

## Opis predmeta – Kultura življenja

Nastavni predmet Kultura življenja kod učenika/ca razvija temeljne kompetencije potrebne za život i rad u modernoj svakodnevnicu. Primarna svrha ovog nastavnog predmeta sastoji se u odgajanju mladih generacija koji će znati kako voditi kvalitetan i kulturni način življenja i na taj način biti korisni lokalnoj zajednici i društvu u cjelini. Osim toga, ovaj predmet doprinosi razvoju pozitivnog stava učenika/ca prema radu, te kod njih razvija temeljne socijalne vještine, a naročito vještine koje su neophodne za efektivan rad u grupi.

Realizacijom nastavnih sadržaja iz predmeta Kultura življenja kod učenika/ca se nastoje razvijati pozitivni stavovi o vrijednostima porodičnog života i pravilne prehrabene navike. Osim toga, kod učenika/ca se razvija osjećaj odgovornosti prema svom izgledu, kao i odgovarajuće navike koje se odnose na higijenu i očuvanje zdravlja. Učenici/ce stiču znanja o općoj kulturi ponašanja i ophođenja sa drugim ljudima, kulturi stanovanja i odijevanja, kao i o tradiciji naše zemlje i važnosti očuvanja naše kulturne baštine.

Savremena shvatanja poučavanja nastavnog predmeta Kultura življenja ističu da je, uz misaoni rad, neizostavan i praktičan rad u kojem učenik/ca razvija radne navike, spretnost, kreativnost, maštu i sigurno se koristi potrebnim priborom za praktičan rad, a ideje provodi u praksu. Nastava kulture življenja treba svakom učeniku/ci omogućiti doživljaj užitka stvaranja i zadovoljstva svojim radom čime se razvijaju samostalnost, samopoštovanje i kreativnost učenika/ca.

Kultura življenja nastavni je predmet u 5. razredu osnovne škole. Imajući u vidu širok spektar predviđenih odgojnih djelovanja, u implementaciji nastave predmeta Kultura življenja jako je bitno kombinovati raznovrsne nastavne metode i tehnike, te voditi računa o prilagođavanju nastavnih sadržaja sposobnostima i interesima učenika/ca.

Dio sadržaja nastavnog predmeta Kultura življenja uključen je i u druge predmete tokom svih pet odgojno - obrazovnih ciklusa.

Nastavni predmet Kultura življenja realizuje se u uskoj korelaciji sa nastavnim predmetima: Priroda, Društvo, Tjelesni i zdravstveni odgoj, Likovna kultura, Društvo/ Kultura/ Religija i Zdravi životni stilovi.

## Kultura življenja – Ciljevi učenja i podučavanja predmeta

U nastavi nastavnog predmeta Kultura življenja treba težiti ka ostvarivanju sljedećih ciljeva:

- **Razvijanje konceptualnog znanja i razumijevanja u cilju unapređenja kulture i kvaliteta življenja:** između ostalog, uključuje usvajanje znanja i razvijanje razumijevanja oopćoj kulturi, kulturi stanovanja, kulturi odijevanja, te pravilnoj ishrani i zaštiti životne sredine.
- **Razvijanje poželjnih stavova i navika u cilju unapređenja kulture i kvaliteta življenja:** između ostalog, uključuje razvoj svijesti o pravilnoj ishrani i značaju poduzimanja aktivnosti usmjerenih ka zaštiti životne sredine. Pored toga, od izuzetne je važnosti razvijanje osnovnih higijenskih i estetskih radnih navika, te preuzimanje odgovornosti za izvršavanje radnih zadataka. Također, uključuje razvijanje svijesti o vlastitoj ulozi i značaju u porodici, lokalnoj zajednici i društvu, općenito.
- **Razvijanje vještina u cilju unapređivanja kulture i kvaliteta življenja:** između ostalog, podrazumijeva osposobljavanje učenika/ca za grupni i individualni rad, te razvijanje ustrajnosti i preciznosti prilikom izvršavanja svakodnevnih zadataka. Također, uključuje vještinu korištenja različitih alata i informacijsko-komunikacijskih tehnologija, radi što efektivnijeg planiranja i izvršavanja radnih zadataka, te prezentiranja rezultata sopstvenog rada.

## Kultura življenja – Oblasna struktura

Opća kultura i život u zajednici

A

Oblast *Opća kultura i život u zajednici* doprinosi ostvarivanju ciljeva predmeta kroz razvijanje znanja, vještina i stavova, o najznačajnijim aspektima svakodnevnog života porodice i života u zajednici, kroz njegovanje kulture dijaloga i prevenciju nasilnih oblika ponašanja. Kod učenika/ca se nastoje razvijati i navike kulturnog ophođenja i ponašanja u raznovrsnim društvenim kontekstima, koji nadilaze okvire porodičnog života.

Unutar oblasti *Opća kultura i život u zajednici* zastupljeni su nastavni sadržaji kroz koje se kod učenika/ca se razvija svijest o tradicionalnim i modernim shvatanjima porodičnog života. Konkretno, teži se razvijanju stavova o kulturnim i materijalnim vrijednostima, te ekološkoj i estetskoj kulturi prostora u kojem živimo.

Istovremeno se teži izgradnji univerzalnih ljudskih vrijednosti te se kod učenika/ca nastoji podstaknuti razvoj vlastitog sistema vrijednosti koji služi kao mehanizam za upravljanje učeničkim postupcima i doprinosi razvoju poželjnih socijalnih kompetencija.

Nastavni sadržaji zastupljeni unutar ove oblasti se obrađuju kroz realizaciju praktičnog rada i za ostvarivanje ciljeva. Od ključnog je značaja obezbijediti uslove za kooperativno učenje, uz korištenje modernih savremenih nastavnih strategija i metoda učenja i poučavanja koje podstiču aktivno učenje ( npr. izrade mape uma).

