva. Računske operacije, Apsolutna vrijednost kompleksnog broja.
2. Kvadratna jednačba	Znati riješiti jednostavne kvadratne jednačbe Razlikovati prirodu rješenja kvadratne jednačbe ovisno o diskriminanti.	Nepotpuna kvadratna jednačba Rješenja kvadratne jednačbe $ax^2 + bx + c = 0$ Diskriminanta kvadratne jednačbe.
3. Mjerne jedinice	Znati računati pomoću kalkulatora i razumjeti eksponencijalan zapis broja Uspješno koristiti odgovarajuće mjerne jedinice i pomoću tablica pretvarati , razumijeti i koristiti mjerne jedinice koje nisu često u upotrebi	Potencije baze 10 Eksponencijalni zapis realnog broja Preračunavanje mjera (prefiksi i značenja) Metrički sustav mjera (mjere za duljinu, površinu, volumen i masu) Osnovne jedinice angloameričkog sustava mjera i tablice za pretvorbu Mjere za vrijeme.
4. Poliedri i rotacijska tijela	Razlikovati geometrijska tijela Razumijeti pojam oplošja i volumena Znati izračunati oplošje i volumen tijela prema formulama Znati koristiti pojmove oplošja i volumena u praktičnim problemima iz struke (računanje potrebnog materijala, zapremnine itd.)	Kocka Kvadar Prizme Piramide Valjak Stožac Kugla

3. RAZRED

Nastavna cjelina	Očekivani rezultati (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
------------------	--	-------------------

<p>1 .Proporcionalnost i primjene</p>	<p>Znati izračunati nepoznati član razmjera (usporedba s razlomcima!) pomoću pravila trojnog znati riješiti praktične probleme (npr. tečajna lista , potreban broj sati ili radnika za određeni posao itd.) pomoću aritmetičke sredine znati izračunati prosječne vrijednosti (npr. očekivani promet na temelju proteklog razdoblja, prosječnu potrošnju na temelju podataka iz prijašnjih razdoblja itd.) Račun diobe uz jednostavan postupak omogućava podijelu određenih sredstava ili vremena prema unaprijed određenim kriterijima na potreban broj dijelova pomoću računa smjese znati odrediti omjere miješanja da bismo dobili željeno svojstvo smjese</p>	<p>Omjeri i razmjeri Upravo i obrnuto razmjerne veličine Grafički prikaz upravo i obrnuto razmjernih veličina Aritmetička sredina Pravilo trojno-jednostavno i složeno Račun diobe – jednostavan i složeni Račun smjese- jednostavan i složeni</p>
<p>2. Postotni ,promilni i kamatni račun</p>	<p>Razumijeti pojam postotka Znati izračunati postotak pomoću kalkulatora bez obzira na osnovnu vrijednost Prepoznati i razlikovati postotni račun više i niže 100 Znati izračunati mjesečnu obavezu PDV -a Znati ispravno koristiti formule za promilni i kamatni račun</p>	<p>Pojam postotka Osnovni postotni račun Postotni račun više 100 Postotni račun niže 100 Primjena na obračun PDV-a Promilni račun Jednostavni kamatni račun</p>
<p>3. Izračunavanje plaće</p>	<p>Znati razliku između bruto i neto plaće Pomoću tablica znati izračunavati neoporezivi dio plaće Pomoću formulara i formula znati napraviti isplatnu listu</p>	<p>Osnovni pojmovi vezani uz plaću (bruto i neto plaća, doprinosi, porez, prirez) Doprinosi iz plaće i na plaću, Neoporezivi dio plaće Porezna osnovica Porezne stope Tablica prireza po gradovima Neto plaća</p>

4. Kalkulacija cijene	Treba znati izračunati svaki element kalkulacije Znati napraviti promjene cijena, popuste s odgovarajućim promjenama kalkulacije	Osnovni pojmovi vezani uz cijenu (nabavna cijena, rabat, marža, porez – PDV, prodajna cijena) Porez, povrat poreza Izrada kalkulacije
-----------------------	---	---

Pregled nastavnih područja s vremenskim rasporedom

Red.br.	Nastavno područje	Broj sati po obrazovnim godinama			
		I.	II.	III.	Ukupno
1.	Prirodni brojevi	6			6
2.	Cijeli brojevi	5			5
3.	Racionalni brojevi	8			8
4.	Linearne jedn. i nejednadžbe	8			8
5.	Planimetrija	15			15
6.	Potencije i polinomi	15			15
7.	Realni brojevi	7			7
8.	Graf linearne funkcije	6			6
9.	Kompleksni brojevi		7		7
10.	Kvadratna jednadžba		7		7
11.	Mjerne jedinice		6		6
12.	Poliedri i rotacijska tijela		15		15
13.	Proporcionalnost i primjene			9	9
14.	Postotni, promilni i kamatni račun			8	8
15.	Izračunavanje plaće			9	9
16.	Kalkulacija cijene			6	6
Ukupno:		70	35	32	137

Literatura :

Za **prvi** razred:

Boško Jagodić, Milivoj Miliša, Udžbenik za prvi razred industrijskih i obrtničkih škola, Birotehnika, Zagreb

Sanja Varošaneć, Udžbenik i zbirka zadataka za prvi razred trogodišnjih strukovnih škola, Element, Zagreb

Za **drugi** razred:

Ivan Mrkonjić, Josip Ujević, Udžbenik i zbirka zadataka za drugi razred industrijskih i obrtničkih škola, Birotehnika, Zagreb (poglavlja 1, 2, 7 i 8.1)

Za **treći** razred:

Najveći dio gradiva moguće je obraditi uz korištenje vježbenice:

Vesna Erceg : Metode gospodarskog računa, vježbenica za srednje škole, Element, Zagreb

Ne postoji adekvatan udžbenik za drugi i treći razred ovog programa. Moguće je koristiti sadržaje i nekih drugih udžbenika iz matematike, te članke i tablice računovodstvenih časopisa npr. RRIF ili RIF.

Obveze učenika:

U drugom i trećem razredu u sklopu predmeta matematika u struci učenici bi trebali samostalno izraditi seminarske radove. Npr. u drugom razredu treba napraviti troškovnik uređenja poslovnog prostora ako su dane dimenzije prostora i potreban materijal po mjernim jedinicama, te cijenu rada po jedinici vremena, tumačenje rezultata poslovanja prikazanih grafički, itd.

U trećem razredu teme seminara mogu biti: isplatna lista za 3 radnika s različitim bruto plaćama, različitim mjestima stanovanja i različitim poreznim olakšicama, obračun PDV-a za određeno vremensko razdoblje uzimajući u obzir naplaćeno i plaćeno, izrada kalkulacije na temelju nabavnih cijena i zadane marže i rabata ili izrada kalkulacije na temelju zadane prodajne cijene i zadane nabavne cijene itd.

6.6. Nastavni predmet (obavezni): RAČUNALSTVO

Razred 1.

Tjedni (ukupni) fond sati:

Razred	1.	2.	3.	Ukupno
Broj sati	2 (70)	-	-	70

Cilj programa:

Osposobiti učenika za primjenu informatičkih znanja u svakodnevnom životu s osobitim naglaskom na primjenu stečenih znanja u struci, tj. u frizerskom zanimanju.

Zadaci programa:

Upoznati učenika o elektroničkim računalima, njihovoj povijesti, građi i primjeni u struci. Naučiti učenike da se samostalno služe računalom u izradi dokumenata, izračunskih tablica, jednostavnih baza podataka, pretraživanju interneta s ciljem primjene stečenih znanja u područjima frizerskog zanimanja.

Sadržaj programa:

Nastavna cjelina	Očekivani rezultati (znanja vještine i umijeća)	Nastavni sadržaji
1. POVIJESNI RAZVOJ RAČUNALA	pojam digitalnih računala znati osnovne vrste brojevnih sustava	pregled razvoja računala digitalna računala brojevni sustavi i način zapisivanja podataka

Nastavna cjelina	Očekivani rezultati (znanja vještine i umijeća)	Nastavni sadržaji
2. RAČUNALO I NJEGOVI UREĐAJI	znati osnovne dijelove računala i njihovu funkciju poznavati vrste memorije i načine ostvarivanja zapisa znati jedinice za veličinu memorije	osnovni dijelovi računala (PC-a) i njihova funkcija (matična ploča, procesor, tipkovnica, miš, grafički adapter, LAN kartica ...) vrste memorija (RAM, ROM, čvrsti diskovi, CD mediji, memorijske kartice.)
3. OPERATIVNI SUSTAVI	znati vrste operativnih sustava i njihovu ulogu u radu računala znati podesiti radnu površinu znati napraviti mapu, kopirati datoteku u računalo i s računala na drugi medij, preimenovati mapu i datoteku znati osnovne vrste datotečnih zapisa prema ekstenzijama	uloga operativnog sustava u računalu vrste operativnih sustava i njihov razvoj osnovno sučelje OS Windows organizacija podataka mape, datoteke windows explorer
4. RAČUNALNE MREŽE	znati pojam računalne mreže znati koristiti podatke s drugih računala vezanih u mrežu	pojam računalne mreže prijenos podataka na umreženim računalima
5. RAČUNALNE KOMUNIKACIJE (Internet)	znati što podrazumijeva pojam Internet znati podesiti postavke korisničkog računala i E-pošte slanje primanje datoteka E-poštom	pojam Interneta konfiguracija korisničkog računala i E-pošte pretraživanje na Internetu upravljanje i slanje E-pošte (privitak, grupe..)
6. OBRADA TEKSTA (MS Word)	izrada jednostavnih dokumenata i podešavanje postavki kreiranje predložaka i njihova upotreba u svakodnevnom komuniciranju (faksovi, predračuni...)	izbornici i naredbe pisanje teksta pohrana i otvaranje dokumenata ispravak teksta i naknadno uređivanje kopiranje i premještanje teksta pripreme za ispis i ispis tablice skupno pismo umetanje objekata (tekstnih okvira, simbola, slika, hiperveze, veza s drugim programima...)

Nastavna cjelina	Očekivani rezultati (znanja vještine i umijeća)	Nastavni sadržaji
7. TABLIČNI KALKULATORI (MS Excel)	izraditi jednostavnu tablicu te umetnuti formule za jednostavne izračune (dodati ili umanjiti PDV na cijenu, dodati porez i prirez na uslugu, zbrojiti ukupnu vrijednost) gotovu tablicu umetnuti u WORD-ov dokument i izraditi ponudu, cjenik...	organizacija podataka izrada jednostavne tablice unos podataka formatiranje polja označavanje polja sortiranje i pretraživanje zaglavlje i podnožje formule funkcije nizovi prikaz podataka pomoću dijagrama, izvještaji...
8. BAZE PODATAKA (MS Access)	znati načiniti jednostavnu bazu podataka izraditi i izmijeniti masku, izvještaj povezati bazu s Excel-om Word-om	pojam baze podataka kreiranje jednostavnih tablica izrada jednostavne forme izrada izvještaja
9. Izrada WEB stranice	Izraditi jednostavnu WEB stranicu koristeći se programima instaliranim na računalima s ciljem predstavljanja i promicanja djelatnosti vezane uz konkretno zanimanje	izrada jednostavne WEB stranice (Word ili Frontpage) organizacija podataka umetanje objekata hiperveze FTP explorer programi za pripremu fotografije (photoshop) uvoz fotografija sa skenera i digitalnog aparata ispis fotografija

Metodičke napomene:

Predviđene sadržaje treba izvoditi do 30 % sati u teoretskom obliku (osnovne upute za rad na računalima i primjena programa korištenih u realizaciji nastave.), a ostatak u obliku vježbi s pola odjela u specijaliziranoj informatičkoj učionici koja je opremljena umreženim računalima na kojima je instaliran potreban softver i omogućen pristup internetu.

Navedene sadržaje valja razraditi tako da se tijekom izvođenja programa stavi naglasak na konkretne primjere iz prakse vezane uz pojedino zanimanje (npr. pisanje dopisa, predračuna, izračunavanje PDV-a na cijenu usluge i sl.)

Obveze učenika:

Redovito pohađanje nastave. Savjesno korištenje računalne opreme tijekom vježbi.

PREGLED NASTAVNIH PODRUČJA S VREMENSKIM RASPOREDOM

Red broj	Nastavno područje	Broj sati po obrazovnim godinama	Ukupno

		I.	II.	III.	
1.	POVIJESNI RAZVOJ RAČUNALA	4	-	-	4
2.	RAČUNALO I NJEGOVI UREĐAJI	4	-	-	4
3.	OPERATIVNI SUSTAVI	8	-	-	8
4.	RAČUNALNE MREŽE	6	-	-	6
5.	RAČUNALNE KOMUNIKACIJE (Internet)	8	-	-	8
6.	OBRADA TEKSTA (MS Word)	12	-	-	12
7.	TABLIČNI KALKULATORI (MS Excel)	10	-	-	10
8.	BAZE PODATAKA (MS Access)	8	-	-	8
9.	Izrada WEB stranice	10	-	-	10
Ukupno		70			70

6.7. Nastavni predmet (obvezni): Zdravstveni odgoj

Razred 2. Tjedni i ukupni fond sati: 1 (35)

CILJ I ZADACI

- predmet uvodi učenike u osnovna znanja iz područja zdravstvenog odgoja
- upoznavanje učenika s građom i raznolikošću životnih procesa vlastitog tijela
- upoznavanje učenika s osobnom higijenom, higijenom radnog prostora
- poticati uvjerenje o potrebi očuvanja zdravlja i odgovornom odnosu prema okolišu
- razvijanje osjećaja sposobnosti za primjenu teorijskih znanja u praksi

SADRŽAJ:

NASTAVNA CJELINA	OČEKIVANI REZULTATI (znanja i umijeća)	NASTAVNI SADRŽAJI	BROJ SATI
------------------	---	-------------------	-----------

1. ZDRAVE ŽIVOTNE NAVIKE	Spoznati važnost zdravog načina života Steći znanja, umijeća i navike zdrave prehrane, i ostalih uvjeta očuvanja zdravlja Spoznati važnost zdravlja, održavanja higijene i sprječavanja bolesti Spoznati važnost higijene u frizerskom salonu	Očuvanje zdravlja Osobna higijena Higijena radnog prostora Zdrava prehrana, stanovanje, odijevanje Fizička aktivnost , Psihičko zdravlje čovjeka Osnovna obilježja zaraznih bolesti i njihovo sprječavanje Uzročnici zaraznih bolesti Osnovna obilježja zaraznih bolesti Sprečavanje i liječenje nekih bolesti	15
2. PSIHOAKTIVNE TVARI I ZDRAVLJE ČOVJEKA	Steći znanje o djelovanju i štetnosti psihoakt. tvari Upućivati na zdrave načine života Usvojiti znanja o opasnostima od konzumiranja sredstava ovisnosti, Steći pravilno stajalište prema tom problemu, zanati se oduprijeti izazovima (znati reći «NE»)	Podrijetlo droga i njihova ilegalna trgovina Psihologija osobnosti narkomana Vrste i učinci psihoakt. tvari Poremećaji vezani uz uporabu droge Razvoj ovisnosti Preventivne mjere Upućivanje na zdrave načine života	10
3. REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE	usvojiti znanja iz područja reproduktivnog zdravlja i planiranja obitelji, Znati fiziologiju spolnog sustava i načina sprječavanja spolnih bolesti, Razviti odgovoran odnos prema sebi i drugima	Građa i funkcija spolnog sustava Spolne bolesti, Planiranje trudnoće i odgovorno roditeljstvo	10

METODIČKE NAPOMENE: Koristiti verbalne, vizualne, prakseološke nastavne metode
Primijeniti grupni i individualni način usvajanja znanja

OBVEZE UČENIKA: Korištenje udžbenika, priručnika, slikovnog materijala, znanstvena predavanja, obrazovni program TV, specijalizirani časopisi i dr.

