

## Kultura življenja – Opis predmeta

Kultura življenja je nastavni predmet kroz koji će učenik biti osposobljen za upravljanje svojim svakodnevnim životom. Svrha predmeta je, kroz svakodnevne aktivnosti, razviti kod učenika vještine potrebne za samostalan život u kućanstvu, dati im potrebna znanja i vještine na koji način se mogu pobrinuti i zauzeti za sebe, osposobiti ih za odgovorno upravljanje resursima, razviti kod učenika osnovne vještine za obavljanje kućanskih poslova. Kroz sve navedeno proteže se razvijanje higijenskih navika kod učenika te razvijanje vještine snalaženja u novim i poznatim situacijama u pogledu komunikacije i ponašanja. Nastavni predmet Kultura življenja je prvenstveno odgojni predmet u kojem se kroz usvajanje znanja utječe na formiranje stavova i navika učenika te se razvijaju vještine potrebne za samostalan i zdrav život učenika kao buduće odrasle osobe.

Vrijednosti koje se razvijaju kod učenika kroz predmet Kultura življenja su individualnost, integritet, samopouzdanje, učenika se potiče se na brigu o sebi i za druge. Organizacijom nastave predmeta kod učenika se razvija osjećaj za racionalnost u raspolaganju resursima, povećava se odgovornost za sudjelovanje u poslovima u obitelji i kućanstvu, kooperativnost, razvijaju se higijenske navike, osjećaj za lijepo te ljubaznost u ophođenju s drugima.

Proučavanjem načina stanovanja, odijevanja, prehrane ljudi i običaja u zavičaju u prošlosti, učenici uočavaju posebnosti svog zavičaja te razvijaju zavičajne vrijednosti.

Podučavanjem predmeta Kultura življenja postićemo aktivno i odgovorno sudjelovanje učenika u svakodnevnom životu u obitelji i zajednici. Uvažavajući načela integriranja i tematskog planiranja, povezujući sve nastavne predmete, koristeći u nastavi metode aktivnog učenja i stavljajući u prvi plan razvoj praktičnih vještina učenika, utječemo na ostvarenje ciljeva osnovnoškolskog odgoja i obrazovanja.

Načinom realizacije nastave predmeta Kultura življenja, odabirom primjerenog sadržaja, korištenjem odgovarajućih metoda i strategija kao i načinom vrednovanja učitelji kod učenika razvijaju ključne kompetencije učiti kako učiti, socijalnu i građansku kompetenciju, potiču ga da bude samoinicijativan, poduzetan, kreativan te da prakticira kulturno izražavanje u svakodnevnoj komunikaciji.

Kroz predmet Kultura življenja nastoji se pokriti što veći dio aspekata života pojedinca: sposobnost samostalnog života koja podrazumijeva raspolaganje i upravljanje novcem, organizaciju života i stambenog prostora, osnovne vještine kuhanja, šivanja, čišćenja prostora i održavanja osobne higijene, higijene odjeće i životnog prostora. Kod učenika razvijamo navike kulturnog ponašanja u svim situacijama i vještine komuniciranja pri izražavanju svojih stavova i potreba (u stvarnom kao i virtualnom okruženju).

Sve četiri međupredmetne teme imaju dodirnih točaka s predmetom Kultura življenja. Razvijanjem predmetno specifičnih kompetencija kod učenika, upotrebom odgovarajućih metoda i alata učenja, stalnom interakcijom i komunikacijom učenika s drugima i uvezivanjem sadržaja učenja ostvaruje se korelacija s međupredmetnim temama.

Nastavni predmet Kultura življenja je povezan s više predmeta. Kada govorimo o upravljanju resursima, naslanjamo se na Matematiku i dijelom Prirodu i društvo; kada spominjemo komunikaciju, dodirujemo se s Hrvatskim jezikom i Psihologijom; kad pričamo o održavanju higijenskih navika, povezujemo se s Tjelesnom i zdravstvenom kulturom, a kad smo kod organizacije životnog prostora, tu smo u suglasju s Prirodom i društvom.

Interdisciplinarnost je nužna iz razloga što je nemoguće razdvojiti sadržaje i načine podučavanja po zasebnim predmetima nego je u ovoj uzrasnoj dobi učenika naglasak na cjelovitom odgoju i obrazovanju.