U okviru ove oblasti, u kontekstu njegovanja tradicije i kulturne baštine Bosne i Hercegovine, učenici/ce se upoznaju sa kulturno-historijskim znamenitostima, upoređuju različite vrste stanova i kuća, te procjenjuju mogućnosti njihovog efektivnog korištenja i prilagođavanja ličnim potrebama. Također, vodi se računa o razvijanju ekološke svijesti kod učenika/ca. Ukratko, cilj je djelovati na razvijanje pozitivnih stambenih navika, te odgovornog i pravilnog odnosa prema prirodi, privatnim i društvenim dobrima. Obrada nastavnih sadržaja iz ove oblasti podrazumijeva primjenu praktičnog rada. Akcent treba biti na razvijanju kreativnosti, tj. na stvaranju i oblikovanju predmeta koji imaju estetsku upotrebu u domaćinstvu i okolini, koji mogu naći praktičnu upotrebu u svakodnevnicu učenika/ca. Radi njegovanja i čuvanja kulturne baštine naših naroda i narodnosti, poželjno je organizirati posjete muzejima, kulturno-historijskim objektima i starinama.

Oblast *Kultura odijevanja* značajno doprinosi njegovanju tradicije i kulturne baštine Bosne i Hercegovine kroz izučavanje historijske evolucije načina odijevanja na našim prostorima. U okviru ove oblasti kod učenika/ca se, između ostalog, nastoje razvijati i estetske vrijednosti koje se primjerice očituju u percepciji estetski zadovoljavajućeg slaganja boja pojedinih dijelova odjeće. Osim toga, doprinosi se razvijanju pozitivnih higijenskih navika i znanja o korištenju pratećih dijelova odjeće. Nastavni proces u ovoj oblasti treba da karakteriše realizacija praktičnog rada.

Oblast *Ishrana* zauzima značajno mjesto u izučavanju nastavnog predmeta Kultura življenja, jer je njen fokus na očuvanju zdravlja i prevenciji bolesti razvijanjem zdravih prehrambenih navika kod učenika/ca. Pri tome se posebna pažnja posvećuje bolestima koje nastaju kao posljedice nepravilne i nehigijenske ishrane i sticanju znanja o principima pravilne ishrane djece školskog uzrasta. Na taj način ova oblast pruža značajan doprinos razvijanju tjelesno-zdravstvene kompetencije kod učenika/ca.

Ciljevi ove oblasti, također, se ostvaruju kroz praktičan rad.



## Odgojno-obrazovni nivo i razred

- Osnovno
- 5

Godine učenja i podučavanja predmeta: 1

A Opća kultura i život u zajednici	A Opća kultura i život u zajednici	B Kultura stanovanja i ekološka svijest	C Kultura odijevanja	D Ishrana
<a href="#">A.5.1</a>	<a href="#">A.5.1</a>	<a href="#">B.5.1</a> <a href="#">B.5.2</a> <a href="#">B.5.3</a>	<a href="#">C.5.1</a> <a href="#">C.5.2</a>	<a href="#">D.5.1</a> <a href="#">D.5.2</a> <a href="#">D.5.3</a>

**A**  
Opća kultura  
i život u  
zajednici

**A.5.1**  
**Učenik/ca interpretira  
vrijednosti porodičnog  
života.**

Učenik/ca objašnjava važnost osnovnih higijenskih, zdravstvenih, estetskih i kulturnih navika.

Učenik/ca objašnjava vrijednosti porodičnog života i vrste odnosa u porodici.

Učenik/ca predlaže načine raspodjele poslova unutar porodice.

Učenik/ca razlikuje prihvatljiva od neprihvatljivih ponašanja u porodičnom životu.

### KLJUČNI SADRŽAJI

Porodica, poznavanje porodičnog porijekla, običaji; potrebe porodice – uloga, navike i uticaj porodice, raspodjela poslova u porodici.



### 1. Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Na uvodnim nastavnim časovima kulture življenja nastavnik/ca može s učenicima/cama razgovarati o njihovim porodičnim navikama, o tome s kim žive, te o nekim određenim odnosima unutar porodice (npr. običaji u mojoj porodici, odnosi između roditelja i djece).

Na osnovu toga nastavnik navodi primjere običaja i odnosa u porodici za koje učenici/ce mogu procijeniti smatraju li ih prihvatljivim ili ne. Jedan od bitnih aspekata porodičnog života jeste raspodjela poslova unutar porodice na način da svaki član ima svoje obaveze prilagođene njegovim sposobnostima. Na taj način se potiče aktivna uloga svakog člana unutar porodice. Upotrebom savremenih strategija i nastavnih metoda kod učenika/ca se razvijaju praktične životne vještine kao što su rješavanje svakodnevnih problema u kući, porodici, školi i društvu općenito. Učenicima/cama se omogućava da razvijaju kritičko i kreativno mišljenje, npr. diskutovanjem o uticaju i ulozi porodice na rast i razvoj zdrave ličnosti kroz implementiranje i analizu igrokaza koji prikazuju odnose unutar porodice (npr. ljubav, nenasilje, tolerancija, nasilje). Učenike/ce treba navoditi i usmjeravati da istražuju različite izvore (internet, časopisi, udžbenici). Istraživanjem će dolaziti do određenih informacija koje će im pomoći da donose odluke važne za postizanje optimalnog, zdravog i održivog života za pojedince, porodicu i društvo. Kvalitetno realizovana nastava podrazumijeva poticanje učeničke kreativnosti kroz realizaciju praktičnih vježbi, npr. *lični karton moje porodice, moje dnevne i sedmične aktivnosti u porodici, moji bliski srodnici*, – samostalno ili uz pomoć nastavnika.