LITERATURA: Dr. sc. O. Springer : Higijena, udžbenik za strukovne škole

Dr. sc. O. Springer: Biologija svezak B,

M. Slijepčević, J. Matekalo-Draganović: Čovjek, zdravlje, okoliš, udžbenik

6.8. Nastavni predmet (obvezni): Psihologija komunikacije

Razred 1. i 2.

Tjedni i ukupni fond sati:

Razred	1.	2.	3.	Ukupno
Broj sati	1 (35)	1 (35)	-	70

Cilj programa:

Stjecanje znanja iz opće psihologije radi upoznavanja samoga sebe i razumijevanja ponašanja drugih te iz psihologije rada, međuljudskih odnosa i komuniciranja zbog razvijanja svijesti o potrebi primijenjene psihologije u svakodnevnom životu i radnoj sredini.

Zadaci programa:

Upoznavanje s primjenom psihologije u djelatnosti pedikera. Upoznavanje s potrebnim sadržajima iz psihologije rada. Upoznavanje osnove komuniciranja, te djelotvorno komuniciranje s korisnicima usluga. Učenici, budući pedikeri, moraju spoznati osnove psihologije rada i bit komuniciranja te prepoznati kako pozitivne tako i negativne elemente u svom komuniciranju (i svojih kolega) i biti spremni trenirati – pripremati se za svoj posao.

1. Razred

Sadržaj programa:

Nastavno područje	Očekivani rezultati (znanja i vještine)	Nastavni sadržaji
1. Opća psihologija	Znati predmet, zadaće i vrste psihologije. Naučiti povezanost psihologije s drugim znanostima. Usvojiti važnost psihologije za djelatnost pedikera.	Pojam psihologije; zadaće, metode i vrste psihologije. Psihologija i druge znanosti. Značaj psihologije za djelatnost pedikera.
2. Opažanje vanjskog svijeta	Naučiti definiciju, vrste i karakteristike osjeta. Spoznati važnost i pojam percepcije. Znati uvjete percepcije. Naučiti pojam, značajke i vrste predodžbe. Razlikovati mišljenje i predodžbu. Spoznati važnost mašte. Usvojiti pojam pažnje; spontane i hotimične. Poznavati pojmove distribucije i ometanja pažnje. Upoznati logično mišljenje. Znati pojmove: misao, sud, generalizacija i apstrakcija. Naučiti definirati govor, riječ i pismo. Usvojiti pojam i rječnik komuniciranja. Znati pojam učenja te pojam i vrste pamćenja. Poznavati metode učenja. Naučiti zakonitosti i organizaciju učenja i pamćenja.	Osjeti; definicija, vrste i karakteristike. Važnost i pojam percepcije. Uvjeti percepcije-fizički, fiziološki i psihički. Predodžba; pojam i značajke. Mišljenje i predodžba. Vrste predodžbe. Važnost mašte. Pojam pažnje. Aktivnosti i naše percipiranje okoline. Spontana i hotimična pažnja. Selektivnost u doživljaju, pokretljivost-distribucija pažnje. Ometanje pažnje. Mišljenje u psihologiji. Logičko mišljenje. Misao i vrste misli. Pojam, sud, generalizacija i apstrakcija. Govor; ljudski govor. Simbolika govora. Riječ i pismo. Komuniciranje, rječnik komuniciranja i učenje govora. Pojam učenja. Pojam i vrste pamćenja. Metode učenja. Zakonitosti i organizacija učenja i pamćenja.

3. Emocije i motivacija	Znati pojam, djelovanje i podjelu emocija. Poznavati pojam emocionalne situacije; straha, srdžbe, radosti i žalosti. Usvojiti složene emocije i raspoloženja. Znati utjecaje emocija na aktivnosti. Naučiti kontrolu emocija. Poznavati prisutnost emocija u radu pedikera. Usvojiti pojam motivacije, sustav i vrste potreba. Razlikovati ekstrinzičnu i intrinzičnu motivaciju. Povezati motive i rad.	Pojam emocija. Emocionalne situacije. Djelovanje i podjela emocija. Karakteristike pojedine emocionalne situacije - strah, srdžba, radost i žalost. Složene emocije. Raspoloženja. Utjecaj emocija na aktivnosti. Kontrola emocija. Prisutnost emocija u radu pedikera. Pojam motivacije. Sustav i vrste potreba. Ekstrinzična i intrinzična motivacija. Motivi i rad.
4. Ličnost	Poznavati pojam i oblikovanje ličnosti. Znati socijalizaciju i tipologiju ličnosti. Usvojiti pojam temperamenta. Naučiti karakteristike temperamentne situacije, ponašanja. Poznavati crte temperamenta u ponašanju pedikera. Usvojiti pojam i crte karaktera. Znati poželjne osobine karaktera u ponašanju pedikera.	Pojam i oblikovanje ličnosti. Socijalizacija i tipologija ličnosti. Pojam temperamenta. Karakteristike temperamentne situacije, ponašanja. Crte temperamenta u ponašanju pedikera. Pojam i crte karaktera. Poželjne osobine karaktera u ponašanju pedikera.

Razred 2.

Sadržaj programa:

Nastavno područje	Očekivani rezultati (znanja i vještine)	Nastavni sadržaji
1. Psihologija rada	Upoznati osobine čovjeka koje utječu na rad: sposobnosti, znanja, vještine i motivaciju. Znati vrste sposobnosti: fizičke, psihomotoričke, senzorne i intelektualne. Poznavati opće činitelje rada, umor i nesreće na radu, izostanke s posla.	Sposobnosti; pojam i uloga sposobnosti. Vrste sposobnosti. Inteligencija, znanja, vještine i motivacija za rad. Opći činitelji rada (osvjetljenje, mikroklima, buka, zračenja, zagađenja, vibracije). Umor i nesreće na radu. Izostanci s posla.
2. Međuljudski odnosi na radu	Znati pojam grupe. Poznavati odnose u grupama i grupnu dinamiku. Usvojiti pojam rukovođenja grupom i karakteristike vođe.	Grupa; pojam i vrste. Odnosi u grupi i grupna dinamika. Rukovođenje grupom. Vođa grupe i njegove karakteristike.
3. Komuniciranje	Usvojiti pojam i vrste komuniciranja. Spoznati važnost komuniciranja u grupi. Znati djelotvorno komunicirati s korisnicima usluga.	Pojam i vrste komuniciranja. Osnovni model komuniciranja. Važnost komuniciranja u grupi kao uvjet uspješnosti rada. Djelotvorno komuniciranje s korisnicima usluga.

4. Faze komuniciranja	Poznavati faze djelotvornog komuniciranja s korisnicima usluga: pripremu za rad, utvrđivanje želja korisnika, prezentacija vlastite ponude, prigovor i reklamacije, kraj kontakta.	Priprema za rad. Prvi kontakt. Utvrđivanje želja korisnika usluga. Prezentacija vlastite ponude. Prigovor i reklamacije. Završetak i kraj kontakta.
-----------------------	--	---

Pregled nastavnih područja s vremenskim rasporedom

Psihologija komunikacije	Broj sati po obrazovnim godinama			Ukupni broj sati	
	Razred	1. razred	2. razred		3. razred
1. Opća psihologija		3	-	-	3
2. Opažanje vanjskog svijeta		12	-	-	12
3. Emocije i motivacija		10	-	-	10
4. Ličnost		10	-	-	10
5. Psihologija rada		-	14	-	14
6. Međuljudski odnosi na radu		-	4	-	4
7. Komuniciranje		-	5	-	5
8. Faze komuniciranja		-	12	-	12
Ukupno:		35	35	-	70

Literatura:

Udžbenik ne postoji.

Prijedlog (izbor):

1. Šverko, B. i suradnici: Psihologija, Š.K. Zagreb, 1992.
2. Fürst, M.: Psihologija, Š.K., Zagreb, 1994.
3. Zvonarević, M.: Socijalna psihologija, Š.K., Zagreb
4. Petz, B.: Psihofiziologija rada
5. Šulak, F. Petz, : Psihologija u prodaji, Š.K., Zagreb
6. Šulak, F., Petz, B.: Poslovna psihologija, Š.K., Zagreb, 1995.
7. Šulak, F.: Promotivne aktivnosti, Š.K. Zagreb
8. Psihologijski rječnik, Prosvjeta Zagreb, 1992.
9. Uvod u psihologiju, GZH 1991.
10. Daniel Goleman: Emocionalna inteligencija, Mozaik, 1997.
11. Daniel Goleman: Emocionalna inteligencija u poslu, Mozaik, 2000.

Metodičke napomene:

Način rada:

Predavanja, vježbe i ilustrativni testovi (u obrade novih sadržaja), razgovori, analize primjera iz prakse, po potrebi seminar i slično, vježba za ocjenu (po jedna u svakom polugodištu), pisani rad učenika (po jedan u svakom polugodištu) i usmena provjera znanja.

Uvjeti nastave:

Nastava u razredu, videozapisi, grafofolije, ploča/kreda, katalozi, propagandni materijali, zapisi učenika, novine, časopisi i videozapisi.

Oblici rada:

Individualni, grupni i zajednički rad učenika i nastavnika. Ilustrativni primjeri (testovi/igre). Analiza videoprimjera. Grafofolije. Kratka kontrolna vježba i njezina analiza. Pisana provjera znanja (i pismenosti, urednosti te logičkog razmišljanja). Pisana zapažanja učenika.

6.9. Nastavni predmet: OSNOVE MASAŽE TIJELA

Razred: 3.

Tjedni (ukupni) fond sati: 1 (32)

Cilj i zadaci:

- osposobljavanje učenika za stjecanje osnovnih znanja o pojedinim vrstama i tehnikama provođenja masaže tijela
- spoznavanje uloge i značaja masaže u poboljšanju zdravlja i psihofizičkog stanja čovjeka
- razvijanje osjećaja odgovornosti u radu

Sadržaj: 1.RAZRED

Nastavna cjelina:	Očekivani rezultati (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
1. Masaža	Poznavati važnost masaže kroz povijest. Naučiti definiciju masaže. Naučiti razlikovati sredstva i pribor za masažu. Znati svrhu masaže i objasniti vrijednost masaže i djelovanje masaže na organizam.	Kratak povijesni razvoj masaže. Uvjeti za izvođenje masaže. Sredstva i pribor za masažu Svrha masaže.
2. Klasična ručna masaža	Naučiti građu i funkciju mišića. Znati da se klasičnom ručnom masažom izravno djeluje na mišićni sustav. Naučiti tehnike i redoslijed izvođenja masažnih pokreta.	Djelovanje klasične ručne masaže. Mišić i mišićno tkivo. Tehnike i pokreti koji se koriste u masaži tijela. Indikacije i kontraindikacije. Vrijeme trajanja masaže.
3. Limfna drenaža	Spoznati važnost limfnog sustava u organizmu i steći opća znanja o limfnoj tekućini. Znati indikacije i kontraindikacije za izvođenje ručne limfne drenaže. Naučiti redoslijed , smjer i pokrete izvođenja ručne limfne drenaže.	Limfa: nastajanje i funkcija Ručna limfna drenaža po Voderu Djelovanje ručne limfne drenaže. Tehnike i pokreti ručne limfne drenaže. Aparativna limfna drenaža. Indikacije i kontraindikacije. Vrijeme trajanja masaže.
4. Masaža refleksnih zona (vezivno – tkivna masaža)	Poznavati refleksne zone na koži tijela. Naučiti građu i funkciju vezivnog tkiva. Naučiti djelovanje i primjenu vezivno-tkivne masaže.	Povijest vezivno-tkivne masaže. Vezivno tkivo. Djelovanje vezivno- tkivne masaže. Primjena vezivno-tkivne masaže.

5. Akupresurna masaža	Naučiti razliku između pojedinih meridijana i točki. Znati indikacije i kontraindikacije za izvođenje akupresurne masaže. Naučiti redoslijed i pokrete izvođenja akupresurne masaže.	Kretanje energije u tijelu. Meridijani i točke Indikacije i kontraindikacije Tehnika izvođenja akupresurne masaže Vrijeme trajanja tretmana.
-----------------------	--	--

Metodička napomena:

Nastava se treba održavati u učionici koja sadrži uz standardnu opremu i didaktička pomagala. (TV, video, grafoskop, kompjutor). Učionica bi trebala, po mogućnosti, biti povezana s pedikerskim praktikumom.

Obveze učenika:

- redovito pohađanje nastave
- u sklopu predmeta učenici bi trebali u svakom polugodištu samostalno izraditi seminarski rad vezan uz nastavni sadržaj

Literatura:

Temelji medicinske masaže - mr. sc. Gordana Grozdek i suradnici, Zagreb 1998.
Masaža-Clare Maxwell-Hudson, Ljubljana-Zagreb 1990.