Kurikul nastavnog predmeta Kultura življenja je osmišljen kako bi pomogao svim učenicima ostvariti njihove pune potencijale kroz različita iskustva učenja. Dobiti mladu osobu koja će biti spremna odgovoriti svim izazovima života može se postići kroz prenošenje znanja, praktičnu primjenu naučenoga u školskom okruženju te snalaženje u novim situacijama. Nastava treba biti organizirana na način da učenici imaju priliku razvijati vještine u konkretnim situacijama. Učenik je u središtu nastavnog procesa s naglaskom na suradničko učenje i uključenost svakog učenika. Potiče se i prakticira primjena naučenoga u stvarnim životnim situacijama.

Predmet Kultura življenja podučava se u četvrtom i petom razredu osnovne škole (po 35 sati godišnje).

## Kultura življenja – Ciljevi učenja i podučavanja

Razvijati poželjne oblike ponašanja učenika ovisno o situaciji te istovremeno jačati vještine komunikacije putem koje će učenik biti u mogućnosti jasno iskazati svoje mišljenje, stavove i potrebe.

Razvijati higijenske navike kod učenika u pogledu održavanja osobne higijene, higijene odjeće, hrane i životnog prostora (škola, učionica, dom).

Razvijati znanja i vještine učenika potrebne za odgovorno upravljanje resursima: novcem, energijom i materijalom.

Omogućiti učenicima stjecanje vještina potrebnih za obavljanje osnovnih kućanskih poslova.

Razvijati interes za važnost zdrave i pravilne ishrane i poticati usvajanje pravilnih prehrambenih navika.

## Kultura življenja – Domene

### Kultura stanovanja

A

Unutar domene Kultura stanovanja učenika upoznajemo sa osnovnim konceptima stanovanja u stambenoj jedinici, kući ili stanu. Učenik se upoznaje s načinima održavanja svog životnog prostora čistim, urednim i ugodnim za život. Prepoznaje važnost korištenja prirodnih resursa u izgradnji i opremanju stana ili kuće u našem podneblju te kako ekonomično raspolagati potrebnim resursima. Navodimo učenika na promišljanje o mogućnostima njegova uključivanja u obavljanje poslova unutar kućanstva radi stvaranja radnih navika.

Kroz domenu Kultura odijevanja učenik stječe znanja i praktične vještine o odijevanju i odjeći te obući. Kako uskladiti odjeću s vremenskim prilikama kao i s različitim životnim prilikama, samo su neke od tema koje učenike čekaju unutar ove domene.

Praktične vještine šivanja, poput prišivanja gumba i jednostavnih šavova, potrebne su svakoj osobi a njihovim razvijanjem ujedno razvijamo i finu motoriku kod učenika.

Istraživanjem odjeće naših predaka, kao i narodnih nošnji, razvijamo kod učenika smisao za tradiciju i njihov kulturni identitet, a ujedno čuvamo od zaborava ovaj dio kulturne baštine.

U današnjem svijetu kada se zdravlje, po jednoj definiciji, smatra odsustvom bolesti u organizmu, učenike trebamo podučavati zdravoj ishrani. Unutar domene Kultura ishrane učenik će naučiti koja hrana je zdrava, a koja je sigurna, na koje načine se treba pripremati, kako je čuvati te zadržati sve hranjive tvari, a kroz praktičan rad će naučiti pripremati jednostavna jela.

Kroz ovu domenu potičemo učenike na istraživanje o prehrani ljudi u prošlosti u zavičaju, prehrani ovisno o različitim podnebljima te na prepoznavanju važnosti vraćanja tradicionalnoj prehrani.

Kada govorimo o lijepom i društveno prihvatljivom ponašanju, trebamo naglasiti što je to što se očekuje od naših učenika u određenoj situaciji. **No, ipak ne želimo stvoriti robote koji će mijenjati svoje ponašanje u skladu s prilikom.** Cilj je osposobiti učenika da prepozna i primjeni odgovarajuće ponašanje u nekoj od konkretnih situacija. Učenici trebaju razlikovati primjereno i neprimjereno ponašanje kako bi, na temelju svojih prijašnjih iskustava i znanja, formirali obrasce ponašanja u sasvim novim situacijama.

Polazište svih odnosa, bilo da se radi o obiteljskim, prijateljskim, službenim ili nekim drugim, je komunikacija. **Od aktivnog slušanja do verbalne, neverbalne, asertivne, pasivne, agresivne, nenasilne komunikacije u svakodnevnim situacijama učenika učimo kako komunicirati.** Svaki učenik treba biti u stanju izreći svoj stav, molbu, prijedlog ili mišljenje o nečemu na asertivan način, jačajući na taj način svoje socijalne vještine.