### 2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Učenicima/cama se može dati zadatak da urade projekat u okviru kojeg će biti potrebno saznati nešto više o običajima unutar porodice. Ovdje se može napraviti poveznica sa nastavnim predmetima: *Društvo* (npr. istraživanjem običaja unutar porodice nekad i sad); *Bosanski jezik i književnost, Hrvatski jezik i književnost, Srpski jezik i književnost* (npr. razvijanjem kulture usmenog i pismenog izražavanja, te usvajanja novih pojmova vezanih za porodicu i porodične odnose), *Likovna kultura* (npr. izradom crteža ili postera „porodično stablo“).

### 3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Ova tematska cjelina je pogodna za razvijanje osnovnih vrijednosti porodičnog života. Učenike/ce je potrebno upućivati na donošenje važnih odluka u krugu porodice: njegovanje ljubavi, poštovanja, tolerancije, ravnopravnosti između muških i ženskih članova porodice i za njihovo podjednako aktivno učestvovanje u svim poslovima u porodici. Kao ključne kompetencije, naročito se mogu razvijati socioemocionalne kompetencije te odgovoran odnos prema radu; vrijednosti i vrline potrebne za odgovorno i savjesno obavljanje poslova, kao što su marljivost, istrajnost u radu uprkos preprekama, savjesnost, inicijativnost, ponašanje u skladu s etičkim principima, prihvatanje odgovornosti, solidarnost, poštovanje profesionalnih standarda i obrazaca ponašanja.

**A**  
**Opća kultura**  
**i život u**  
**zajednici**

**A.5.1**

**Učenik/ca demonstrira**  
**odgovorno ponašanje**  
**prema sebi i drugima.**

Učenik/ca objašnjava značaj saradnje sa vršnjacima u radu i učenju.

Učenik/ca navodi primjere odgovornog i lijepog ponašanja prema sebi i drugima (npr. na ulici, u školi, u sredstvima javnog prevoza).

Učenik/ca primjenjuje načine rješavanja problema u svakodnevnim životnim situacijama.

KLJUČNI SADRŽAJI

Pravilan odnos prema porodici i društvu; principi demokratskog ponašanja.

### 1. Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Obradom nastavnih sadržaja iz oblasti *Opća kultura* kod učenika/ca se nastoji podstaknuti razvoj vlastitog sistema vrijednosti, koji služi kao mehanizam za upravljanje učeničkim postupcima i doprinosi razvoju poželjnih socioemocionalnih kompetencija (prepoznavanje vlastitih osjećaja, upravljanje emocijama, kontrolisanje impulsivnog ponašanja, prevladavanje konflikata). U izvođenju nastave koriste se aktivnosti osmišljene tako da učenici/ce svoja znanja stiču i provjeravaju u obliku radionica na način da su grupisani u parove ili male grupe (po tri ili pet učenika/ca), npr. istražuju pravila ponašanja u različitim situacijama i demonstriraju ih.

Ova cjelina prikladna je za realizaciju praktičnih vježbi, npr. *izrada pravila ponašanja na javnim mjestima - javne ustanove i prevozna sredstva, moje obaveze i moja prava u kući, moje obaveze i moja prava u razredu, kako pokrenuti inicijativu za izradu pravila ponašanja u školi*. Preporučuje se igra uloga, kao nastavna strategija, koja će učenicima/cama pomoći da shvate određeni problem ili situaciju. Učenici/ce bi trebali koristiti: novine, letke, brošure, e-materijale, fotografije, a mogu snimiti i neke audio i video materijale.

### 2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Obradom sadržaja iz ove tematske cjeline učenici/ce mogu prikupljati i analizirati podatke o pravilima ponašanja u porodici i društvu uopće i povezati ih sa nastavnim sadržajima iz nastavnih predmeta *Društvo/ Kultura/ Religija* (npr. primjena pravila ponašanja u školi i društvu) i *Zdravi životni stilovi* (npr. komunikacija među vršnjacima).

### 3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Ova tematska cjelina pogodna je za razvijanje opće kulture u porodici i društvu. Veoma je važno razvijanje socioemocionalne kompetencije, a posebno dio koji se odnosi na građansku kompetenciju: sposobnost uspostave i održavanja zdravih odnosa s drugima; verbalna i neverbalna komunikacija, slušanje drugih, čekanje svog reda, efikasno saradivanje, pregovaranje i konstruktivno rješavanje konflikata, a da se pritom uvažavaju potrebe svih uključenih i poznaju dječija i ljudska prava.

**B**  
Kultura  
stanovanja i  
ekološka  
svijest

**B.5.1**

**Učenik/ca demonstrira osnovna znanja o životnim uslovima u stanu/ kući i okolini.**

**B.5.2**

**Učenik/ca objašnjava značaj kulturno - historijske i prirodne baštine BiH i tradicionalnih elemenata stanovanja.**

**B.5.3**

**Učenik/ca kreira crtež/ maketu estetskog uređenja stana/kuće.**

Učenik/ca objašnjava načine estetskog uređenja i pravilnog održavanja higijene prostora u kojem živi.

Učenik/ca navodi primjere mjera i aktivnosti važnih za pravilno očuvanje i zaštitu životne okoline.

Učenik/ca sastavlja prijedlog izrade predmeta od recikliranih materijala.

Učenik/ca navodi ustanove koje se bave očuvanjem i zaštitom kulturne baštine BiH.

Učenik/ca navodi pozitivne i negativne primjere ophođenja sa kulturno-historijskom i prirodnom baštinom BiH.

Učenik/ca opisuje tradicionalne elemente stanovanja, arhitekturu bosanske kuće, tradiciju i tradicionalne običaje naših naroda, prednosti i bogatstvo raznolikosti BiH.

Učenik/ca prezentira tradicionalne elemente stanovanja.

Učenik/ca izrađuje maketu svoje sobe, stana, prostorija.

Učenik/ca skicira plan uređenja stana/kuće.

Učenik/ca dizajnira jednostavne predmete kojima ukrašava svoj kućni ambijent: tekstil, zidni ukrasi, sitni ukrasni predmeti.