PREGLED NASTAVNIH PODRUČJA S VREMENSKIM RASPOREDOM

Red. broj	Nastavno područje Osnove masaže tijela	Broj sati po obrazovnim godinama			
		I.	II.	III.	Ukupno:
1.	Masaža	-	-	4	4
2.	Klasična ručna masaža	-	-	7	7
3.	Limfna drenaža	-	-	7	7
4.	Masaža refleksnih zona	-	-	7	7
5.	Akupresurna masaža	-	-	7	7
Ukupno:		-	-	32	32

IZBORNI PROGRAMI

6.9.1. NASTAVNI PREDMET: EKOLOGIJA

RAZRED: 1.**tjedni (ukupni) fond sati: 1 (35)****CILJI I ZADACI:**

Usvajanje znanja iz područja ekologije, u cilju razvijanja odgovornog odnosa prema prirodi i vlastitom životu,
 Razvijati sposobnost promatranja, uočavanja, povezivanja i zaključivanja,
 Poticati logičko, analitičko-sintetičko te kritičko mišljenje i prosuđivanje
 Poticati uvjerenje o potrebi odgovornog odnosa za prirodu i živi svijet
 Proširivati svoje znanje i povezivati sa srodnim znanstvenim disciplinama
 Razvijanje osjećaja sposobnosti za primjenu teorijskih znanja u praksi

SADRŽAJ:

NASTAVNA CJELINA	OČEKIVANI REZULTATI (znanja i umijeća)	NASTAVNI SADRŽAJI	BROJ SATI
1. PREDMET ISTRAŽIVANJA EKOLOGIJE	- spoznati važnost ekologije kao znanosti - uočiti ovisnosti živih bića i prirode	organizacija živih bića u prirodi organizam i okoliš, ekološki činitelji	5
2. TEMELJNA SVOJSTVA ŽIVOTNIH ZAJEDNICA	- upoznati temeljna svojstva životnih zajednica i važnost prehr. lanaca	populacija biocenoza organska proizvodnja i kruženje tvari u eko-sustavu	5
3. ŽIVOTNA PODRUČJA NA ZEMLJI	znati osnovne značajke životnih područja na zemlji i razvijanje ekološke svijesti	vodeno područje života kopneno područje i atmosfera sa svojim osnovnim značajkama	5
4. ČOVJEKOV UTJECAJ NA PRIRODU	- spoznati uzroke onečišćenja okoliša - razlikovati poremećaje u ekosustavima - razvijanje svijesti o mogućnostima djelovanja u smjeru zaštite i unapređivanja okoliša	promjene u prirodi uvjetovane čovjekovom fizičkom djelatnošću onečišćivanje i zagađivanje prirode	10
5. ZAŠTITA PRIRODE	-poštovati zakonitosti održivog razvoja - poznavati međunarodne sporazume o zaštiti okoliša - poznavati biološke osobitosti Hrvatske - imati stajalište o potrebi zaštite okoliša i biološke raznolikosti	- zaštita životnih područja na zemlji - zaštita organizama - zaštita prirode u Hrvatskoj - nacionalni parkovi	10

METODIČKE NAPOMENE: Koristiti verbalne, vizualne, prakseološke nastavne metode
 Primijeniti grupni i individualni način rada.

OBVEZE UČENIKA: Korištenje udžbenika, priručnika, slikovnog materijala,

predavanja, obrazovni TV program, specijalizirani časopisi npr. priroda

LITERATURA: Ljubica Vrček: Biologija svezak C

Čovjek i okoliš udžbenik za strukovne škole

Klepac: Osnove ekologije

O. Springer

D. Papeš: Biologija 4 udžbenik

M. Karafatić

I. Bralić: Nacionalni parkovi Hrvatske

6.9.2. NASTAVNI PREDMET: NAUKA O ČOVJEKU

RAZRED: 1 ili 2.

tjedni (ukupni) fond sati: 1 (35)

CILJ uvesti učenike u znanje iz područja građe i životnih procesa ljudskog organizma

ZADACI poticati uvjerenje o potrebi očuvanja zdravlja

upoznati štetno djelovanje psihoaktivnih tvari, izbjegavati ih i poticati druge osobe na zdrav način života

razviti osjećaj i sposobnost za primjenu teorijskih znanja u praksi

SADRŽAJ:

NASTAVNA CJELINA	OČEKIVANI REZULTATI (znanja i umijeća)	NASTAVNI SADRŽAJI	BROJ SATI
1. TJELESNE TEKUĆINE	- usvojiti osnovna znanja iz podr. tj. tekućine - transfuzija i Rh	građa i funkcije tjelesnih tekućina krvne grupe Rh sustav	3
2. OBRANA TIJELA OD INFEKCIJE	- usvojiti znanja iz područja imunologije, alergije, transpl.	imunitet transpl. reakcije bolesti imunolog. sustava, AIDS	4
3. SRCE, KRVNOŽILNI I DIŠNI SUSTAV	- upoznati krvožilni i dišni sustav - najčešće bolesti i sprječavanje	građa i funkcije krvnožilnog i dišnog sustava bolesti, očuvanje zdravlja	5
4. IZVORI ENERGIJE U ORGANIZMU	- naučiti o zdravoj prehrani - vitamini, minerali i dr.	građa i uloga probavila zdrava prehrana bolesti prob. sust.	4
5. IZLUČIVANJE ŠTETNIH TVARI	- spoznati važnost funkcije mokr. sust. i sprječavanje bolesti	građa, funkcija, bolesti mokraćnog sustava	3
6. ŽIVČANI I OSJETILNI SUSTAV	- upoznati procese živčanog sustava	organizacija živčanog sustava središnji i vegetativni živčani sustav	4
7. ŽLIJEZDE S UNUTARNJIM LUČENJEM	- djelovanje hormona - poremeć. endokr. sustava	hormoni žlijezde, funkcija i bolesti	3

8. SPOLNI I REPRODUKTIVNI SUSTAV	- usvojiti građu i funk. repr. sustava te planiranje obitelji	građa i funkcija sp. organa planiranje obitelji higijena sp. sustava	5
9. SAČUVAJMO ZDRAVLJE	- zdr. prehrana - fizička aktivnost - psihičko zdravlje - psihoakt. tvari	štetni čimbenici za zdravlje čovjeka	4

METODIČKE NAPOMENE: Koristiti verbalne, vizualne, prakseološke nastavne metode

Primijeniti grupni i individualni način usvajanja znanja

OBVEZE UČENIKA: Korištenje udžbenika, priručnika, slikovnog materijala, znanstvena predavanja, obrazovni TV program, specijalizirani časopisi npr. PRIRODA

LITERATURA: Dr. O. Springer : Biologija svezak B

M. Slijepčević, Čovjek i zdravlje udžbenik za strukovne škole

M. Boranić, N. Matekalo-Draganović: Čovjek, zdravlje, okoliš, udžbenik

Juraj Bukša: Anatomski atlas

6.9.3 MATEMATIKA U STRUCI - IZBORNA

Razred 2. i 3.

Tjedni (ukupni) fond sati:

Razred	1.	2.	3.	Ukupno
Broj sati	-	1 (35)	1 (32)	2 (67)

Cilj programa:

Nastava matematike u srednjim strukovnim školama omogućuje da učenici usvoje osnovno matematičko znanje potrebno za razumijevanje pojava i zakonitosti u prirodi i društvu te ih osposobljava za primjenu znanja u praktičnom životu i posebno u struci.

Zadaci programa:

- da učenici dobiju dodatna znanja iz matematike nužna za sudjelovanje u daljnjem razvoju struke
- da zainteresirani učenici steknu veću samostalnost u rješavanju zadataka
- da učenici potpuno usvoje računanje prema danim uputama, uključujući i samostalno tumačenje uputa.

Razred 2.

Nastavno područje	Očekivani rezultati (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
1. Sukladnost i sličnost	Razlikovati i razumjeti pojam sukladnosti i sličnosti likova	Sukladnost trokuta i primjene Sličnost trokuta i primjene

2., Kružnica i krug. Pravilni poligoni	Znati primijeniti formule za izračunavanje opsega i površine	Opseg i površina kruga Duljina kružnog luka i površina kružnog isječka Obodni i središnji kut Talesov poučak Tetivni i tangencijalni četverokuti Pravilni mnogokuti Opseg i površina pravilnih poligona
3. Kvadratne funkcije	Potpuno ovladati pojmom grafa funkcije Znati nacrtati graf bilo koje kvadratne funkcije i analizirati njezin tijek Znati odrediti nul-točke kvadratne funkcije i odrediti njihovo postojanje	Graf kvadratne funkcije $f(x) = ax^2$ Graf kvadratne funkcije $f(x) = ax^2 + c$ Graf kvadratne funkcije $f(x) = a(x-x_0)^2$ Graf kvadratne funkcije $f(x) = a(x-x_0)^2 + c$ Graf kvadratne funkcije $f(x) = ax^2 + bx + c$
4. Poliedri i rotacijska tijela (dodatak tj. proširenje obavezne nastave iz matematike)	Znati odrediti oplošje i volumen pravilne uspravne prizme i piramide ako je osnovica poligon s više od 4 stranice Znati odrediti oplošje i volumen krnje piramide i krnjeg stošca Znati primijeniti formule za sferu	Prizme Piramide Krnja piramida Krnji stožac Sfera

Razred 3.

Nastavno područje	Očekivani rezultati (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
1. Aritmetička i geometrijska sredina	Znati izračunati aritmetičku i geometrijsku sredinu	Aritmetička sredina Geometrijska sredina
2. Nizovi	Razumijeti pojam niza Razlikovati aritmetički od geometrijskog niza i shvatiti podrijetlo imena Znati odrediti traženi član niza Intuitivno shvatiti pojam limesa niza i znati izračunati jednostavnije limese Razumijeti pojam geometrijskog reda Znati izračunati sumu konvergentnog geometrijskog reda	Pojam niza Grafičko predočavanje niza Aritmetički niz Geometrijski niz Limes niza Teoremi o limesima Limes monotonih nizova Geometrijski red
3. Složeni kamatni račun	Znati ispravno koristiti formule za složeni kamatni račun	Kamatni faktor Složene kamate
4. Periodični i godišnji obračun PDV-a	Razumijeti obaveze plaćanja PDV-a	Obračun PDV-a na plaćenu robu Obračun PDV-a iz prodane robe (usluge)

5. Godišnji obračun poreza na dohodak i ispunjavanje porezne prijave	Znati protumačiti upute o ispunjavanju porezne prijave Znati izračunati vlastite obaveze	Porezne olakšice Porezna kartica Porezna prijava
--	---	--

Pregled nastavnih područja s vremenskim rasporedom

Red.br.	Nastavno područje	Broj sati po obrazovnim godinama			
		I	II	III	Ukupno
1.	Sukladnost i sličnost		7		7
2.	Kružnica i krug.Pravilni poligoni		8		8
3.	Kvadratne funkcije		10		10
4.	Poliedri i rotaciona tijela		10		10
5.	Aritmetička i geometrijska sredina			4	4
6.	Nizovi			15	15
7.	Složeni kamatni račun			5	5
8.	Periodični i godišnji obračun PDV-a			3	3
9.	Godišnji obračun poreza na dohodak i porezna prijava			5	5
10.					
Ukupno :		-	35	32	67

6.9.4. NASTAVNI PREDMET: LJEKOVITO BILJE

RAZRED: 2. zanimanje frizer

tjedni (ukupni) fond sati: 1 (35)

CILJI I ZADACI:

- usvajanje znanja iz osnova botanike
- upoznavanje sa svojstvima ljekovitog bilja
- primjena ljekovitog bilja u struci
- proširivanje znanja iz područja struke i povezivanje sa srodnim znanstv. disciplinama
- primjena teorijskih znanja u praksi.

SADRŽAJ:

NASTAVNA CJELINA	OČEKIVANI REZULTATI (znanja i umijeća)	NASTAVNI SADRŽAJI	BROJ SATI
------------------	---	-------------------	-----------

1. OSNOVE GRAĐE I ŽIVOTNIH PROCESA KOD BILJAKA	znati osnovne značajke biljnog svijeta	- osnove citologije - histologija - dioba stanica - organografija (korijen, stabljika, list, cvijet, plod) - biokemijski procesi	10
2. SVRSTAVANJE BILJAKA PREMA MORFOLOŠKOM (KRITERIJU) I RAZVOJNOM KRITERIJU	- usvojiti osnove sistematike bilja - prepoznati ljekovite biljke koje se primj. u struci	- sistematika bilja - sistematika ljekovitog bilja	7
3. UPOZNAVANJE LJEKOVITIH SIROVINA BILJNOG PODRIJETLA	- znati ljekovitost biljaka koje se koriste u praksi	- skupljanje - priprema - sušenje i čuvanje ljekovitog bilja	8
4. PRIMJENA LJEKOVITOG BILJA U STRUCI	- usvojiti primjenu ljekovitog bilja u friz. salonima u svrhu liječenja blažih patoloških promjena na kosi i vlasištu, uljepšavanje i njege kose kože, noktiju	- ljekovite biljke, djelovanjem na kosu, kožu (vlasište) nokte i dr. dijelove tijela	10

METODIČKE NAPOMENE: Koristiti verbalne, vizualne, prakseološke i dr. nastavne metode. Primijeniti grupni i individualni način rada specijalizirane učionice.

OBVEZE UČENIKA: Korištenje udžbenika, priručnika, slikovnog materijala, specijalizirane časopise npr. Priroda

LITERATURA: R. Domac: Botanika

O. Springer i B. Pavalek-Kozlina: Fiziologija čovjeka i fiziologija bilja

T. Bačić, i R. Erben: Sistematika bilja

T. Bačić: Praktikum botanike

R. Domac: Flora Hrvatske

T. Nikolić: Herbarijski priručnik

Gelenčir: Ljekovito bilje

6.9.5. Nastavni predmet: **Dekorativna kozmetika –izborni predmet**

Razred: treći (3.)

Tjedni (ukupni) fond sati: 1(32)

Cilj i zadaci: Posebno motiviranim učenicima omogućiti da nauče pružiti cjelovitu uslugu njege i uljepšanja kose i lica. Steći znanje i vještine primjene dekorativne kozmetike.