## Odgojno-obrazovni nivo i razred

- Osnovno
- IV

Godine učenja i podučavanja predmeta: 1

A Kultura  
stanovanja

[A.IV.1](#)

B Kultura odijevanja

[B.IV.1](#)

[B.IV.2](#)

C Kultura ishrane

[C.IV.1](#)

[C.IV.2](#)

D Kultura ponašanja

[D.IV.1](#)

E Kultura  
komunikacije

[E.IV.1](#)

A  
Kultura  
stanovanja

A.IV.1

**Učenik uspoređuje načine održavanja svog doma i učionice/škole urednim i čistim.**

[DHP-3.2.1](#)

- objašnjava namjenu prostorija u domu i u školi i vanjskog prostora (dvorište)
- navodi i demonstrira koje poslove pospremanja i/ili čišćenja radi u domu i školi
- objašnjava kako kućanski uređaji zamjenjuju odnosno olakšavaju rad čovjeka
- kreira svoj plan obavljanja određenih poslova u obitelji i razrednom odjelu.

#### KLJUČNI SADRŽAJI

- *dom i škola*
- *održavanje čistoće i pospremanje*
- *kućanski uređaji.*

#### PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Za realizaciju ovog ishoda, učiteljima se preporučuje povezati naučeno iz nastavnog predmeta Priroda i društvo (obitelj i dom).

Zadatak učitelja je navesti učenike na razmišljanje o tome što za njih znači urednost i čistoća prostora te koliko su one važne za zdrav i uravnotežen život. Obitelj i razredni odjel su male zajednice za čije funkcioniranje je potrebno sudjelovanje svih članova. Od prvog razreda učenici imaju određena pravila ponašanja u školi i određena zaduženja (čišćenje svog radnog prostora, pospremanje za sobom, vraćanje stvari na njihovo mjesto...). Pod pretpostavkom da slična zaduženja imaju u obitelji, navode koja su to zaduženja koja imaju u domu te ih demonstriraju.

S obzirom na to da se radi o učenicima četvrtog razreda, koji već mogu svojim radom pridonijeti unutar obitelji, navesti ih na razmišljanje o poslovima i zaduženjima koje mogu preuzeti na sebe kako bi olakšali svojim roditeljima, a ujedno i stvarali radne navike.

Neophodno je da učenici uoče važnost kućanskih uređaja za čovjeka (zamjenjuje rad čovjeka i štede vrijeme).

Koristiti suvremene oblike učenja: zajedno s učenicima osmisliti zadatke i pustiti učenike da ih realiziraju kroz projektnu nastavu i/ili problemske zadatke.

#### B Kultura odijevanja

##### B.IV.1

**Učenik istražuje na koji način životne okolnosti utječu na odijevanje ljudi.**

##### [PSP-4.1.2](#)

- objašnjava povezanost vremenskih prilika kroz godišnja doba s odijevanjem
- identificira primjereno odijevanje u skladu sa situacijom
- objašnjava važnost održavanja higijene odijeće
- opisuje narodnu nošnju svoga kraja.

##### B.IV.2

**Učenik održava i popravlja odjeću.**

##### [TIT-1.4.3](#)

- opisuje postupke pranja i glačanja odjeće
- prepoznaje oznake na odjeći kojima se preporučuje način održavanja
- koristi primjerke sitne opreme (igla, konac, škare, gumb) pri prišivanju gumba
- demonstrira korištenje glačala, održavanje i skladištenje
- raspravlja o sigurnosti prilikom korištenja sitne opreme za šivanje i glačala
- procjenjuje utjecaj deterdženta za pranje odjeće na okoliš.

#### KLJUČNI SADRŽAJI

- *primjereno odijevanje*
- *higijena odjeće*
- *narodna nošnja.*

#### PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenici su ranije iz predmeta Priroda i društvo spominjali godišnja doba kao i način odijevanja ljudi u skladu s godišnjim dobima i vremenskim prilikama. Na ovoj razini potrebno je navesti učenike na zaključak o povezanosti odnosno razlikama u odijevanju ljudi u hladnijim krajevima u odnosu na toplije te zašto je to važno za zdravlje čovjeka. Iz toga dolaze do zaključka koja je uloga odjeće.