#### KLJUČNI SADRŽAJI

Tradicionalni elementi stanovanja, arhitektura bosanske kuće – očuvanje kulturne baštine BiH; stambena i ekološka kultura.

### 1. Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Realizacija nastavnih sadržaja ove tematske cjeline omogućava učenicima/cama da razviju svijest o stanju u životnoj sredini. Mogu sastaviti prijedloge alternativne namjene za predmete iz domaćinstva (npr. boce, tegle, kutije) i na taj način učestvovati u zaštiti životne okoline u svom okruženju. Ovdje dolazi do izražaja princip ekonomičnosti kroz upućivanje učenika/ca na razumno trošenje dobara i prenamjenu određenih predmeta. Pored toga, učenici se funkcionalno osposobljavaju na području unapređivanja i zaštite životne okoline i održivog razvoja obavljanjem različitih aktivnosti: izrada plakata, predstavljanje ideja skicama i crtežima (npr. uređenje školskog dvorišta, vrta, staklenika). Također, mogu realizovati istraživačke projekte vezane za historiju stanovanja i njegovanje tradicije i kulturne baštine Bosne i Hercegovine. Na ovaj način učenici/ce uče kako cijeniti svoje kulturno nasljeđe, ali i poštovati tuđe; razvijaju se civilizacijske vrijednosti. Preporučuje se realizacija praktičnih vježbi, npr. starine moga zavičaja – kulturna baština BiH: *izrada bosanskog ćilima, izrada tradicionalnih elemenata bosanske kuće, izrada ukrasnih predmeta od recikliranih materijala, izrada staklenika (od folije, plastičnih flaša), izrada crteža ili makete stana*, izbor namještaja za moj dom; estetski elementi u stanu i izrada ukrasnih predmeta - tekstil, zidni ukrasi, sitni ukrasni predmeti. Sve aktivnosti provode se uz vođenje i pomoć nastavnika/ ce. Učenici/ce se, također, osposobljavaju za uključivanje u razne aktivnosti vezane za njegovanje kulturno-historijske baštine i upoznavaju se sa turističkim potencijalima u svom okruženju.

### 2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Nastavni sadržaji ove cjeline omogućavaju realizaciju učeničkih istraživačkih projekata vezanih za ekologiju, starine zavičaja, historiju stanovanja. Na taj način može se ostvariti korelacija sa nastavnim predmetima prirodnog, ali i društvenog područja, npr. *Priroda* ( npr. istraživanje o zaštiti životne sredine) *Društvo* ( npr. historija stanovanja i kulturna baština BiH).

### 3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Tematska cjelina je pogodna za razvijanje kompetencije o odgovornom odnosu prema životnoj sredini, razvijanju ekološke svijesti i ekološki odgovornom ponašanju, svijest o potrebi lokalnog djelovanja na zaštiti i unapređivanju kvaliteta životne sredine. Unapređuje se i jača porodični život, tolerancija i život u demokratskoj zajednici, radi zadovoljavanja čovjekovih egzistencijalnih, prirodnih, društvenih, kulturnih i drugih potreba koje se očituju kroz rad, stanovanje, odijevanje i ishranu.

C  
Kultura  
odijevanja

C.5.1

**Učenik/ca analizira značaj kulture odijevanja i tradicionalnih elemenata odijevanja.**

C.5.2

**Učenik/ca kreira kombinacije odjevnih predmeta.**

Učenik/ca objašnjava ulogu odjeće i obuće, pravila kombinovanja odjevnih predmeta i važnost njihovog održavanja.

Učenik/ca uspoređuje razdoblja nastajanja, vrste i značaj odjevnih predmeta.

Učenik/ca opisuje elemente tradicionalnih odjevnih predmeta i važnost narodne nošnje kao dijela kulturne baštine BiH.

Učenik/ca skicira crteže odjevnih predmeta prema vrstama, namjeni i pravilima kombinovanja boja.

Učenik/ca izrađuje jednostavne odjevne predmete i prateće dijelove odjeće.

Učenik/ca skicira crteže tradicionalnih odjevnih predmeta / narodne nošnje BiH.

#### KLJUČNI SADRŽAJI

Historija odijevanja; vrste materijala za izradu odjeće; odjevni predmeti, odjeća i obuća; estetski elementi i boje u odijevanju; slaganje boja i dezena; pravila kombinovanja dijelova odjeće u jednu estetsku cjelinu; narodne nošnje u BiH.

### 1. Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Radi što efikasnijeg učenja i poučavanja tematske cjeline, težište je na razvijanju vještina i kreativnosti učenika/ca realizacijom različitih aktivnosti osmišljenih tako da učenici/ce svoja znanja stiču i u obliku radionica, grupisani u male grupe (po tri ili pet učenika/ca). Učenici/ce mogu realizovati istraživačke projekte vezane za historiju odijevanja i njegovanje tradicije i kulturne baštine BiH, izrađivati crteže tradicionalnih elemenata odijevanja/narodnu nošnju BiH. Praktične vještine izrade odjevnih predmeta od tekstila sastavni su dio ove teme i uključuju vještine i tehnike ukrašavanja tkanina. Učenici/ce će kroz praktične vježbe dizajnirati odjevne predmete za pojedinca ili porodicu, razvijati i estetske vrijednosti kroz slaganje boja pojedinih dijelova odjeće u jednu estetsku cjelinu, te izrađivati kreacije odjevnih predmeta.

Preporučuje se organizovanje modne revije i predstavljanje učeničkih radova. Potrebno je isticati kreativnost učenika/ca kroz realizaciju praktičnih vježbi, npr. *izrada crteža i kreacija odjevnih predmeta, kombinovanje odjeće i obuće u jednu estetsku cjelinu, osnovni bodovi šivanja, pletenja, tkanja, prišivanje dugmadi, peglanje odjevnih predmeta, izrada torbice za mobitel, primjena pratećih dijelova odjeće – vezivanje kravate, marama, izrada crteža / plakata narodnih nošnji BiH* - samostalno ili uz pomoć nastavnika/ce. Mogu se koristiti razni alati za predstavljanje proizvoda i rezultata radionice, kao što su izložbeni panoi, plakati itd.