Sadržaj:

Redni broj	Broj sati po godinama	

	Nastavna cjelina	1.	2.	3.	ukupno
1.	Pripreme za šminkanje, odabir sredstava i metoda rada	-	-	4	4
2.	Usklađivanje šminke s oblikom lica	-	-	8	8
3.	Usklađivanje šminke s kožom, kosom i modelom u cjelini	-	-	8	8
4.	Cjelovito šminkanje zadanog modela i modela po izboru	-	-	12	12
	Ukupno	-	-	32	32

Nastavna cjelina	Očekivani rezultati (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
Pripreme za šminkanje, odabir sredstava i metoda rada	<p>Spoznati važnost skladnog estetskog izgleda osobe u cjelini</p> <p>Znati odabrati i primijeniti odgovarajuću opremu i pribor za šminkanje</p> <p>Znati utvrditi tip kože (normalna, suha, masna, mješovita)</p> <p>Znati pravila primjene šminke:</p> <p>Usklađenost boja, odabir boja, namjena šminke, priprema lica za šminku</p> <p>čišćenjem lica i odstranjivanjem šminke uz primjenu mjera zaštite na radu</p>	<p>Šminka kao sredstvo isticanja osobnosti i komunikacije.</p> <p>Dekorativna kozmetika kroz povijest, kodeksi ljepote i njihove promjene.</p> <p>Oprema i pribor za šminkanje, pravila primjene šminke, utvrđivanje tipova kože, odabir preparata, mjere zaštite na radu, masaža lica vrata i dekoltea</p>
Usklađivanje šminke s oblikom lica	<p>Znati utvrditi oblik lica promatranjem s prednje strane i s profila</p> <p>Znati našminkati ovalno, okruglo, izduženo, trokutasto, četvrtasto, srcoliko lice prema važećim stručnim i estetskim kriterijima.</p> <p>Znati našminkati detalje lica (oči, usne, nos).</p> <p>Znati obojiti obrve i trepavice i korigirati im oblik.</p>	<p>Utvrđivanje oblika lica, šminkanje ovalnog, okruglog, izduženog, trokutastog, četvrtastog, srcolikog lica.</p> <p>Šminkanje očiju i usana.</p> <p>Korekcija i bojenje obrva i trepavica, korekcija detalja lica šminkom.</p>
Usklađivanje šminke s kožom i kosom i modelom u cjelini	<p>Spoznati važnost isticanja "lijepo" u kombinacijama detalja</p> <p>Znati našminkati lice s kombinacijama kože i kose:</p> <p>hladna koža (boja) – svijetla kosa</p>	<p>Šminkanje lica s različitim kombinacijama kože i kose:</p> <p>- hladna ili topla boja kože i svijetle kose</p> <p>- hladna ili topla boja kože i tamna kosa</p>

<p>4. Cjelovito šminkanje zadanog modela i modela po izboru</p>	<p>topla koža – svijetla kosa hladna koža – tamna kosa topla koža – tamna kosa hladna koža – crvena kosa topla koža – crvena kosa maslinasta koža – tamna kosa blijeda tamna koža – crna kosa zagasito tamna koža – crna kosa</p> <p>Znati našminkati modela za različite namjene: za dan, za večer, Znati šminkom istaknuti različite izraze: mladenački, klasičan, svečani i dr. Znati našminkati zadanog modela po izboru poštujući sve strukovne zahtjeve</p>	<p>- hladna ili topla boja kože i crvena kosa - maslinasta koža i tamna kosa - blijeda tamna koža i crvena kosa - zagasito tamna koža i crna kosa</p> <p>šminka za radni dan, šminka prema godišnjim dobima, šminka za naglašavanje klasičnog izgleda, večernja šminka, svečana šminka, mladenačka šminka, šminka za scenski nastup, šminka zadanog modela i modela po izboru</p>
---	--	--

Metodičke napomene: Razredni odjel podijeliti u skupine (12-16 učenika). Primijeniti grupni rad u parovima i pojedinačni oblik rada, te verbalne, vizualne i prakseološke nastavne metode.

Obveze učenika: Učenici trebaju imati radnu odjeću u skladu s higijensko-sanitarnim propisima, modela i osnovni pribor.

Literatura: Jasenka Raos: Udžbenik za frizere 3, Varaždin, JR
 Sally Norton i suradnici: Sve o ljepoti, Leo Commerce, Rijeka

6.9.6. NASTAVNI PREDMET: AROMATERAPIJA – izborni predmet

RAZRED: 3. PEDIKERI

TJEDNI (UKUPNI) FOND SATI: 1 (32)

CILJ I ZADACI:

- usvajanje znanja iz područja aromaterapije
- upoznavanje sa svojstvima biljnih esencija
- primjena eteričnih ulja uz stručni nadzor u struci
- usvojiti osnove aromaterapeutike
- proširivati znanje iz područja struke i povezivati sa srodnim znanstv. disciplinama

- primjena teorijskih znanja u praksi

SADRŽAJ:

NASTAVNA CJELINA	OČEKIVANI REZULTATI	NASTAVNI SADRŽAJI	BROJ SATI
1. KRATKA POVIJEST UMIJEĆA KORIŠTENJA ETERIČNIH ULJA	- usvojiti osnove povijesti aromaterapije	- stari Egipćani, Grci i Rimljani istočne civilizacije, 20. stoljeće	3
2. BIT AROMATERAPIJE	- spoznati važnost aromaterapije	- priroda biljnih esencija - značajke eteričnih ulja - načini apsorpcije	4
3. MJERE OPREZA PRI UPORABI ETERIČNIH ULJA	- spoznati i naučiti važnost mjera opreza pri radu sa eteričnim uljima	- alergije - test na koži, osjetljivost sluznica - trudnice, dojilje, djeca	3
4. AROMATERAPEUTIKA	- primijeniti stečeno znanje u terapeutske svrhe u struci - pedikerskom salonu - osposobiti za terapeutsko djelovanje aromaterapijom uz stručni nadzor	- odabir terapeutskih aromatičnih ulja - čuvanje ulja - načini uporabe - eterična ulja za masažu - terapija kod kožnih poremećaja - učinci masaže na tijelo - aromatični recepti i postupci	12
5. ESTETSKA AROMATERAPIJA	- primijeniti stečeno znanje u struci - osposobiti učenike za tretmane održavanja ljepote - usvojiti važnost suradnje s profesionalnim aromaterapeutom i liječnicima	- aromatični tretmani za održavanje ljepote - njega kože - aromatični recepti i postupci	10

METODIČKE NAPOMENE: Koristiti verbalne, vizualne, prakseološke nastavne metode

Primijeniti grupni i individualni način rada, koristiti specijalizirane učionice

OBVEZE UČENIKA: Korištenje udžbenika, priručnika, slikovnog materijala, znanstv. predavanja, specijaliziranih časopisa

LITERATURA: C. Wildwood: Aromaterapija

T. Nikolić: Herbarijski priručnik

R. Domac: Flora Hrvatske

T. Bačić: Praktikum botanike

6.10. Nastavni predmet (izborni): Tjelesna i zdravstvena kultura

Razred 1., 2. i 3.

Tjedni (ukupni) fond sati:

Razred	1.	2.	3.	Ukupno
Broj sati	1 (35)	1 (35)	1 (32)	3 (102)

tjedni (ukupni) fond sati: 1 (35)(32)

CILJ:

Razvijanje zdravstvene kulture učenika radi čuvanja i unapređivanja vlastitog zdravlja i zdravlja okoline; podmirenje biopsihosocijalnih potreba za kretanjem kao izrazom zadovoljavanja čovjekovih potreba kojima se povećavaju stvaralačke sposobnosti u suvremenim uvjetima života i rada.

ZADACI:

Nastaviti s utjecajem vježbanja na razvoj morgološkog statusa učenica, a posebno na proporcionalan razvoj mišićnog i potkožnog masnog tkiva, utjecati na jakost i gibljivost karličnog pojasa i na snagu leđnih mišića, razvijati aerobne sposobnosti učenica (grudi i dijafragmalno disanje), privikavati učenice na adekvatno vježbanje i za vrijeme mjesečnih ciklusa, upoznati učenike sa zakonitostima rasta i razvoja, utjecati na razvoj mišićnih skupina relevantnih za biološku funkciju žene, utjecati na sadržajnije korištenje slobodnog vremena učenika, prihvatiti vježbanje kao prevenciju protiv pojave adipoznosti (celulita)...

1. RAZRED

NASTAVNA CJELINA	OČEKIVANI REZULTATI (znanja i umijeća)	NASTAVNI SADRŽAJI
	<p>Upoznati učenike s pravilima ponašanja u dvorani za TZK, na pravilnu terminologiju koju trebaju koristiti na nastavi TZK, podsjetiti ih na čuvanje školske imovine, njegovanje higijenskih navika.</p> <p>Vježbama za zagrijavanje i aerobikom podići opće i radne sposobnosti organizma, poboljšati rad kardiovaskularnog, respiratornog i živčanog sustava, utjecati na proporcionalnu ravnotežu između mase tijela i potkožnog masnog tkiva, smanjiti potkožno masno, a povećati mišićno tkivo, utjecati na jačanje, istežanje i labavljenje mišića, na fleksibilnost i povećanje pokretljivosti zglobova, jačati skeletnu muskulaturu, utjecati na razvoj koordinacije, pokretljivosti, snage; pozitivan utjecaj vježbanja na cjelokupnu ličnost.</p> <p>u igrama: pobuđivanje natjecateljskog duha, poštovanje pravila igre, sportsko priznanje poraza i radovanje pobjedi.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Uvodni sat, terminologija u TZK- Opće pripremne vježbe- Aerobika- Igre
	<p>Provjeriti usvojena motorička znanja i informacije, pobuditi zadovoljstvo i veselje, zatomiti negativne emocije (svadljivost, pesimizam), izgrađivanje međuljudskih humanih odnosa</p>	<ul style="list-style-type: none">- Inicijalno i finalno provjeravanje- Zaključivanje ocjena

Atletika	Trčanjem podići opće i radne sposobnosti organizma, jačati skeletnu muskulaturu, utjecati na proporcionalnu ravnotežu između mase tijela i potkožnog tkiva: smanjiti potkožno, masno tkivo i povećati mišićno, razvoj aerobnog kapaciteta, poboljšati rad kardiovaskularnog, respiratornog i živčanog sustava, pozitivan utjecaj na cjelokupnu ličnost	- Ciklično kretanje različitim tempom do 8 min. - Tehnika visokog starta
Skokovi	Usvajanje pravilne tehnike izvođenja skoka, stjecanje znanja, vještina i sposobnosti iz područja atletike, utjecati na jakost i gibljivost karličnog pojasa, na snagu leđnih mišića, razvoj eksplozivne snage, koordinacije pokreta, razvoj spretnosti i pokretljivosti, ravnoteže tijela	- Skok uvis prekoračnom tehnikom (škare)
Bacanja	Usvajanje pravilne tehnike izvođenja bacanja, stjecanje znanja iz atletike, razvoj koordinacije i skladnosti pokreta	- Bacanje (kugle) O'Brienovom leđnom tehnikom
Preskoci	Usvojiti pravilnu tehniku izvođenja elementa, steći znanja, vještine i sposobnosti, jačati skeletnu muskulaturu, razvijati eksplozivnu snagu (odraz s daske), koordinaciju rada ruku i nogu, veznu spretnost; pobuđivanje hrabrosti i razbijanje straha	- Naskok zgrčno na šved. sanduk, saskok uvinućem

<p>Upori, visovi, ravnotežni položaji</p>	<p>Razviti smisao za lijepo, skladno i pravilno izvođenje pokreta, stjecanja znanja, vještina i sposobnosti iz sportske i ritmičke gimnastike, razviti koordinaciju, fleksibilnost, spretnost i preciznost (vježbe s vijačom, obručem, na niskoj gredi), repetitivnu i statičnu snagu (zgibovi i izdržaji), razvoj pokretljivosti tijela, održavanje ravnoteže (stojevi, premeti); razvoj discipline, upornosti i ustrajnosti učenika, pobuđivanje zadovoljstva i hrabrosti, kolektivnosti, suradnje, prijateljstva, međusobno pomaganje (asistiranje), izgrađivanje međuljudskih odnosa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kolut naprijed do upora klečećeg zanožno - Kolut nazad do upora sjedećeg raznožno - Stav na rukama - Stav na rukama i kolut naprijed - Kolut nazad do stava na rukama - Premet strance - Tri povezana premeta strance - Vježba na parteru - Vježbe s vijačom, obručem, na niskoj gredi i na švedskim ljestvama - Zgibovi na zidnoj preči
<p>Poskoci i skokovi</p>	<p>Razviti smisao za lijepo, skladno i pravilno izvođenje elemenata gimnastike, razvoj gracioznosti, koordinacije pokreta, osjećaja za ritam</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dječji poskoci prema naprijed i nazad - Škarice naprijed - nazad - Mačji skok
<p>Plesne strukture</p>	<p>Razviti osjećaj za ritam, suptilnost, koordinaciju pokreta, pobuđivanje veselja, prijateljstva, suradnje, međusobno usklađivanje i pomaganje (ples u parovima ili kolu), zatamljivanje negativnih emocija (svadljivosti, depresije, pesimizma), izgrađivanje međuljudskih humanih odnosa, pozitivan utjecaj na cjelokupnu ličnost i na podizanje opće kulture učenika, stvaranje ugodne atmosfere na satu (uz glazbu)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Polka - Kolo Staro sito i korito - Kolo Kruške, jabuke, šljive - Dvokorak

Borilačke strukture	Usvojiti znanja, vještine i sposobnosti branjenja od napadača, usvajanje pravilne tehnike obaranja i njezinu praktičnu primjenu, razvoj motivacije za borilačke sportove, pobuđivanje zadovoljstva i veselja hrabrost.	- Samoobrana od čupanja za kosu - Samoobrana od gušenja objema rukama
---------------------	--	--

Za mušku populaciju predviđeni su i sljedeći sadržaji u prvom, drugom i trećem razredu.