Različite životne situacije zahtijevaju različitu odjeću (škola, športske aktivnosti, formalne prigode). Kroz igre uloga različitih situacija, učenici mogu demonstrirati što je primjereno odijevanje.

Također, je bitno naglasiti da naše odijevanje može biti uvredljivo za druge (npr. majice s neprimjerenim i uvredljivim natpisima). Organizirati debatu s učenicima što za njih znači biti uredan, prvenstveno u pogledu higijene odjeće.

Svaki zavičaj ima svoju narodnu nošnju. Upoznati učenike s narodnom nošnjom njihovog zavičaja (kroz posjet zavičajnoj zbirci, goste iz KUD...).

#### KLJUČNI SADRŽAJI

- *održavanje odjeće*
- *pranje, glačanje i popravljanje (jednostavno šivanje)*
- *sigurnost pri održavanju odjeće*
- *utjecaj na okoliš.*

#### PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Škola, odnosno učionica, bi trebala imati osnovne uvjete za realizaciju ovog ishoda (pribor za šivanje: igle, konci, tkanine, škare, metar, glačalo).

Učitelj ima ulogu moderatora i osobe koja je zadužena za sigurnost učenika pri rukovanju različitim priborom.

Kako bi učenici ovladali postupkom pranja i održavanja odjeće, trebaju se upoznati s korištenjem stroja za pranje rublja i glačala.

Osmisliti radionice praktičnog rada: rukovanje s iglom i koncem, jednostavni šavovi, zašivanje rupice, prišivanje gumba.

C  
Kultura  
ishrane

C.IV.1

**Učenik priprema jednostavna jela ispravno koristeći pribor.**

[TIT-1.4.3 PSP-4.3.1](#)

C.IV.2

**Učenik istražuje tradicionalna jela svog zavičaja.**

[DHP-1.2.2](#)

- imenuje pribor za kuhanje
- demonstrira sigurno korištenje pribora za kuhanje
- priprema hranu (pranje, čišćenje, rezanje, mjerenje)
- prati upute iz recepta i objašnjava korake u pripremi
- servira jelo
- posprema i čisti nakon rada.

#### KLJUČNI SADRŽAJI

- *pripremanje hrane*
- *pridržavanje recepta*
- *sigurno korištenje priborom.*

#### PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Škola, odnosno učionica, bi trebala imati osnovne uvjete za realizaciju ovog ishoda.

Učenici bi trebali samostalno odabrati neko jednostavno jelo za pripremu, pripremiti potrebne namirnice (pranje, čišćenje, sjeckanje, mjerenje), pročitati i razumjeti recept kako bi mogli pratiti korake u pripremi.

Učitelj ima ulogu moderatora pri čemu nadzire sigurnost učenika pri korištenju priborom (prilikom rezanja i guljenja, kuhanja, korištenje štednjaka i ostalih električnih uređaja). Po završetku pripreme, učenici serviraju pripremljeno jelo.

Bitno je naglasiti važnost održavanja higijene prilikom rada kao i nakon pripreme. Učenici trebaju znati kako pospremiti i počistiti korišteni pribor i uređaje nakon korištenja.

- provodi istraživanje o tradicionalnim jelima svog zavičaja
- popisuje recepte za ta jela
- analizira sastojke tih jela
- uočava povezanost podneblja i tradicionalne ishrane
- priprema jednostavna tradicionalna jela.

#### KLJUČNI SADRŽAJI

- *tradicionalna jela*
- *istraživanje.*

#### PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Potaknuti učenike na provođenje istraživanja o tradicionalnim jelima njihovog zavičaja. Istraživanje mogu provesti kroz ispitivanje starijih članova obitelji, posjete ustanovama koje se skrbe o starijim osobama uz razgovor s njima, pretraživanje dostupne literature (knjižnice i web).

Može se napraviti zavičajna kuharica u nekom od digitalnih alata kako bi prikupljeni recepti ostali sačuvani od zaborava.

U sklopu obilježavanja prigodnih dana u školi mogu se poslužiti neka tradicionalna jela koja su pripremali učenici.