### 2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije

Nastavni sadržaji ove cjeline omogućavaju realizaciju interdisciplinarnih projekata: „Historija odijevanja“, „ Narodne nošnje u BiH“, „ Moda “ te ih je moguće povezati sa nastavnim predmetima *Društvo* i *Likovna kultura*.

### 3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup

Kroz provedbu učeničkih projekata razvija se kreativnost, kritičko mišljenje, estetske navike te poduzetničke kompetencije koje obuhvataju vrijednosti i vrline potrebne za odgovorno i savjesno obavljanje poslova, kao što su marljivost i istrajnost u radu uprkos preprekama.

D  
Ishrana

D.5.1

**Učenik/ca analizira značaj pravilne ishrane**

D.5.2

**Učenik/ca objašnjava značaj tradicionalne kuhinje BiH**

D.5.3

**Učenik/ca demonstrira postupke pripreme, čuvanja i posluživanja namirnica u različitim prilikama.**

Učenik/ca objašnjava piramidu pravilne ishrane.

Učenik/ca objašnjava značaj svake vrste namirnica u svakodnevnoj ishrani.

Učenik/ca objašnjava značaj pravilne ishrane u prevenciji bolesti nepravilne i nehigijenske ishrane.

Učenik/ca navodi načine i ciljeve ekološke proizvodnje namirnica.

Učenik/ca navodi najpoznatija tradicionalna jela BiH.

Učenik/ca prepoznaje karakteristike tradicionalne bosanske kuhinje.

Učenik/ca opisuje tradicionalno posuđe BiH.

Učenik/ca primjenjuje pravila posluživanja i kombinovanja namirnica u skladu sa individualnim potrebama.

Učenik/ca priprema jednostavna jela (užina, voćna salata, puding).

Učenik/ca procjenjuje kvalitetu i ispravnost namirnica i njihovih proizvoda (npr. na osnovu deklaracije).

Učenik/ca primjenjuje postupke pripreme, obrade i čuvanja namirnica.

#### KLJUČNI SADRŽAJI

Ishrana i hranjivi sastojci namirnica; vrste i podjela namirnica – njihova upotrebna i hranjiva vrijednost; piramida pravilne ishrane – principi pravilne ishrane; postupci pripreme hrane i ekološka proizvodnja namirnica; kontrola kvaliteta namirnica i deklaracija proizvoda; konzerviranje i pravilno čuvanje namirnica; pravilan način kombinovanja namirnica - model tanjira; prevencija i posljedice bolesti nehigijenske i nepravilne ishrane; alergeni u namirnicama (gluten, laktoza i drugi); serviranje hrane i ponašanje za vrijeme jela; tradicionalno kulinarstvo; ekonomika domaćinstva.

#### PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

##### 1. Mogućnosti efikasnog učenja i poučavanja tematske cjeline – metodičke smjernice

Pri obradi gradiva ove tematske cjeline potrebno je naročito obratiti pažnju na važnost i ulogu ugljikohidrata, bjelančevina, masnoća, vitamina, minerala i vode kao osnovnih sastojaka namirnica. Preporučuje se učenicima /cama zadati zadatak da pronađu informacije o namirnicama bogatim masnoćama, ugljikohidratima i bjelančevinama te zabilježiti i uporediti njihove kalorične vrijednosti, kako bi se učenicima/cama pomoglo da bolje razumiju proces stvaranja i trošenja energije unutar organizma. Od učenika/ca se može tražiti da nekoliko dana vode dnevnik i upisuju šta su sve hranom unijeli u svoj organizam. Hrana koja se ne iskoristi za proizvodnju energije skladišti se u organizmu u obliku masti i učenici/ce bi trebali ovo znanje primijeniti kada čitaju sastav prehrambenih proizvoda. S učenicima/cama se može diskutovati o tome zašto trebamo redovno jesti, koja vrsta hrane daje najviše energije organizmu. Također je potrebno razgovarati o alergenima koji se mogu naći u namirnicama (gluten, laktoza i drugi) i njihovom uticaju na zdravlje. Preporučuju se i učeničke posjete pogonima prehrambene industrije. Realizacijom istraživačkih projekata o primjeni pravilne ishrane na djecu školskog uzrasta, učenici/ce imaju mogućnost razviti svoje navike pravilne ishrane putem praktičnog iskustva učenja. Učenici/ce primjenjuju znanje o prehrambenim principima zdrave i pravilne ishrane kako bi prihvatili zdrav način života i donijeli ispravne odluke koje utiču na njihovo zdravlje i zdravlje njihovih porodica. Učenici/ce se, također, navikavaju na upotrebu drugih životnih resursa u svom radu, pa će potrebne informacije dobiti od članova porodice i poznanika koji im pružaju znanje o navikama i načinima ishrane. Primjena znanja o prehrambenoj i zdravstvenoj ulozi namirnica sastavni je dio ove tematske cjeline i može da uključuje: planiranje jelovnika; kupovinu, obradu, pripremu i posluživanje namirnica, procjenu



zdravstvene ispravnosti i sigurnosti hrane; prevenciju bolesti i posljedice nepravilne i nehigijenske ishrane; alergeni u namirnicama ( gluten, orašasti plodovi, laktoza); kontrolu porcija; čitanje deklaracije na ambalaži proizvoda. Veoma je važno njegovanje tradicionalnog kulinarstva BiH učenjem o načinu pripremanja tradicionalnih bosanskih jela za svakodnevnu upotrebu kao i za vrijeme vjerskih praznika (Bajram, Božić, Uskrs / Vaskrs, Pesah, Hanuka). Svijest o značaju pravilne ishrane moguće je razvijati realizacijom preporučenih praktičnih vježbi ili radionica na kojim će demonstrirati načine pripreme i posluživanja obroka, npr. *izrada piramide pravilne ishrane od svježih namirnica, pripremanje dnevnog obroka primjenom modela tanjira, pripremanje jednostavnog jela – zdrave užine za školu, pravilno serviranje u različitim prilikama, tradicionalno kulinarstvo: priprema jednostavnog omiljenog jela svoje porodice, ekonomika domaćinstva – sastavljanje liste kupovine, planiranje rođendana, izleta, događaja, planiranje štednje u porodici* - samostalno ili uz pomoć nastavnika/ ce. Učenici /ce bi trebali koristiti: novine, letke, brošure, e-materijale, snimanje (audio, video), organizovanje TV emisija itd.