NASTAVNA CJELINA	OČEKIVANI REZULTATI (znanja i umijeća)	NASTAVNI SADRŽAJI
	Stimulirati rast i razvoj, jačanje (pomoću bućica) mišića ruku i ramenog pojasa, trbušne i leđne muskulature, te mišića nogu; razvoj preciznosti (stolni tenis, dodavanje lopte...), spretnosti, pokretljivosti, pobuđivanje natjecateljskog duha, podizanje radne sposobnosti organizma	Izdržaji i zgibovi na zidnoj preči Vježbe za razvoj snage s bućicama od 1 i 2 kg. Stolni tenis dodavanje lopte glavom u sjedećem položaju (u parovima) Nogomet Košarka ili drugi sportovi prema mogućnostima škole

2. RAZRED

NASTAVNA CJELINA	OČEKIVANI REZULTATI (znanja i umijeća)	NASTAVNI SADRŽAJI
	Podsjetiti učenike na pravila ponašanja u dvorani za TZK, na pravilnu terminologiju koju trebaju koristiti na nastavi TZK, podsjetiti ih na čuvanje školske imovine, njegovanje higijenskih navika. Opće pripremnim vježbama i aerobikom podići opće i radne sposobnosti organizma za ostale dijelove sata, poboljšati rad kardiovaskularnog, respiratornog i živčanog sustava, utjecati na proporcionalnu ravnotežu između mase tijela i potkožnog masnog tkiva, smanjiti potkožno masno, a povećati mišićno tkivo, utjecati na jačanje, istezanje i labavljenje mišića, na povećanje pokretljivosti i fleksibilnosti zglobova, jačati skeletnu muskulaturu, utjecati na razvoj koordinacije, pokretljivosti, snage; pozitivan utjecaj vježbanja na cjelokupnu ličnost. Na poligonu: razvoj brzine, spretnosti, pobuđivanje natjecateljskog duha, poštovanje pravila, sportsko priznanje poraza i radovanje pobjedi.	Uvodni sat, terminologija u TZK Opće pripremne vježbe Aerobika Poligon

	Provjeriti usvojena motorička znanja i informacije, pobuditi zadovoljstvo i veselje, zatamiti negativne emocije (svadljivosti, pesimizma), izgrađivanje međuljudskih humanih odnosa.	Inicijalno i finalno provjeravanje Zaključivanje ocjena
Atletika	Podići opću i radnu sposobnost organizma, jačati skeletnu muskulaturu, utjecati na proporcionalnu ravnotežu između mase tijela i potkožnog masnog tkiva: smanjiti potkožno masno, a povećati mišićno tkivo, razvoj aerobnog kapaciteta, poboljšati rad kardiovaskularnog, respiratornog i živčanog sustava, pozitivan utjecaj na cjelokupnu ličnost, razvoj statične i eksplozivne snage pri niskom startu.	Ciklično kretanje različitim tempom do 10 min. Tehnika niskog starta
Skokovi	Usvajanje pravilne tehnike izvođenja skokova, stjecanje znanja, vještina i sposobnosti iz područja atletike, utjecati na jakost i gibljivost karličnog pojasa.	Skok udalj s mjesta Skok uvis opkoračnom tehnikom (stradle)
Preskoci	Usvajanje pravilne tehnike izvođenja elementa, stjecanje znanja, vještine i sposobnosti, jačanje muskulature, razvoj eksplozivne snage i koordinacije pokreta, održavanje ravnoteže u fazi leta preko sanduka, razvoj spretnosti; pobuđivanje hrabrosti i , razbijanje straha.	Odbočka
Upori, visovi, ravnotežni položaji	Razvijanje smisla za lijepo, skladno i pravilno izvođenje pokreta, stjecanje znanja, vještina i sposobnosti iz sportske i ritmičke gimnastike, razviti koordinaciju, fleksibilnost, spretnost i preciznost (vježbe s vijačom, obručem, na niskoj gredi), regetitivne i statične snage (zglobovi i izdržaji), razvoj pokretljivosti tijela, održavanje ravnoteže (stojevi, premeti); razvoj discipline, upornosti i ustrajnosti učenika, pobuđivanje zadovoljstva i hrabrosti, kolektivnosti, suradnje, prijateljstva, međusobno pomaganje (asistiranje), izgrađivanje međuljudskih odnosa.	Kolut naprijed bez oslonca dva povezana koluta nazad d Stav na glavi Stav na rukama i kolut naprijed Kolut nazad do stava na rukama Vježbe na gredi Tri povezana premeta strance Vježbe s vijačom, obručem, na niskoj gredi i na švedskim ljestvama

Poskoci i skokovi	Razviti smisao za lijepo, skladno i pravilno izvođenje elemenata gimnastike, razvoj gracioznosti, koordinacije pokreta, osjećaja za ritam.	Daleko – visoki skok Poskok s prednoženjem i zanoženjem
Plesne strukture	Razviti osjećaj za ritam, suptilnost, koordinaciju pokreta, pobuđivanje veselja, prijateljstva, suradnje, međusobno usklađivanje i pomaganje (ples u parovima ili kolu), zatamljivanje negativnih emocija (svadljivosti, depresije, pesimizma), izgrađivanje međuljudskih humanih odnosa, pozitivan utjecaj na cjelokupnu ličnost i na podizanje opće kulture učenika, stvaranje ugodne atmosfere na satu (uz glazbu.)	Kolo Kalendare Bečki valcer u parovima (valcer korak)
Borilačke strukture	Usvojiti vještine, sposobnosti i znanja, usvojiti znanje iz područja gušenja odnosno njenu praktičnu primjenu u iznenadnoj situaciji u životu, razvoj motivacije za borilačke sportove, pobuđivanje zadovoljstva i veselja, odvažnosti i hrabrosti.	- Elementarni oblici hrvanja ukoštac Gušenje: sjedeći na trupu

Za mušku populaciju predviđeni su i sljedeći sadržaji u prvom, drugom i trećem razredu.

NASTAVNA CJELINA	OČEKIVANI REZULTATI (znanja i umijeća)	NASTAVNI SADRŽAJI
	Stimulirati rast i razvoj, jačanje (pomoću bućica) mišića ruku i ramenog pojasa, trbušne i leđne muskulature, te mišića nogu; razvoj preciznosti (stolni tenis, dodavanje lopte...), spretnosti, pokretljivosti, pobuđivanje natjecateljskog duha, podizanje radne sposobnosti organizma.	Izdržaji i zgibovi na zidnoj preči Vježbe za razvoj snage s bućicama od 1 i 2 kg. Stolni tenis Dodavanje lopte glavom u sjedećem položaju (u parovima) Nogomet Košarka ili drugi sportovi prema mogućnostima škole

NASTAVNA CJELINA	OČEKIVANI REZULTATI (znanja i umijeća)	NASTAVNI SADRŽAJI
	<p>Podsjetiti učenike na pravila ponašanja u dvorani za TZK, na pravilnu terminologiju koju trebaju koristiti na nastavi TZK, podsjetiti ih na čuvanje školske imovine, njegovanje higijenskih navika.</p> <p>Opće pripremnim vježbama i aerobikom podići opće i radne sposobnosti organizma za ostale dijelove sata, utjecati na proporcionalnu ravnotežu između mase tijela i potkožnog masnog tkiva, smanjiti potkožno masno, a povećati mišićno tkivo, poboljšati rad kardiovaskularnog, respiratornog i živčanog sustava; utjecati na jačanje, istezanje i labavljenje mišića, na povećanje pokretljivosti i fleksibilnosti zglobova, jačati skeletnu muskulaturu, utjecaj na razvoj koordinacije, pokretljivosti, snage, pozitivan utjecaj vježbanja na cjelokupnu ličnost.</p> <p>U igrama na poligonima razvoj brzine, spretnosti, pobuđivanje natjecateljskog duha, poštovanje pravila igre, sportsko priznanje poraza i radovanje pobjedi.</p>	<p>Uvodni sat, terminologija u TZK</p> <p>Opće pripremne vježbe</p> <p>Aerobika</p> <p>Igre</p> <p>Poligon</p>
	<p>Provjeriti usvojena motorička znanja i informacije, pobuditi zadovoljstvo i radost, zatomiti negativne emocije (svadljivosti, pesimizma), izgrađivati međuljudskih humanih odnosa.</p>	<p>Inicijalno i finalno provjeravanje</p> <p>Zaključivanje ocjena</p>
Atletika	<p>Trčanjem podići opću i radnu sposobnost, jačati skeletnu muskulaturu, utjecati na proporcionalnu ravnotežu između mase tijela i potkožnog masnog tkiva: smanjiti potkožno, masno tkivo, a povećati mišićno tkivo, razvoj aerobnog kapaciteta, poboljšati rad kardiovaskularnog, respiratornog i živčanog sustava, pozitivan utjecaj na cjelokupnu ličnost, u štafeti: razviti spretnost i preciznost, usklađenost para, koordinaciju pokreta ruku i nogu.</p>	<p>Ciklično kretanje različitim tempom do 12 min.</p> <p>Tehnika primopredaje štafetne palice</p>
Skokovi	<p>Usvajanje pravilne tehnike izvođenja skoka, stjecanje znanja, vještina i sposobnosti iz područja atletike, utjecati na jakost i gibljivost karličnog pojasa, na snagu leđnih mišića, razvoj eksplozivne snage (posebno snage nogu!), razvoj koordinacije pokreta, razvoj spretnosti i pokretljivosti, ravnoteže tijela.</p>	<p>Skok udalj sa zaletom</p> <p>Skok uvis</p> <p>fosbery – flop tehnikom</p>
Preskoci	<p>Usvajanje pravilne tehnike izvođenja elementa, stjecanje znanja, vještine i sposobnosti, jačanje skeletne muskulature, razvoj eksplozivne snage i koordinacije pokreta, održavanje ravnoteže u fazi lijeta, razvoj spretnosti, pobuđivanje hrabrosti i razbijanje straha.</p>	<p>Zgrčka</p>

Upori, visovi, ravnotežni položaji	Razviti smisao za lijepo, skladno i pravilno izvođenje pokreta, stjecanja znanja, vještina i sposobnosti iz sportske i ritmičke gimnastike, razviti koordinaciju, fleksibilnost, spretnost i preciznost (vježbe s vijačom, obručem, na niskoj gredi), razviti repetitivnu i statičnu snagu (zgibovi i izdržaji), razvoj pokretljivosti tijela, održavanje ravnoteže (stojevi, premeti, kolutovi); razvoj discipline, upornosti i ustrajnosti učenika, pobuđivanje zadovoljstva i hrabrosti, kolektivnosti, suradnje, prijateljstva, međusobno pomaganje (asistiranje), izgrađivanje međuljudskih odnosa.	Kolud naprijed bez oslonca rukama i kolud nazad Stav na rukama i kolud naprijed, kolud nazad do stava na rukama Premet strance nečujno i udesno Premet naprijed Most zaklonom Vježba na parteru i gredi Vježbe s vijačom, obručem, na niskoj gredi i na švedskim ljestvama Zgibovi na zidnoj preči
Poskoci i skokovi	Razviti smisao za lijepo, skladno i pravilno izvođenje elemenata gimnastike, razvoj gracioznosti, koordinacije pokreta, osjećaja za ritam	- Jelenji skok - Kadet
Plesne strukture	Razviti osjećaj za ritam, suptilnost, koordinaciju pokreta, pobuđivanje veselja, prijateljstva, suradnje, međusobno usklađivanje i pomaganje, zatumljivanje negativnih emocija (svadljivosti, depresije, pesimizma), izgrađivanje međuljudskih humanih odnosa, pozitivan utjecaj na cjelokupnu ličnost i na podizanje opće kulture učenika, stvaranje ugodne atmosfere na satu (uz glazbu).	- Bečki valcer u parovima

Za mušku populaciju predviđeni su i sljedeći sadržaji u prvom, drugom i trećem razredu.

NASTAVNA CJELINA	OČEKIVANI REZULTATI (znanja i umijeća)	NASTAVNI SADRŽAJI
------------------	---	-------------------

	<p>Stimulirati rast i razvoj, jačanje (pomoću bućica) mišića ruku i ramenog pojasa, trbušne i leđne muskulature, te mišića nogu; razvoj preciznosti (stolni tenis, dodavanje lopte...), spretnosti, pokretljivosti, pobuđivanje natjecateljskog duha, podizanje radne sposobnosti organizma</p>	<p>Izdržaji i zgibovi na zidnoj preči Vježbe za razvoj snage s bućicama od 1 i 2 kg. Stolni tenis Dodavanje lopte glavom u sjedećem položaju (u parovima) Nogomet Košarka ili drugi sportovi prema mogućnostima škole</p>
--	---	--

METODIČKE NAPOMENE: Nastavne metode: metoda usmenog izlaganja
metoda demonstracije
metoda postavljanja i rješavanja
metodičkih zadataka

Metoda učenja i vježbanja
(Oblici rada: križni, frontalni, grupni, paralelno-odjeljski, izmjenično odjeljski i rad u parovima).

OBAVEZE UČENIKA: Poštovati i pridržavati se pravila ponašanja u dvorani za TZK, čuvati školsku imovinu, primjenjivati higijenske navike, redovito vježbati i njegovati korektne odnose prema nastavnicima i dr. učenicima.

LITERATURA: S. Ben i N. Špehar: Fit form

J. Pulja: Yoga

Šnajder, Milanović: Atletika

Ivančević: Ritmičko sportska gimnastika

Findak: Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi

Videokaseta: Aerobik Cindy Crawford (br. 1 i br. 2)

PRAKTIČNI DIO PROGRAMA

C₁ Nastavni predmet: **TEHNOLOŠKE VJEŽBE**

Razred: **1., 2. i 3.**

Tjedni (ukupni) fond sati:

Razred:	1.	2.	3.	Ukupno:
Tehnološke vježbe	1 (35)	1 (35)	1 (32)	102

- Cilj i zadaci: - razvijanje osjećaja sposobnosti za primjenu teorijskih znanja u praksi
- stjecanje znanja i vještina potrebnih za samostalni rad u pedikerskom salonu

- razvijanje osjećaja odgovornosti, čistoće, spretnosti u radu
- stjecanje profesionalnog odnosa prema radu, budućem zvanju i prema korisnicima usluge
- osposobljavanje za permanentno usavršavanje u vezi s novim dostignućima na području pedikerske struke.