D  
Kultura  
ponašanja

#### D.IV.1

**Učenik se primjerenom ponaša u različitim životnim situacijama.**

[DHP-1.1.2](#)

- poštuje pravila ponašanja u javnom prijevozu
- primjenjuje pravila ponašanja u kulturnim i javnim ustanovama (kazalište, knjižnica, muzej, galerija)
- razlikuje ponašanje gosta i domaćina te prilagođava svoje ponašanje ovisno o ulozi koju ima
- primjereno se ponaša u ugostiteljskim objektima i pravilno se služi odgovarajućim priborom
- primjereno se ponaša u vjerskom objektu (crkvi) ovisno o situaciji (sudjelovanje na svetoj misi, vjenčanje, krštenje, misa zadušnica, pogreb)
- primjereno se ponaša u posjetu bolesnoj osobi (bolnica ili kućna posjeta).

#### KLJUČNI SADRŽAJI

- *ponašanje u različitim situacijama*
- *kulturne i javne ustanove, javni prijevoz*
- *restoran, crkva, bolnica, gost, domaćin.*

#### PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Definirani ishod se može ostvariti razvijanjem praktičnih vještina učenika korištenjem aktivnih metoda učenja i podučavanja (igranje uloga, metode demonstracije, dramatizacija konkretnih situacija).

S obzirom na to da se radi o učenicima 4. razreda koji su vjerojatno već imali priliku sudjelovati u situacijama navedenim u razradi ishoda, iskoristiti njihovo iskustvo kao temelj za nadogradnju vještina.

Usmjeravati ih na korištenje dostupne literature (Bonton).

## E Kultura komunikacije

### E.IV.1

#### Učenik razlikuje vrste komunikacije.

##### JZK-5.1.1

- verbalno iznosi svoje potrebe, stavove i razmišljanja
- koristi neverbalnu komunikaciju kako bi pojačao ili promijenio izrečeno riječima
- prepoznaje vrste neverbalne komunikacije
- uočava važnost aktivnog slušanja.

#### KLJUČNI SADRŽAJI

- *komunikacija: verbalna i neverbalna*
- *aktivno slušanje.*

#### PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenike upoznajemo s različitim vrstama komunikacije kao takvima. Naime, učenicima su one već poznate i koriste ih u svakodnevnim komunikacijskim situacijama. Koristeći emotikone u pisanju elektronskih poruka, koriste neverbalnu komunikaciju a da toga nisu ni svjesni. Mimikom, pokretima tijela, stavom tijela i gestama, daju do znanja sugovorniku da potvrđuju ili mijenjaju riječima izrečeno (želim sladoled - klimne glavom ili okreće glavu).

Učitelj, odabirom različitih tema za razgovore, potiče učenike na komuniciranje, verbalno i neverbalno.

Potiče ih na aktivno slušanje, kao jedan od preduvjeta za kvalitetnu komunikaciju, kroz vježbe slušanja drugih u cilju prijema i razumijevanja dobivene informacije.

Ishod se može povezati s ishodima svih nastavnih predmeta, a posebno Hrvatskoga jezika.

- Osnovno
- V

Godine učenja i podučavanja predmeta: 2

A Kultura stanovanja <a href="#">A.V.1</a>	B Kultura odijevanja <a href="#">B.V.1</a>	C Kultura ishrane <a href="#">C.V.1</a> <a href="#">C.V.2</a>	D Kultura ponašanja <a href="#">D.V.1</a>	E Kultura komunikacije <a href="#">E.V.1</a>
--	---	---	--	--

A  
Kultura  
stanovanja

A.V.1

**Učenik procjenjuje kako odgovorno raspolaganje resursima utječe na kvalitetu života ljudi i na okoliš.**

[PSP-4.3.2](#)

- navodi prirodne resurse (sunce, voda, vjetar, tlo) i objašnjava njihovu važnost za čovjeka
- dovodi u vezu specifične resurse svog zavičaja s načinom života ljudi
- suprotavlja stvarne potrebe od želja
- povezuje odgovorno korištenje resursa s materijalnim statusom ljudi i učinkom na okoliš.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *prirodni resursi*
- *kvaliteta života*
- *okoliš.*



#### PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učitelj treba učenike navesti na razmišljanje o važnosti racionalnog korištenja prirodnih resursa jer naša planeta je jedna i trebamo je čuvati. Prekomjerno korištenje vode, koja se našim korištenjem onečišćuje, nepotrebno je i za okoliš štetno. Nepotrebno trošenje energenata utječe na povećanje izdataka za iste i samim time ostavlja manje materijalnih sredstava za ostale stvari koje su nam potrebne za život.