## **2. Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti – međupredmetne korelacije**

Nastavne sadržaje iz ove tematske cjeline potrebno je povezati sa sadržajima iz nastavnih predmeta: Priroda (vrste i podjela namirnica i njihova uloga na zdravlje ljudi i razvoj bolesti), Tjelesni i zdravstveni odgoj ( npr. primjena sportskih aktivnosti za očuvanje zdravlja), Zdravi životni stilovi ( npr. primjena pravila pravilna ishrane i tjelovježba).

## **3. Mogućnosti odgojnog djelovanja i razvoja ključnih kompetencija – kompetencijski pristup**

Moguće je odgojno djelovati po pitanju zdravih prehrambenih navika. Razvijanje tjelesno - zdravstvene kompetencije: odgovornog odnosa prema vlastitom zdravlju i zdravlju drugih; njegovanje i praktikovanje fizičkih aktivnosti; razvijanje svijesti o zdravoj ishrani i dobrim dijetetskim navikama i njihovo praktikovanje; učestvovanje u različitim rekreativnim fizičkim aktivnostima;. njegovanje zdravog, sigurnog okruženja, elemenata kulturne svijesti, izražavanja i kulturnog ponašanja.



## Kultura življenja – Učenje i podučavanje

Učenje i poučavanje u nastavi Kulture življenja potrebno je realizirati prema zadanim odgojno-obrazovnim ciljevima i ishodima učenja. Nastavnici/ce imaju mogućnost izbora različitih pristupa u skladu sa potrebama, interesima i nivoima znanja, vještinama učenika/ca kao i uslovima rada. Općenito se preporučuje kombinovanje raznovrsnih metoda, oblika rada i nastavnih tehnologija. Uvažavajući postavljena načela učenja i poučavanja, svaki nastavnik/ca kulture življenja može osmisliti način realizacije predmetnog kurikuluma u najboljem interesu i u skladu sa potrebama svojih učenika/ca.

### ***Razvijanje konceptualnog razumijevanja u nastavi kulture življenja***

Učenje predmeta Kultura življenja poželjno je da bude zasnovano na principu zornosti kako bi učenici/ ce na efektan način razvili konceptualno razumijevanje, a sve u cilju unapređenja kvaliteta življenja. Dakle, potrebno je nastavu koncipirati tako da učenje započinje zornim primjerima, o kojima se zatim treba povesti intenzivna diskusija. Zorno iskustvo se može steći i kroz video snimke i simulacije. Općenito, kod učenika/ca je potrebno raditi na razvijanju unutarnjih vizuelnih predodžbi i uzročno-posljedičnih veza u cilju unapređenja kvaliteta života, pri čemu proces učenja može biti značajno olakšan korištenjem vanjskih vizuelizacija (maketa, slika, simulacija). Pri tome učenik/ca treba da ima aktivnu ulogu u procesu konstrukcije znanja, tj. da pažljivo promatra, izvodi zaključke i diskutuje. Osim toga, poželjno je da učenik/ca povremeno crtežima predstavlja svoje ideje i objašnjava svoj rad.

### ***Razvijanje vještina i navika***

Za razvijanje učeničkih kompetencija za korištenje naučnog metoda, naročito efektivna može da bude istraživačka nastava. U istraživačkoj nastavi učenici/ce se najprije motiviraju za učenje ( kroz demonstraciju objekata, video zapisa, slika), a zatim svoju kreativnost ispoljavaju kroz grupni rad, izvještavaju o rezultatima grupnog rada i uz pomoć nastavnika/ce izvode zaključke, te u konačnici primjenjuju naučeno znanje u različitim kontekstima i procjenjuju vlastiti napredak. Međutim, ako nije moguće organizovati grupni rad učenika/ ca, poželjno je da nastavnik/ca demonstrira procedure, te da pri tome i učenike/ce misaono uključi u radni proces. Pri tome je poželjno frontalni rad, prilikom kojeg nastavnik/ca demonstrira i izlaže, kombinovati sa individualnim radom učenika / ca u okviru kojeg učenici/ce postepeno preuzimaju odgovornost za sopstveno učenje i primjenjuju

znanje u novim kontekstima. Nastavnik/ca nadzire rad učenika/ca i postepeno smanjuje broj smjernica za rad, kako bi se učenici/ce postepeno osamostalili u svom radu.

Nastavnik/ca učenicima/učenicama omogućava usvajanje ishoda na nivou primjerenom njihovim sposobnostima i nudi sadržaje koji potiču njihovu maštu i kreativnost, da uz minimalnu pomoć nastavnika nadograde svoje znanje i vještine.

Odgojno-obrazovni ishodi učenja nastavnog predmeta Kultura življenja uslovljavaju izvođenje vježbi crtanja, izrade predmeta, upotrebe tehničke dokumentacije, obrade materijala, sastavljanja i spajanja, ispitivanja osobina i mjerenja. Veoma je važno da nastavnik/ca pokaže učenicima učenicama pravilnu primjenu pribora za rad i njegovu sigurnu upotrebu. Na kraju rada nastavnik/ca će u razgovoru s učenicima /učenicama razmijeniti utiske o radnom procesu i produktu rada.