Sadržaj : 1. RAZRED

Nastavna cjelina	Očekivani rezultati (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
1. Zaštita na radu i prva pomoć	<p>Usvojiti osnovne propise o zaštiti na radu. Poznavati zaštitna sredstva za korisnika usluga i pedikera. Znati vrste opasnosti i uzroke nezgoda tipičnih za pedikersko zanimanje.</p> <p>Upoznati osnovna sredstvima zaštite na radu i naučiti kako ih upotrijebiti da bi spriječili opasnosti i rizike vezane uz posao.</p> <p>Znati pružiti prvu pomoć u slučaju nezgode u salonu.</p> <p>Poznavati sadržaj ormarića ili kutije prve pomoći.</p>	<p>Uloga i značaj zaštite na radu.</p> <p>Normativno reguliranje zaštite na radu.</p> <p>Vrste opasnosti i njihovo otklanjanje</p> <p>Tjelesni napori i neprirodan položaj tijela.</p> <p>Opasnosti od električnog udara.</p> <p>Opasnosti od štetnih otrovnih tvari.</p> <p>Opasnosti od buke i vibracije.</p> <p>Opasnosti od štetnih zračenja.</p> <p>Opasnosti od nepovoljnih mikroklimatskih uvjeta.</p> <p>Opasnosti od požara i eksplozija.</p> <p>Osobna zaštitna sredstva. Pružanje prve pomoći. Radni i životni čovjekov okoliš.</p>
2. Pedikerski praktikum	<p>Poznavati organizaciju rada u pedikerskom praktikumu. Znati rukovati s plinskim i električnim aparatima u salonu</p> <p>Pravilno održavati plinske, električne i vodovodne instalacije. Usvojiti postupak rada s otpadnim kemikalijama i drugim vrstama otpada.</p> <p>Spoznati važnost nabave ekoloških pripravaka u pedikerstvu.</p>	<p>Organizacija rada u pedikerskom praktikumu.</p> <p>Rukovanje plinskim i električnim aparatima u salonu.</p> <p>Održavanje vodovodnih, plinskih i električnih instalacija u salonu.</p> <p>Postupak s otpadnim kemikalijama i važnost ekološkog činitelja.</p> <p>Otpadne kemikalije i druge vrste otpada.</p> <p>Važnost nabave ekoloških pripravaka u frizerskoj praksi.</p>
Nastavna cjelina	Očekivani rezultati (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaji

3. Higijena	<p>Usvajanje navika koje pridonose zaštiti radne sredine.</p> <p>Znati održavati osobnu higijenu i higijenu svog radnog mjesta. Naučiti i svladati dezinfekciju i sterilizaciju radnog prostora, pribora i alata.</p> <p>Razlikovati dezinfekcijska sredstva i preparate prema namjeni.</p> <p>Naučiti kako preparatima sanirati i dezinficirati nečistu kožu i pobuditi interes za svladavanje postupka.</p>	<p>Higijenske odredbe u pedikerskom salonu.</p> <p>Osobna higijena.</p> <p>Higijena rada.</p> <p>Higijena okoliša.</p> <p>Dezinfekcija i sterilizacija</p> <p>Preparati za sanaciju i dezinfekciju nečiste kože</p> <p>Čišćenje i dezinfekcija radnog prostora i sterilizacija pedikerskog alata.</p> <p>Način uporabe dezinfekcijskih sredstava. Sanitarni nadzor.</p>
4. Pedikerski alat, pribor i aparati	<p>Naučiti rukovati pedikerskim priborom i alatom. Uvježbati pravilan odabir pribora i alata za određene radne operacije.</p> <p>Naučiti rukovati aparatima koji se koriste u pedikerskom praktikumu (masažna kadica, mikromotor, sterilizator, lampa za polimerizaciju).</p> <p>Naučiti spremati, čistiti i održavati pedikerski pribor i alat.</p>	<p>Upoznavanje pedikerskog pribora, alata i aparata.</p> <p>Vrste i zadaće pedikerskog pribora, alata i aparata.</p> <p>Pravilno korištenje, rukovanje i odabir pedikerskog pribora, alata i aparata.</p> <p>Čišćenje i održavanje pribora i alata</p> <p>Dezinfekcija i sterilizacija</p> <p>Vrste i postupak dezinfekcije i sterilizacije.</p>
5. Kartoteka	<p>Naučiti voditi kartoteku korisnika usluge i unositi podatke koje kartoteka mora sadržavati.</p> <p>Spoznati važnost njezinog točnog i redovitog vođenja.</p> <p>Znati da je dobro vođena kartoteka instrument analize osobnih slabih točaka pedikera.</p>	<p>Vođenje kartoteke korisnika usluge.</p> <p>Relevantni podaci.</p> <p>Pravilna priprema kartoteke</p> <p>Svrha i razlog vođenja kartoteke korisnika usluge.</p>

2. RAZRED

Nastavna cjelina	Očekivani rezultati (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaj
------------------	---	------------------

<p>1.Obrada zadebljane kože stopala (aparativna obrada)</p>	<p>Naučiti aparativno pravilno odstraniti zadebljanu kožu tabana (natisak)Znati upravljati i rukovati mikromotorom i naučiti odabrati pravilan nastavak za obradu. Shvatiti da se uporabom mikromotora tretman pedikure skraćuje i postaje efikasniji.</p>	<p>Priprema radnog mjesta Priprema kupke Odstranjivanje zadebljane kože prstiju, tabana i pete Dezinfekcija kože stopala Završno uređivanje kože stopala. Prva pomoć u slučaju povrede</p>
<p>2.Obrada mjehura (aparativna obrada)</p>	<p>Naučiti aparativno pravilno odstraniti mjehur.Znati upravljati i rukovati mikromotorom i naučiti odabrati pravilan nastavak za obradu. Shvatiti da se uporabom mikromotora tretman pedikure skraćuje i postaje efikasniji.</p>	<p>Priprema radnog mjesta Priprema tretirane kože. Nastanak i vrste mjehura. Obrada i sanacija mjehura. Prva pomoć u slučaju povrede.</p>

<p>3.Obrada kurjeg oka (aparativna obrada)</p>	<p>Naučiti aparativno pravilno odstraniti kurje oko.Znati upravljati i rukovati mikromotorom i naučiti odabrati pravilan nastavak za obradu. Shvatiti da se uporabom mikromotora tretman pedikure skraćuje i postaje efikasniji.</p>	<p>Uzrok nastanka i vrste kurjeg oka. Priprema radnog mjesta. Odstranjivanje kurjih očiju na prstima, tabanu i peti. Načini odstranjivanja. Sanacija i završni radovi. Prva pomoć u slučaju povrede.</p>
<p>4.Obrada žuljeva (aparativna obrada)</p>	<p>Naučiti aparativno pravilno odstraniti žulj.Znati upravljati i rukovati mikromotorom i naučiti odabrati pravilan nastavak za obradu. Shvatiti da se uporabom mikromotora tretman pedikure skraćuje i postaje efikasniji.</p>	<p>Priprema i odabir pribora i alata Obrada i sanacija žuljeva Prva pomoć</p>
<p>5.Uređivanje noktiju (aparativna obrada)</p>	<p>Naučiti aparativno urediti nokte . Znati upravljati i rukovati mikromotorom i naučiti odabrati pravilan nastavak za obradu.Shvatiti da se uporabom mikromotora tretman pedikure skraćuje i postaje efikasniji.</p>	<p>Skraćivanje noktiju Priprema kupke Omekšavanje i uklanjanje pokožice Vađenje zanoktice Dezinfekcija Turpijanje, brušenje, lakiranje</p>

3.RAZRED

Nastavna cjelina	Očekivani rezultati (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
1.Plantomasaža	Znati pojam akupresure. Naučiti uvježbati i svladati masažu refleksnih zona stopala. Samostalno izvoditi akupresuru stopala. Znati pravilno odabrati i primijeniti sredstva za masažu	Definicija akupresure Meridijani Yin organa , meridijani Yang organa i neparni meridijani Akupresurne točke (refleksne zone na lijevom i desnom stopalu) Priprema radnog mjesta i korisnika usluge. Tehnika i postupak izvođenja masaže Sredstva za masažu Funkcije i učinci masaže
2. Depilacija (kemijska)	Uočiti ev.kontraindikacije Znati pravilno odabrati i primijeniti preparate za depilaciju	Priprema radnog mjesta Pregled kože .Odabir preparata i pribora za depilaciju.Načini izvođenja depilacije
3. Korekcija uraslih noktiju	Znati odabrati potreban pribor alat za obradu, sanaciju i korekciju uraslog nokta. Savladati tehnike obrade i tehnike korekcije uraslih noktiju.	Obrada i sanacija uraslih noktiju i granulacija. Vrste tehnika : - korekcija pomoću BS špange - korekcija postavljanjem kopča (proteza) - korekcija gel tehnikom
4. Korekcija oblika nokta	Zapamtiti da samo zdravi nokti mogu biti tretirani.Znati odabrati prema stanju,kvaliteti, veličini i obliku nokta tehniku korekcije. Znati pripremiti nokat za korekciju tehnikom špica i odabrati oblik špice i tip ljepila koje jamči dobro širenje ispod špice i trajnost. Znati upravljati UV-lampama i naučiti pojam polimerizacije Naučiti odabrati boju pudera za modeliranje i pripremiti ga za uporabu.	Procjena nokta i odabir alata i pribora. Korekcija oblika nokta tehnikom špica i tehnikom forme nokta. Procjena nokta. Odabir tehnike Priprema nokta UV-lampe (tehnička obilježja i rukovanje) Polimerizacija Tehnike svjetlosnog sušenja Završni radovi Načini skidanja umjetnih noktiju Samosušeci sustav smola – akril Puder za modeliranje.

Metodičke

napomene:

- tehnološke vježbe se moraju izvoditi u dobro opremljenom pedikerskom praktikumu, po svim higijenskim i tehničkim propisima,.

Obveze učenika:

- redoviti pohađanje tehnoloških vježbi
- nošenje zaštitne obuće i odjeće
- izvođenje vježbe uz nadzor nastavnika

PREGLED NASTAVNIH PODRUČJA S VREMENSKIM RASPOREDOM

Red. broj	Nastavno područje Tehnološke vježbe	Broj sati po obrazovnim godinama			
		I.	II.	III.	Ukupno:
1.	Zaštita na radu i prva pomoć				15
2.					4
3.	Pedikerski praktikum				6
4.	Higijena				4
5.	Pedikerski alat, pribor i aparati	15			2
6.	Kartoteka	4			4
7.	Pedikerska oprema	6			7
8.	Obrada zadebljane kože stopala (aparativna)	4			6
9.	Obrada mjehura (aparativna)	2	7		8
10.	Obrada kurjeg oka (aparativna)	4	6		6
11.	Obrada žuljeva (aparativna)		8		8
12.	Uređivanje noktiju (aparativno)		6	6	6
13.	Plantomasaža		8	6	6
14.	Depilacija (kemijska)			10	10
15.	Korekcija uraslih noktiju Korekcija oblika nokta			10	10
Ukupno:		35	35	32	102

Nastavni predmet: PRAKTIČNA NASTAVA U ŠKOLI

Razred: 1., 2. i 3.

Godišnji fond sati:

Razred:	1.	2.	3.	Ukupno:
Praktična nastava u školi (maks.)	325	235	128	688

Cilj i zadaci : - upoznati pedikersku radionicu i organizaciju rada u pedikerskoj radionici

- spoznati važnost higijene i steći navike održavanja higijene radnog prostora
- naučiti rukovati priborom i alatom
- ovladati vještinom zanata i osposobiti za rad na siguran način.

Sadržaj: **1.RAZRED**

Nastavna cjelina	Očekivani rezultati (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
1..Nesreća na radu i pružanje prve pomoći	Znati propise za nositelje osiguranja u slučaju nesreće na radu. Naučiti uzroke i vrste najučestalijih ozljeda u pedikerskom salonu i znati pružiti prvu pomoć u slučaju ozljeda na radnom mjestu.	Propisi za nositelje osiguranja u slučaju nesreće. Zdravstvena preventiva Načini,uzroci i vrste ozljeda pri radu. Pružanje prve pomoći u slučaju ozljeda.
2.Uvažavanje ekoloških zahtjeva	Izbjegavati kemikalije i sredstva koja zagađuju čovjekov okoliš.Znati odlagati otpadne tvari i druge vrste otpada.	Postupak s otpadnim tvarima i važnost ekološkog činitelja. Otpadne tvari i druge vrste otpada.
3.Komunikacija u salonu	Spoznati važnost i svrhu komuniciranja u salonu . Uvježbati neverbalnu i verbalnu komunikaciju postavljanjem otvorenih i zatvorenih pitanja. Naučiti da se dobrim ophođenjem stječe korisnikovo povjerenje.	Vrste komunikacije (verbalna i neverbalna). Prostor za primanje korisnika usluge. Narudžba i naplata usluga. Samostalne konzultacije pri radu s korisnicima.
4.Red i čistoća na radnom mjestu	Naučiti higijenske odredbe u pedikerskom obrtu. Spoznati higijensku važnost i steći navike održavanja osobne higijene i higijene radnog mjesta i radnog prostora .	Higijenske odredbe u pedikerskom obrtu. Samostalno održavanje čistoće i reda radnog prostora. Čišćenje i dezinfekcija radnog prostora i sanitarnog čvora. Važnost osobne higijene pedikera.
5.Radni prostor	Upoznati prostorno,funkcionalno, materijalno i estetsko uređenje pedikerskog salona (radionice). Pridržavati se sanitetsko – tehničkih propisa u salonu.	Prostorno,funkcionalno,materijalno i estetsko uređenje radnog prostora Snalaženje u radnom prostoru i njegovo optimalno korištenje. Sanitetsko - tehnički propisi.