Na primjer, može se s učenicima uraditi analiza koliko prostorija u domu zagrijavaju zimi, a u koliko borave, koliko je rasvjetnih tijela nepotrebno upaljeno, koliko ih ostavi slavinu da teče dok peru zube....

Navesti ih da istraže prošlost na način da će kroz izvanučioničku nastavu pronaći stare kuće i promotriti kako su one građene i od čega i navesti ih na zaključak zašto je to tako (kuće građene od kamena jer naš zavičaj obiluje kamenom, kamen je dobar izolator – čuva toplinu iznutra i izvana).

Odgovorno raspolaganje novcem je bitna vještina kojom trebaju ovladati, što se može ostvariti kroz planiranje utroška njihovog džeparca odnosno preispitivanje stvarnih potreba od želja (trebam kupiti nešto za jesti da nisam gladan, a s druge strane želim kupiti sličice za album). Slaganjem liste prioriteta na kojoj će učenici krenuti od bitnog za kvalitetu života pa do manje bitnoga, dolaze do planiranja utroška osobnih sredstava.

Kroz oluje ideja i druge metode aktivnog učenja, potaknuti učenike na zaključivanje kako prekomjerno i nepotrebno trošenje resursa ima utjecaja na kvalitetu života ljudi u sadašnjosti kao i u budućnosti (ako obitelj troši 10 metara kubičnih drva za ogrjev cijele kuće i po cijeli dan, a koristi se samo dio prostorija, to mora platiti 1000,00 KM i odreći se nekih drugih stvari, a s druge strane zbog toga je uništena jedna šuma, koja je bila dom životinjama i biljkama).

**B**  
Kultura  
odijevanja

**B.V.1**

**Učenik dizajnira  
jednostavne kreacije.**

[UMP-1.3.3](#)

- kreira oznake za održavanje odjeće
- koristi se različitim materijalima
- sigurno koristi pribor
- odabire tkaninu, mjeri po dizajnu, reže i šiva.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *šivanje*
- *materijal i pribor*
- *dizajn.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Ovaj ishod se ostvaruje putem praktičnih zadataka za učenike.

Škola odnosno učionica bi trebala imati osnovne uvjete za realizaciju ovog ishoda (pribor za šivanje: igle, konci, tkanine, škare, metar, glačalo).

Učitelj ima ulogu moderatora i osobe koja je zadužena za sigurnost učenika pri rukovanju različitim priborom.

Prijedlozi za samostalne kreacije učenika: platnena torba za kupovinu, odjeća za lutke, kostimi za maskenbal.

**C**  
Kultura  
ishrane

**C.V.1**

**Učenik razlikuje zdravu i sigurnu hranu.**

[TZP-2.2.2](#)

**C.V.2**

**Učenik procjenjuje utjecaj podneblja na ishranu čovjeka.**

[JZK-4.4.1](#)

- istražuje koja hrana je zdrava za rast i razvoj djeteta i u kojim količinama
- objašnjava zašto je pojedina hrana zdrava za čovjeka
- objašnjava načine čuvanja i skladištenja hrane
- objašnjava važnost pridržavanja roka trajanja pojedinih prehrambenih proizvoda
- istražuje sastav prehrambenih proizvoda čitajući deklaracije proizvoda.
- uspoređuje ishranu ljudi u prošlosti i danas
- istražuje koja hrana je karakteristična za njegov zavičaj
- uočava važnost korištenja domaće (lokalne) i sezonske hrane
- povezuje utjecaj klime na način ishrane čovjeka.

#### KLJUČNI SADRŽAJI

- *zdrava hrana*
- *sigurna hrana*
- *čuvanje hrane*
- *rok trajanja prehrambenih proizvoda*
- *sastav prehrambenih proizvoda.*

#### PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenici se od najranije dobi upoznaju s pojmom zdrave hrane, ali malo se govori o sigurnoj hrani. Sigurna hrana podrazumijeva hranu koja se pravilno čuva, sprema, konzervira i kao takva je zdrava za čovjeka.

Učenike treba navesti na promišljanje o tome zašto se neka hrana čuva u hladnjaku, neka može na sobnoj temperaturi, neka hrana se može čuvati par dana dok neka i više mjeseci.

Navoditi učenike na propitivanje sastava prehrambenih proizvoda (od čega se sastoje, čega sadrže najviše...) kroz čitanje deklaracija proizvoda.