U realizaciji nastave, aktivnosti su osmišljene tako da učenici/ce uglavnom svoja znanja stiču putem praktičnog rada i radionica. Jedna obrazovna grupa (odjeljenje) dijeli se u dvije grupe ( od 10 do 12 učenika), unutar kojih učenici/ce kroz grupni rad, rad u paru ili individualni rad obavljaju različite aktivnosti: izrađuju plakate, uređuju kolekcije, predstavljaju svoje ideje, opisuju, skiciraju, crtaju (npr. namještaj, stanove, kuće, modne ideje, proslave, poklone). Na osnovu prikupljenih podataka i stečenih znanja, učenici/ce pripremaju kratke izvještaje. Na kraju nastavne jedinice, poželjno je sažeti ključne sadržaje, učenike/ce ohrabriti usmenim izvještavanjem o obavljenom radu i nalazima prezentacije njihovih proizvoda.

### ***Pristup informacijsko-komunikacionim tehnologijama u nastavi kulture življenja***

Učenje i poučavanje predmeta Kultura življenja, koje odgovara savremenim društvenim tokovima, neizostavno uključuje upotrebu informacijsko - komunikacijskih tehnologija (IKT) koje učeniku/ci i nastavniku/ci omogućavaju kreativan, fleksibilan i inovativan pristup obrazovnom procesu. Laptopi, projektori, tableti, mobiteli mogu pospješiti poučavanje usmjereno na učenika / cu, pod uslovom da se koriste na ispravan način. Konkretno, IKT može omogućiti efektivnije komuniciranje između sudionika nastavnog procesa i prikupljanje povratnih informacija o procesu učenja, ali i efektivno vizualiziranje sadržaja. Nastavnik ima autonomiju pri kreiranju nastavnog sata i korištenja IKT-a u cilju postizanja boljih rezultata u ostvarivanju ishoda učenja. Upotreba IKT nastavnom procesu daje raznolikost, očiglednost, efektivnost kao i dinamiku, a učeniku/ci i nastavniku/ci se omogućava da ispolje svoju kreativnost i inovativnost.

Primjena tehnologije u nastavi ovog predmeta nije zamišljena kao zamjena za praktično (hands-on) iskustvo učenika/ca, nego kao dodatni pomoćni alat koji pospješuje komuniciranje, istraživanje i kreiranje produkata.

### ***Ostvarivanje međupredmetne povezanosti***

Radi cjelovitijeg i funkcionalnijeg spoznavanja određenih pojava poželjno je nastavu kulture življenja koncipirati na način da se olakšava integrisanje znanja (kako pojmova, tako i metoda) sa znanjem koje učenici stiču u okviru drugih predmeta.

Kvalitet međupredmetnog povezivanja u velikoj mjeri ovisi o saradnji nastavnika/ ca na planiranju i evaluiranju nastavnog procesa. Međupredmetne korelacije izdvojene u ovom kurikulumu mogu biti dobra osnova za iniciranje saradnje. Ponuđena lista mogućih međupredmetnih korelacija može se zamijeniti / dopuniti u skladu sa potrebama i interesima učenika/ca i nastavnika/ca. Jedan od načina poticanja integriranja znanja iz različitih predmeta sastoji se u provođenju interdisciplinarnih projekata.

### ***Odgojno djelovanje i ostvarivanje ključnih kompetencija***

Učenje i poučavanje omogućava sticanje radnih navika i temelji se na praktičnom radu, otkrivanju, igri i iskustvenome učenju. Učenik/ca u radu sa tehničkim tvorevinama stiče, razvija i primjenjuje znanja, vještine i stavove, samostalnost i odgovornost, koristeći se postavkama: "sistemski istraži", „kritički promisli“, "stvaralački primijeni", te "analiziraj i vrednuj". Kroz nastavu ovog predmeta potrebno je, između ostalog, razvijati: manuelne vještine, objektivnost, znatiželju, kreativnost, radne navike, strpljivost, upornost, poduzetnost, komunikacijske i matematičke kompetencije. Razvoj kompetencija u velikoj mjeri ovisi o kreativnosti i kompetencijama nastavnika / ce koji ima pedagošku autonomiju.

Značajne mogućnosti za odgojno djelovanje i razvoj ključnih kompetencija nudi nam praktičan rad učenika/ ca. Konkretno, kroz praktičan rad kod učenika/ca se razvijaju manuelne vještine, a budi se stvaralačka znatiželja i kreativnost. Također se kroz obradu podataka i prezentiranje rezultata mogu razvijati komunikacijske, matematičke i informatičke kompetencije. Organizacijom grupnog rada i osjećaja učenika/ca da se njihov rad oslanja na rad drugih učenika / ca, razvijaju se socio-emocionalne kompetencije. Najzad, kroz kontinuitet sistematičnog praktičnog rada u učionici, kod učenika/ca razvijamo radne navike, upornost i strpljivost.

## ***Individualizacija i diferencijacija obrazovnog procesa***

U nastavi kulture življenja treba omogućiti svakom pojedinačnom učeniku/ci da ostvari svoj puni potencijal kada je u pitanju učenje ovog predmeta. Pri tome treba uvažavati raznovrsne sposobnosti, potrebe i interese učenika/ca u jednom odjeljenju.

Kada su u pitanju različiti interesi učenika/ca, diferencijacija se, primjerice, može ostvariti na način da se jedno odjeljenje dijeli na dvije grupe (10 do 12 učenika), a onda se ponovo te grupe mogu dijeliti na grupe (od 3 do 4 učenika) s obzirom na sadržaj koji se obrađuje, pri čemu isto gradivo uče kroz različite kontekste (npr. priroda, tjelesni i zdravstveni odgoj, tehnička kultura, društvo).