Nastavna cjelina	Očekivani rezultati (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
-------------------------	---	--------------------------

6..Priprema za obavljanje pedikerske djelatnosti	Pravilno organizirati proces rada. Izabrati pedikerski pribor i alat prema namjeni. Znati dezinficirati prbor i alat. Naučiti pripremati kupku.	Priprema radnog mjesta. Priprema alata. Priprema pribora. Priprema kupke. Priprema radnog mjesta.
7. Manikiranje	Praktično primijeniti stečena znanja o čišćenju, oblikovanju, njezi i uljepšavanju noktiju na rukama.Stjeći vještinu rukovanja alatima,preciznost i pravilnu primjenu preparata za njegu.	Priprema alata i pribora. Skraćivanje i oblikovanje noktiju. Omekšavanje i odstranjivanje pokožice Masaža šake Poliranje i lakiranje noktiju. Njega ruku i noktiju.
8. Uređivanje noktiju na nogama (ručna obrada)	Uvježbati skraćivanje noktiju uporabom velikih klijesta i vađenje zanoktica dlijetom.Znati razlikovati i rukovati turpijama s obzirom na namjenu.	Rezanje noktiju. Uklanjanje pokožice. Vađenje zanoktica Turpijanje, brušenje, lakiranje.

Sadržaj : **2.RAZRED**

Nastavna cjelina	Očekivani rezultati (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
1. Zaštita na radu	Znati primijeniti zaštitna sredstva prije pedikiranja.Spoznati važnost pedikerove zaštite pri pedikiranju posebice kod obrade mikotičnih noktiju.	Primjena zakonskih propisa i zaštitnih mjera. Zaštitna obuća i odjeća za pedikere. Zaštitna sredstva za korisnika usluge.
2. Nesreća na radu i pružanje prve pomoći	Znati uzroke nezgoda tipičnih za pedikersko zanimanje . Znati pružiti prvu pomoć korisnicima koji boluju od epilepsije,dijabetesa...	Propisi za nositelje osiguranja u slučaju nesreća na radu. Zdravstvena preventiva. Pružanje prve pomoći u slučaju nezgoda.
3. Komunikacija u salonu	Naučiti da je dobra komunikacija i dobro ophođenje prema korisnicima bitan elemenat uspjehnosti rada pedikera.	Verbalna i neverbalna komunikacija. Smetnje u komunikaciji. Narudžba i naplata usluga. Konzultacije pri radu s korisnicima.
4. Higijena	Znati samostalno održavati čistoću i red u salonu. Poznavati dezinfekcijska sredstva i znati ih pravilno primijeniti.	Higijenske odredbe u pedikerskom salonu. Samostalno održavanje čistoće radnog prostora. Čišćenje i dezinfekcija radnog prostora i sanitarnog čvora.

Nastavna cjelina	Očekivani rezultati (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
5. Pedikerski alat, pribor i aparati	Znati razlikovati kakvoću pedikerskog pribora i alata. Naučiti samostalno primijeniti različite vrste prikladnog alata, pribora i aparata. Znati održavati čistoću alata i pribora.	Vrste i zadaća pedikerskog alata, pribora i aparata. Pravilno korištenje, rukovanje i održavanje alata i pribora. Rukovanje skalpelom i strugačem (vježba na svijeći). Održavanje pribora i alata.
6. Manikiranje	Poznavati sredstva i postupke za njegu kože ruku i noktiju. Naučiti pripremiti kupku. Svladati tehniku manikiranja. Znati izabrati prema obliku nokta i veličini šake boju laka i svladati tehniku lakiranja.	Priprema radnog mjesta. Analiza kože šake i noktiju. (kvaliteta i stanje kože i noktiju) Skraćivanje i oblikovanje noktiju. Omekšavanje i odstranjivanje pokožice. Masaža ruku. Poliranje i lakiranje noktiju. Njega ruku i noktiju.
7. Hiperkeratoze (ručna obrada)	Znati razlikovati pojedine hiperkeratoze (mjehur, žulj, kurje oko, natisak). Znati odabrati i pripremiti pribor i alat za njihovu obradu. Svladati tehnike obrade.	Priprema radnog mjesta Analiza kože i noktiju Priprema kupke Obrada i sanacija hiperkeratoza Prva pomoć u slučaju povrede
8. Bradavice	Prepoznati bradavicu i uvidjeti razliku između nje i kurjeg oka. Znati objasniti korisniku zašto obrada bradavica ne spada u djelokrug rada pedikera nego dermatologa Izvežbati prvu pomoć u slučaju ozljede bradavica.	Vrste bradavica Sanacija Prva pomoć u slučaju povrede

Sadržaj: 3.RAZRED

Nastavna cjelina	Očekivani rezultati (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
1. Masaža	Izvežbati i svladati osnovne pokrete klasične ručne masaže stopala i šake. Znati izabrati sredstva pomagala za masažu. Uočiti kontraindikacije Stjecanje sigurnosti u svome radu.	Masaža stopala i šake Sredstva i pomagala za masažu Priprema korisnika usluge. Kontraindikacije.

2. Pedikiranje	Praktično primijeniti stečena znanja o čišćenju, oblikovanju, njezi i uljepšavanju noktiju i o njezi i masaži stopala. Naučiti redoslijed radnih operacija. Detaljno upoznati alate i uređaje koje koristimo pri pedikiranju, njihova tehnička obilježja i tehnološke mogućnosti.	Priprema radnog mjesta Odabir alata i pribora Priprema kupke Obrada hiperkeratoza stopala Obrada noktiju Masaža stopala
Nastavna cjelina	Očekivani rezultati (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
3. Urasli nokti	Znati izabrati potreban pribor i alat za obradu uraslog nokta. Svladati radne operacije i njihov redoslijed. Naučiti načine i postupke kontrole izvršenog rada.	Odabir pribora i alata Obrada i sanacija uraslih noktiju i granulacija Dezinfekcija Prva pomoć
4. Depilacija (mehanička)	Znati pripremiti radno mjesto i korisnika usluge. Uočiti kontraindikacije Uvježbati i savladati tehniku depilacije toplim i hladnim voskom.	Priprema radnog mjesta Priprema korisnika usluge Postupak depilacije hladnim voskom Postupak depilacije toplim voskom Njega kože nakon depilacije
5. Estetsko uljepšavanje noktiju (prirodnih i umjetnih)	Znati pripremiti radno mjesto i mjesto korisnika usluge. Razvijati maštu i kreativnost. Spoznati važnost skladnog estetskog izgleda osobe u cjelini.	Pribor i alat za oslikavanje. Nail art Francuska manikura Piersing noktiju
6. Kozmetički preparati za njegu kože i noktiju	Praktična primjena stečenih znanja o vrstama kozmetičkih preparata i sredstava za njegu i dezinfekciju kože i noktiju .	Preparati za omekšavanje kože i reaktiviranje cirkulacije. Preparati s osvježavajućim i dezinficirajućim svojstvima. Hranjivi preparati za kožu i nokte. Preparati za brušenje kože

Metodičke napomene:

- nastava se treba održavati u pedikerskom praktikumu
- razredni odjel podijeliti u grupe
- primijeniti frontalni, grupni i pojedinačni oblik rada
- primijeniti verbalne, vizualne i prakseološke nastavne metode
- voditelj praktične nastave dužan je voditi brigu da učenik u tijeku svoga školovanja prođe sve nastavne sadržaje praktične nastave

Obveze učenika:

- redovito pohađanje praktične nastave u školi
- nošenje zaštitne odjeće i obuće
- nošenje pedikerskog alata
- prije svake vježbe izraditi pripremu za izvođenje vježbe u kojoj će se navesti što će se raditi, čime zašto.

PREGLED NASTAVNIH PODRUČJA S VREMENSKIM RASPOREDOM

Red. broj	Nastavno područje Praktična nastava u školi	Broj sati po obrazovnim godinama			
		I.	II.	III.	Ukupno
1.	Nesreće na radu i pružanje prve pomoći				30
	Uvažavanje ekoloških zahtjeva				20
2.	Komunikacija u salonu		10		30
3.	Red i čistoća na radnom mjestu				30
4.	Radni prostor				30
5.	Priprema za obavljanje pedikerske		10		30
6.	djelatnosti	20			
	Manikiranje				138
7.	Uređivanje noktiju na nogama	20			87
8.	(ručna obrada)	20			
	Zaštita na radu	30	50		10
9.	Higijena	30			20
10.	Pedikerski alat, pribor i aparati	30			10
11.	Hiperkeratoze (ručna obrada)		10		115
12.	Bradavice	88	20		10
13.	Masaža	87	10	20	20
14.	Pedikiranje		115	28	28
15.	Urasli nokti		10	20	20
16.	Depilacija (mehanička)			20	20
17.	Estetsko uljepšavanje noktiju			20	20
18.	Kozmetički preparati za njegu kože i			20	20
19.	noktiju				
Ukupno:		325	235	128	688

PRAKTIČNA NASTAVA U RADNOM PROCESU

Razred : 1., 2. i 3.

Godišnji (ukupni) fond sati :

Razred:	1.	2.	3.	Ukupno:
Praktična nastava u radnom procesu (min)	540	630	640	1810

- Cilj i zadaci: - upoznati pedikerski salon i organizaciju rada u radnom procesu
- privikavati učenike na radnu i tehnološku disciplinu na radnom mjestu
 - održavati sredstva za rad
 - osposobiti za uporabu radne dokumentacije
 - učiti kako se radi na siguran način i kontinuirano provjeravati njihovo znanje iz zaštite na radu
 - osposobiti za samostalno obavljanje radnih operacija, radnih zadataka i poslova koji su programirani nastavnim planom i programom za zanimanje pediker
 - razvijati pozitivan odnos prema radu i prema zaštiti čovjekova okoliša

Sadržaj: 1. RAZRED

Nastavna cjelina	Očekivani rezultati (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
1.Uvod u pedikersku struku	Stručno osposobiti i upoznati pravila i načine za rad na siguran način.	Osnovni principi rada u uslužnom zanatstvu.Društveno-ekonomska potreba za uslužnom djelatnošću. Zdravstvena opravdanost i potreba pedikerskog zanata.
2.Radni prostor	Naučiti da radni prostor mora biti kvalitetno osvijetljen, opremljen sanitarnim uređajima za osobnu higijenu, čist i klimatiziran te zaštićen od prevelike buke, vibracije,opasnih tvari i zračenja.	Izgled i funkcionalno uređenje pedikerskog salona.. Sanitarni propisi,higijensko-tehnička zaštita i propisi. Održavanje higijene.
3.Ophođenje prema korisnicima usluga	Usvojiti osnove komuniciranja s korisnicima i značenje pojmova narudžba, naplata usluga i konzultacije s korisnicima.	Prijem i konverzacija s korisnicima usluga. Odnos prema korisniku tijekom i poslije rada.
4.Upoznavanje funkcije pedikerskog alata i pribora	Naučiti da sredstva za rad moraju biti ispravna,dobro održavana i uvijek pripravna za korištenje.	Pedikerski alat i pribor,namjena,izbor i rukovanje. Održavanje pedikerskog alata i pribora Dezinfekcija i sterilizacija
5.Priprema za rad	Znati pripremiti kupelj i izabrati alat i pribor. Naučiti mjere sigurnosti pri radu.	Priprema kupelji. Priprema alata i pribora. Izbor alata i pribora Mjere sigurnosti pri radu
6.Uređivanje noktiju	Uvježbati pravilno rezanje noktiju, vađenje zanoktica i načine završnog uređivanja noktiju.	Rezanje noktiju. Vađenje zanoktica Završno uređivanje noktiju

Sadržaj: 2. RAZRED

Nastavna cjelina	Očekivani rezultati (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
1. Manikiranje	Uvježbati sve radne operacije u manikiranju i njihov redoslijed izvođenja. Naučiti načine i postupke kontrole izvršenog rada .	Skraćivanje i oblikovanje noktiju. Omekšavanje i odstranjivanje pokožice. Poliranje i lakiranje noktne ploče Masaža šake.
2. Uređivanje deformiranih noktiju	Znati pripremiti alat, pribor i materijal. Naučiti pregled stopala i noktiju radi utvrđivanja vrste deformiteta. Izvježbati rezanje i obradu deformiranih noktiju.	Vrste deformacija i nastanak. Rezanje i obrađivanje deformiranih noktiju ručno i aparativno. Završno uređivanja deformiranih noktiju. Prva pomoć.
3. Odstranjivanje zadebljane kože stopala	Znati postupak rada i točan redoslijed izvođenja radnih operacija kod odstranjivanja zadebljane kože stopala. Naučiti sredstva kojima se te radne operacije izvode i znati načine vlastite kontrole točnosti izvedbe obavljenog rada.	Odstranjivanje zadebljane kože prstiju, tabana i pete. Završno uređivanje kože stopala. Prva pomoć.
4. Obrada žuljeva	Znati postupak rada i točan redoslijed izvođenja radnih operacija pri obradi žuljeva. Naučiti sredstva kojima se te radne operacije izvode i znati načine vlastite kontrole točnosti izvedbe obavljenog rada.	Nastanak i vrste žuljeva. Obrada žuljeva. Sanacija žuljeva. Prva pomoć
5. Odstranjivanje kurjih očiju	Znati postupak rada i točan redoslijed izvođenja radnih operacija pri odstranjivanju kurjih očiju. Naučiti sredstva kojima se te radne operacije izvode i znati načine vlastite kontrole točnosti izvedbe obavljenog rada.	Odstranjivanje kurjih očiju na prstima, tabanima i peti. Načini odstranjivanja Sanacija i završni radovi Prva pomoć

Sadržaj: 3. RAZRED

Nastavna cjelina	Očekivani rezultati (znanja i umijeća)	Nastavni sadržaji
------------------	---	-------------------

1.Masaža stopala	Svladati tehnike masaže i razlikovati osvježavajuću i umirujuću masažu. Poznavati različite vrste aparata i pomoćnih sredstava za masažu, znati ih odabrati i njima rukovati.	Učinci masaže. Način masaže. Ručna masaža Postupak rada Aparativna masaža. Postupak rada. Pomoćna sredstva za masažu.
2.Depilacija	Znati postupak rada i točan redoslijed izvođenja radnih operacija pri depilacije. Naučiti sredstva kojima se te radne operacije izvode i znati načine vlastite kontrole točnosti izvedbe obavljenog rada.	Načini depiliranja. Priprema radnog mjesta i korisnika usluga. Mehanička depilacija i sredstva. Postupak rada Kemijska depilacija i sredstva. Postupak rada.
3.Prva pomoć pri povredi na radu	Znati uzroke nezgoda tipičnih za pedikersko zanimanje.Znati pružiti prvu pomoć u slučaju nezgode u salonu.Poznavati sadržaj ormarića ili kutije za prvu pomoć.	Uzroci i vrste ozljeda. Sanacija ozljeda Utjecaji ljudskog čimbenika u izazivanju nezgoda pri radu. Opasnosti od električne struje i ostalih izvora opasnosti.
4. Urasli nokat	Znati postupak rada i točan redoslijed izvođenja radnih operacija pri odstranjivanju uraslog nokta. Naučiti sredstva kojima se te radne operacije izvode i znati načine vlastite kontrole točnosti izvedbe obavljenog rada.	Odstranjivanje uraslog nokta. Načini odstranjivanja. Postupak rada Sanacija i završni radovi Prva pomoć
5. Pedikiranje	Uvježbati sve radne operacije u pedikiranju i njihov redoslijed. Naučiti načine i postupke kontrole izvršenog rada.	Pripremni radovi Kompletno pedikiranje (ručno i aparativno) Završni radovi

Metodička napomena:

Nastava se mora održavati u dobro opremljenom i suvremenom pedikerskom salonu u kojem se poštuju sanitarni propisi i propisi higijensko-tehničke zaštite.