#### KLJUČNI SADRŽAJI

- *ishrana u prošlosti i danas*
- *lokalna hrana.*

#### PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenike treba navesti na istraživanje načina ishrane ljudi u prošlosti u zavičaju (koju hranu su pretežno konzumirali, kako su je pripremali, je li to bila hrana koju su sami uzgojili).

U današnjem društvu kad nam je sve dostupno, učenici trebaju prepoznati zašto je važno jesti domaću, sezonsku hranu (jer je prirodna, nije tretirana kako bi održala svježinu, lako je dostupna).

Učenike treba potaknuti na istraživanje ishrane ljudi u različitim podnebljima kako bi uočili utjecaj klime na ishranu čovjeka: ljudi u sjevernijim i hladnijim krajevima konzumiraju masniju i kaloričniju hranu kako bi imali dovoljno energije, a to je ujedno i njima dostupna hrana dok se u primorskim krajevima ishrana više bazira na ribi, maslinovom ulju, povrću.

Obilaskom tržnica ili trgovina vidjeti dostupnost zdravih namirnica u određenim razdobljima godine. Kroz razgovore s odraslima vidjeti koje su namirnice lokalnog podrijetla i na koji način ih kombinirati sa ostalim namirnicama.

D  
Kultura  
ponašanja

D.V.1

**Učenik se odgovorno  
ponaša u različitim  
situacijama.**

[DHP-1.1.3 DHP-1.2.3](#)

- poštuje i uvažava druge u svom okruženju
- objašnjava važnost odgovornog ponašanja u korištenju resursa (vode, električne energije, novca, hrane..)
- odgovorno upravlja vlastitim novcem (planira troškove)
- pronalazi načine odgovornog ponašanja prema okolini
- procjenjuje utjecaj svog ponašanja na dobrobit svoje zajednice (obitelj, razredi odjel, škola, susjedstvo...).

KLJUČNI SADRŽAJI

- *resursi (voda, energija, novac, hrana...)*
- *upravljanje novcem*
- *okoliš*
- *dobrobit.*

#### PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenika treba navesti na promišljanje o utjecaju njegovog ponašanja na sve što ga okružuje.

U prvom redu treba poći od osoba s kojima dolazi u susret, sve osobe treba uvažavati i poštivati, bez obzira na različitosti.

U drugom redu je to naša planeta, koju trebamo ostaviti iza sebe u približno istom stanju.

Učenici, na malim stvarima, uče kako se racionalno raspolaže resursima (zatvaranje vode pri pranju zubi, pripremanje optimalne količine hrane, trošenje novca na potrebne stvari, gašenje uređaja koji se ne koriste...).

Razvrstavanje otpada, recikliranje, kompostiranje su navike koje se stječu od najranijih godina te je potrebno ove navike razvijati svakodnevno kod učenika.

Odgovornim ponašanjem u svim ovim aspektima učenik pozitivno utječe na svoju zajednicu i primjer je svima kako se treba ponašati.

**Učenik komunicira s  
drugima na asertivan  
način.**

JZK-5.1.1

- primjenjuje JA poruke
- aktivno sluša sugovornika
- jasno i nedvosmisleno artikulira svoje stavove i razmišljanja
- primjereno komunicira u virtualnom okruženju poštujući druge.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *asertivna komunikacija*
- *JA poruke*
- *aktivno slušanje.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Ishod se može povezati sa sadržajima gotovo svih nastavnih predmeta.

Učenicima pojasniti što je to asertivna komunikacija i zašto je ona dobra.

Vježbati s učenicima JA poruke, najbolje u paru (metoda: razgovor u liftu). Kroz JA poruke učenik treba:

- izreći problem ili situaciju koja u njemu budi određene osjećaje ali bez osude (Kada ti...)
- izreći kako se osjeća zbog toga (Osjećam se...)
- iskazati svoju potrebu, vrijednost ili želju (Zato što...)
- izreći konkretne postupke koje tražimo (Stoga želim ...).

Primjer: *Kada ne napišeš domaću zadaću, osjećam se razočarano jer znam kako ti to možeš i znaš. Želim da napišeš razloge zbog kojih nisi napisao zadaću kako bismo ih pokušali riješiti.*



## Kultura življenja – Učenje i podučavanje

U nastavi predmeta Kultura življenja veoma je bitno stvoriti poticajno i motivirajuće okruženje za podučavanje ovog predmeta. Ono podrazumijeva suradnju (suradničko učenja), metode aktivnog učenja te siguran prostor u kojem će se događati učenje.