Kada su u pitanju sposobnosti učenika/ca, nastavnik/ca učenicima/učenicama kreira prilike za učenje koje su primjerene njihovom trenutnom predznanju, koje su izazovne, ali ne i suviše zahtjevne, tako da ih učenici/ce uz manju pomoć nastavnika/ ce mogu savladati. Organizacijski se, i u ovom slučaju, diferencijacija s obzirom na sadržaje, aktivnosti i produkte rada, može efikasno provoditi kroz kreiranje homogenih grupa.

Prilagođavanje tempa rada potrebama različitih učenika/ca, moguće je naročito efikasno postići korištenjem individualnog oblika rada. Pri tome je također moguće učenicima/cama zadavati zadatke različitog nivoa zahtjevnosti.

Opća preporuka je da se na nastavi kulture življenja kombinuju raznovrsne reprezentacije sadržaja (npr. grafikoni, tabele, slike, simulacije, tekst) te da se kod zadavanja zadataka uključe i podzadaci radi uvažavanja principa postupnosti. Diferencijaciju je moguće izvršiti i kod zadavanja domaće zadaće.

Kada je u pitanju rad sa učenicima/učenicama sa teškoćama u razvoju, u nastavi kulture življenja potrebno je imati na umu da općenito teškoće za učenika / cu nastaju iz interakcije karakteristika učenika/ ce i karakteristika nastavnog okruženja. Također, treba imati na umu da olakšavanjem nastavnog procesa za učenika/cu sa teškoćama u razvoju olakšavamo učenje svim učenicima / učenicama.

Dvije opće preporuke za rad sa učenicima/cama sa teškoćama u razvoju, koje se efikasno mogu primijeniti u nastavi kulture življenja, podrazumijevaju situiranje sadržaja u zanimljive, autentične kontekste i *hands-on* (praktični rad) pristup učenju.

Za učenike/ce sa komunikacijskim teškoćama preporučuje se što intenzivnije korištenje eksternih vizualizacija, a naročito simulacija.

Kod učenika/ca sa oštećenjem vida važno je posebnu pažnju obratiti na sigurnost učenika/ ca kod organiziranja praktičnog rada. Konkretno, moguće je raditi u parovima, pri čemu učenik/ ca bez oštećenja vida vrši zapažanja, a učenik/ca sa oštećenim vidom obavlja neke druge zadatke. Općenito se kod učenika/ca sa oštećenjem vida, radi obezbjeđivanja zornosti, preporučuje korištenje većih prostornih modela / maketa.

Rad sa nadarenim učenicima/učenicama se posebno efektivno može organizirati na interdisciplinarnim projektima.

## Kultura življenja – Vrednovanje i ocjenjivanje

Praćenje, vrednovanje i ocjenjivanje učeničkih postignuća su od izuzetnog značaja za kvalitetnu nastavu kulture življenja. Općenito, vrednovanje i ocjenjivanje treba uskladiti sa ciljevima predmeta i ishodima učenja. Imajući u vidu postavljene ciljeve predmeta Kultura življenja, slijedi da je u nastavi ovog predmeta nužno prikupljati informacije o:

1. Učeničkom konceptualnom razumijevanju;
2. Učeničkim stavovima i navikama;
3. Učeničkim vještinama.

Informacije o učeničkim postignućima treba prikupljati kontinuirano, radi podsticanja procesa učenja (vrednovanje za učenje), ali i na kraju procesa učenja, radi provjere ostvarenosti ishoda (vrednovanje naučenog). Osim toga, bitno je da učenike/ce povremeno stavljamo u situaciju da sami evaluiraju svoje učenje. Na taj način, osim što dobijamo određene informacije o tome kako i šta je učenik / ca učio, postizemo i to da učenik/ca aktivno preispituje svoje znanje, pri čemu se prirodno dešava dodatno učenje (vrednovanje kao učenje).

Neki od načina prikupljanja informacija o učeničkim postignućima u okviru predmeta Kultura življenja su: praktični rad, usmeni odgovor, projektni rad i portfolio.

Neovisno o korištenoj tehnici vrednovanja bitno je da pitanja, zadaci i / ili aktivnosti koje se koriste za vrednovanje budu pažljivo izabrane, tako da validno odražavaju ciljeve i sadržaje predmeta. Također je bitno obratiti pažnju da učenici/ce unaprijed budu upoznati sa kriterijima za vrednovanje, te da nakon svakog vrednovanja dobiju adekvatnu povratnu informaciju o svojim postignućima. Preporučuje se kombinovanje različitih tehnika vrednovanja.

Radi prikupljanja informacija o učeničkom konceptualnom razumijevanju prikladno je tehniku razgovora, odnosno usmenog odgovora učenika/ca, pri čemu se procjenjuje u kojoj mjeri je učenik/ca u stanju nuditi originalne primjere, objašnjavati, tumačiti, te općenito izvršiti transfer znanja u nove kontekste. O učeničkim stavovima i navikama možemo naročito efikasno prikupljati informacije putem postupka kontinuiranog promatranja učeničkog rada. U tom smislu, od koristi mogu biti opservacijske check liste.

To je naročito bitno kod vršnjačkog vrednovanja, koje je korisno zbog obezbjeđivanja kontinuiranog promišljanja i komuniciranja o postignućima među svim akterima nastavnog procesa.

Najzad, o vještinama možemo mnogo kvalitetnih informacija prikupiti kroz kontekst praktičnog rada i portfolia učenika/ca. U ovim kontekstima je također preporučljivo koristiti opservacijske check



liste, kao i rubrike za vrednovanje. Sa kriterijima navedenim u rubrikama za vrednovanje učenici moraju biti unaprijed upoznati.

Korištenje portfolia zahtijeva od učenika/ca kontinuirano angažovanje u procesima refleksivnog promišljanja o sopstvenom učenju, te direktno podstiče samo učenje (vrednovanje kao učenje).