Obveze učenika:

- sklopiti pravovaljani ugovor s poslodavcem o obavljanju praktične nastave u radnom procesu
- redovito pohađati praktičnu nastavu u radnom procesu
- u mapi za praktičnu nastavu redovito izrađivati pripremu za svaku vježbu

Red. broj	Nastavno područje Praktična nastava u radnom procesu	Broj sati po obrazovnim godinama			
		I.	II.	III.	Ukupno:
1.	Uvod u pedikersku struku				6
2.	Radni prostor				37
3.	Ophođenje prema korisnicima usluga				38
4.	Upoznavanje funkcije pedikerskog alata i pribora	6			74
5.	Priprema za rad	37			37
6.	Uređivanje noktiju	38			348
7.	Manikiranje	74			130
8.	Uređivanje deformiranih noktiju				125
9.	Odstranjivanje zadebljane kože stopala	37	130		125
10.	Obrada žuljeva	348	125		125
11.	Odstranjivanje kurjih očiju				125
12.	Masaža stopala		125	100	100
13.	Depilacija		125	100	100
14.	Prva pomoć pri radu			100	100
15.	Urasli nokat			60	60
16.	Pedikiranje			280	280
Ukupno:		540	630	640	1810

7. ISPITNI KATALOG (ZAVRŠNI/POMOĆNIČKI ISPIT)

Cilj završnog/pomoćničkog ispita je da ispitanik dokaže da je stekao vještine i stručno teorijska znanja utvrđena nastavnim planom i programom neophodna za obavljanje poslova u zanimanju.

Stručni dio završnog/pomoćničkog ispita sastoji se od praktičnog i stručno-teorijskog dijela kojima se provjeravaju usvojenost znanja, vještina i umijeća potrebna za obavljanje poslova zanimanja. Praktični dio ispita utemeljen je na praktičnom dijelu programa (praktična nastava i laboratorijske/praktične vježbe). Sadržaji teorijskog dijela utvrđuju se iz utvrđenih predmeta. Ispitnim katalogom navode se po predmetima osnovne ispitne zadaće koje se na ispitu provjeravaju, način provjere te daje tablični pregled sadržaja iz kojih se obavlja provjera znanja i umijeća koja učenik treba pokazati i nastavnih i radnih sredstava kojima se učenik može služiti i s pomoću kojih se znanja provjeravaju.

Praktični dio završnoga/pomoćničkog ispita

Provjera postignutih znanja, vještina i navika u praktičnom dijelu završnog/pomoćničkog dijela ispita provodi se:

1. izradom ispitnoga uratka

Pri izradi praktične zadaće ispitanik se mora pridržavati propisanih mjera zaštite na radu i zaštite okoliša te ostalih uvjeta koje mu odredi ispitna komisija.

Praktični dio ispita ocjenjuje se temeljem rezultata vrednovanja postupaka tijekom izrade praktične zadaće. Listu vrednovanja utvrđuje ispitna komisija na način da se svaki postupak boduje.

Postupci koji se vrednuju i raspon bodova:

Samostalnost u planiranju tijeka rada i izrade uratka	0-10
Utrošeno vrijeme za planiranje i izradu	0-20
Redoslijed i ispravnost postupaka u rukovanju alatima i instrumentima	0-20
Kvaliteta i točnost izrade	0-20
Estetski izgled uratka	0-10
Primjena mjera za rad na siguran način	0-15
Pridržavanje propisa o zaštiti okoliša	0-10
Racionalna uporaba energije	0-10
Racionalna uporaba materijala	0-10
Točnost mjernih rezultata	0-15
Izrada ispitne dokumentacije i interpretacija mjernih rezultata	0-10
Uporaba tehničko-tehnološke dokumentacije	0-10

Konačna ocjena utvrđuje se za **funkcionalno ispravan** uradak, odnosno ispitno mjerenje temeljem bodovne ljestvice:

% ostvarenih bodova	ocjena
92 - 100% bodova	Odličan (5)
81 - 91% bodova	Vrlo dobar (4)
67 - 80% bodova	Dobar (3)
50 - 66% bodova	Dovoljan (2)
0 - 49% bodova	Nedovoljan (1)

Stručno-teorijski dio ispita

Stručno-teorijski dio završnog, odnosno pomoćničkog ispita polaže se pismeno, odnosno usmeno. Ispitanik, koji je postigao više od 60% mogućih bodova položio je stručno teorijski dio završnog/pomoćničkog ispita. Ispitanik koji je postigao 30-60% mogućih bodova ima pravo polagati usmeni ispit. Ako ispitanik ne

zadovolji na usmenom ispitu upućuje se na popravni ispit iz stručno-teorijskog dijela ispita u idućem ispitnom roku. Ispitanik koji je na pismenom dijelu ispita postigao manje od 30% mogućih bodova upućuje se na popravni ispit.

Stručno teorijski dio ispita obuhvaća teorijska znanja neophodna za obavljanje praktičnih radnji u zanimanju koja su propisana nastavnim planom i programom za stručno-teorijski dio naukovanja. Pitanja i zadaci trebaju obuhvatiti sljedeće razine znanja i sposobnosti:

- osnovne pojmove i definicije
- građu, spajanje, djelovanje, izračunavanje
- analizu djelovanja na temelju zadanih uvjeta
- sintezu, vrednovanje i prijedloge novih ili zamjenskih rješenja.

Poželjno je da svaka od ovih razina znanja sudjeluje sa 20 do 30 % od ukupnog broja bodova.

Na pismenoj provjeri stručno-teorijskih znanja pitanja i zadaci trebaju u najvećoj mjeri biti objektivnoga tipa: učenik treba izračunavati, crtati sheme, pročitati podatke iz sheme ili tablice, pronaći određenu grešku na shemi, izvesti zaključke iz zadanih podataka, shema, nabrojiti sastavne dijelove i drugo. Treba izbjegavati pitanja esejskog tipa poput opisivanja nekog posla. Ako postoji potreba za opisivanjem nekog posla ili uređaja ili sustava, onda je najbolje i takva pitanja pretvoriti u pitanje objektivnog tipa tako da se sugerira nabrojanje po stavkama: materijala, redoslijeda operacija, potrebnog alata i pribora. To se može postići na taj način da se prostor za odgovore tako oblikuje u tablicu. Time se učeniku olakšava da bolje pokaže stvarno znanje, postiže se veća preglednost odgovora i objektivnost ocjenjivanja.

Općenito, treba nastojati da pitanja i zadaci sadrže tablice, sheme, skice i crteže na kojima učenik treba pronaći, obraditi i interpretirati podatke. Crteži i fotografije su dobrodošli i onda kada se od učenika traži da opiše građu nekog uređaja ili nabroji njegove dijelove. Tada se na ilustraciji mogu označiti pozicije brojevima ili slovima što olakšava snalaženje učenika i poboljšava komunikaciju učenika i ocjenjivača. Od učenika također treba tražiti grafičko izražavanje: crtanje shema i skica. Ako treba provjeriti znanje spajanja, shema ili skica može biti djelomično nacrtana, a spojeve treba dodati učenik. Time se pomaže učeniku da organizira prostor za crtanje, štedi na vremenu, a provjerava se bitno, tj. znanje spajanja.

Za rješavanje pitanja i zadaća ispitanik ima na raspolaganju četiri sata uz uporabu dopuštenoga pribora za pisanje, brisanje, crtanje i računanje te priručnika i ostalih pisanih materijala. Ocjenjivanje se obavlja prema ovoj ljestvici:

% bodova	Ocjena
90 – 100	odličan (5)
80 – 89	vrlo dobar (4)
70 – 79	dobar (3)
61 – 69	dovoljan (2)
30 – 60	pravo polaganja usmenoga ispita
0 – 29	nedovoljan (1)

Na usmenom ispitu u pravilu se provjeravaju znanja iz onih područja iz kojih naučnik nije pokazao dostatna znanja na pismenom dijelu ispita. I u ovom dijelu ispita treba što više koristiti sheme, crteže i fotografije, primjere projekata, tablice i kataloge proizvođača opreme te materijalne primjere i modele različitih uređaja i sustava koji su predmet ispitivanja. Zato je poželjno da se usmeni ispit održava u specijaliziranoj učionici gdje su dostupna sva navedena sredstva.

7.1. PRAKTIČNI DIO

Okvirni sadržaji praktičnog uratka razinom moraju odgovarati zadacima i ciljevima obrazovnog programa za pedikere, a utemeljeni su na praktičnoj nastavi u školi i praktičnoj nastavi u radnom procesu.

Obvezan praktični uradak za sve učenike je pedikiranje i manikiranje, vrijeme trajanja ispitnog uratka je najviše četiri sata.

Zbog ujednačenosti kriterija polaganja završnog ispita učenici i članovi komisije moraju se upoznati s pravilima polaganja, kako bi se izbjegle eventualne nejasnoće.

Ocjenjivanje praktičnog uratka

Kod praktičnog uratka ocjenjuje se:

- higijena radnog prostora i radnog mjesta
- osobna higijena učenika
- higijenske mjere zaštite na radu
- priprema pribora i alata
- tehnika rada
- preciznost rada
- urednost rada

Učenik je pložio praktični dio pomoćničkog ispita ako je dobio pozitivne ocjene iz praktičnog uratka. Cjelokupno trajanje praktičnog dijela završnog ispita ne može biti dulje od četiri sata. Ako učenik u tom vremenu ne izradi praktični uradak, nije položio praktični dio ispita.

Teme ispitnog uratka:

Sadržaj – teme ispitnog uratka	Znanje i vještine	Nastavna i radna sredstva
Pedikura Pripremni radovi Obrada zadebljale kože Kraćenje i oblikovanje noktiju Vađenje zanoktica Obrada kurjeg oka Obrada žulja Masaža stopala Lakiranje noktiju Prva pomoć u slučaju povrede pri radu	<ul style="list-style-type: none">- znati pripremiti i odabrati pribor i alat- dobro odabrati tehniku rada i znati rukovati alatom-znati skratiti i oblikovati noktenu ploču- ispravno obraditi zadebljalu kožu, kurje oko i žulj- poznavati pokrete masaže- dobro odabrati lak prema obliku noktne ploče- znati pružiti prvu pomoću u slučaju povrede pri radu	<ul style="list-style-type: none">alat i pribor za pedikiranjezaštitna sredstvapreparati za omekšavanje i njegu kože i noktiju
Manikura Pripremni radovi Kraćenje i oblikovanje vrška nokta Omekšavanje i odstranjivanje pokožice Masaža šake Poliranje i lakiranje notne ploče Njega šake Prva pomoć u slučaju povrede pri radu	<ul style="list-style-type: none">- znati pripremiti i odabrati pribor i alat- dobro odabrati tehniku rada i znati rukovati alatom- znati skratiti i oblikovati notnu ploču- poznavati pokrete masaže- dobro odabrati lak prema obliku noktne ploče- zanati pružiti prvu pomoć u slučaju povrede pri radu	<ul style="list-style-type: none">alat i pribor za manikiranjezaštitna sredstvapreparati za omekšavanje i njegu kože i noktiju

PISMENA PROVJERA STRUČNO-TEORIJSKIH ZNANJA

Sadržaji stručno-teorijskog dijela ispita utvrđuju se iz područja tehnologije pedikerstva, poznavanja materijala, dermatologije i matematike u struci.

Ispitna pitanja iz tehnologije pedikerstva mogu biti:

- obrada i liječenje uraslog nokta
- hiperkeratoze stopala
- deformacije stopala itd.

Ispitna pitanja iz poznavanja materijala mogu biti:

- kupke za noge
- voskovi
- pripravci za piliranje itd.

Ispitna pitanja iz dermatologije mogu biti:

- građa i funkcije kože
- dematomikoze stopala
- plantarne bradavice itd.

Ispitna pitanja iz matematike u struci:

- izračun troškova poslovanja
- izračun plaća
- kalkulacija cijena itd.

8. Prijelazne i završne odredbe

Program obrazovanja za zanimanje pediker koji se ostvaruje na osnovi ovog nastavnog plana i programa uvodi se u obrazovni sustav od 2003./04. školske godine te će postupno zamijeniti dosadašnje obrtničke programe (u klasičnom i dvojnem modelu obrazovanja) za navedeno zanimanje.

Učenici koji su se upisali u prvi razred srednje škole za 2003./04. školsku godinu u program za zanimanje pediker obrazuju se u skladu s ovim nastavnim planom i programom.

Učenici koji su se upisali u program za zanimanje pediker ranijih godina, nastavljaju školovanje po programu koji su upisali.

Ovaj nastavni plan i program stupa na snagu danom objave u «Narodnim novinama», a primjenjuje se od 1. rujna 2003. godine.

Klasa: 602-03/03-01/739

Ur. broj: 532/1-03-01

Zagreb, 31. srpnja 2003.

Klasa: 133-02703-02/24

Ur. broj: 515-03/03-1

Zagreb, 31. srpnja 2003.

Ministar prosvjete i športa

dr. sc. Vladimir Strugar, v.r.

Ministar za obrt, malo i srednje
poduzetništvo

Željko Pecek, v.r.