Nastava ovoga predmeta organizira se u četvrtom i petom razredu osnovne škole te je realiziraju učitelji razredne nastave. Imajući u vidu širok dijapazon predviđenih odgojnih djelovanja, u realizaciji nastave predmeta Kultura življenja jako je bitno kombinirati raznovrsne nastavne metode i tehnike te voditi računa o prilagođavanju nastavnih sadržaja sposobnostima i interesima učenika, kako bismo omogućili svakom učeniku da ostvari svoj puni potencijal.

Ako škola ne posjeduje posebno opremljen kabinet s potrebnom opremom, nastava se realizira u učionici u kojoj se izvodi i ostala nastava. U tom slučaju potrebno je urediti jedan kutak u učionici s potrebnom opremom i pomagalicama. Namještaj bi trebao biti prilagodljiv za primjenu različitih metoda rada, a potrebno je opremiti učionicu s kućanskim aparatima i pomagalicama (štednjak, hladnjak, kuhalo za vodu, mikser i sl.) kao i elektronskom opremom za implementiranje IKT-a u nastavu ovog predmeta. Učitelj ima autonomiju pri kreiranju nastavnog sata i korištenja IKT-a u cilju postizanja boljih rezultata u ostvarivanju ishoda učenja. Osim ubrzavanja i unapređenja nastavnog procesa, pravilno korištenje IKT-a može potaknuti učenika na daljnje istraživanje i razvoj vještina uporabe tehnologije. Primjena tehnologije u nastavi ovog predmeta nije zamišljena kao zamjena za praktično iskustvo učenika, nego kao dodatni pomoćni alat koji pospešuje komuniciranje, istraživanje i kreiranje produkata.

Kroz nastavu ovog predmeta potrebno je, između ostalog, razvijati: praktične vještine, objektivnost, znatiželju, kreativnost, radne navike, strpljivost, upornost, poduzetnost, komunikacijske i matematičke kompetencije. Razvoj kompetencija u velikoj mjeri ovisi o kreativnosti i kompetencijama učitelja.

Nastavni predmet Kultura življenja realizira se u uskoj korelaciji s nastavnim predmetima: Hrvatski jezik, Priroda i društvo, Tjelesna i zdravstvena kultura i Likovna kultura.



## Kultura življenja – Vrednovanje i ocjenjivanje

Nastavni predmet Kultura življenja uči se i podučava u 4. i 5. razredu osnovne škole te se vrednovanje ostvarenosti ciljeva i ishoda učenja i podučavanja provodi kao formativno vrednovanje. Formativno vrednovanje nam služi da smanjimo razliku između onoga gdje se trenutno nalazimo (što učenik trenutno zna i može napraviti) i gdje želimo biti (definirani ishodi učenja).

U toj dobi učenika najvažniji cilj vrednovanja postignuća učenika je podizanje kvalitete njegovog rada i razvijanje motivacije za učenje. Vodeći se time, učeniku treba biti jasno što se od njega očekuje, treba dobiti kvalitetnu povratnu informaciju o tome što je naučio, što treba bolje i na koji način odnosno što treba napraviti da bi u potpunosti ostvario ishode i ciljeve učenja i podučavanja.

Elementi vrednovanja unutar predmeta definirani su na temelju postavljenih ciljeva učenja i podučavanja:

1. Znanja i vještine: učitelj prati usvojenost znanja i razvoj vještina učenika u poznatim situacijama koje se događaju za vrijeme procesa učenja.
2. Snalaženje u novim situacijama: provjerava se učenikova kreativnost, poduzetnost i inovativnost u pogledu primjene znanja i vještina u nepoznatim situacijama i sasvim novim kontekstima.
3. Pozitivne osobine ličnosti: prati se razvoj učenika u pogledu razvijanja njegovih stavova, navika, komunikacije s drugima, prilagodljivosti, suradnje te odgovornosti za svoje postupke.

Svi ishodi učenja i podučavanja u nastavnom predmetu Kultura življenja su definirani na najvišoj razini koju svaki učenik može i treba ostvariti. Polazeći od toga, zadatak učitelja je stalno pratiti učenika, način njegova rada i učenja (u situacijama koje su mu dobro poznate jer tada učenik ima mogućnost pokazati svoj puni potencijal), usvojenost ishoda i njegov odnos prema radu, a sve u cilju poboljšanja učenja. Ako učenik nije ostvario sve ishode, učitelj je taj koji prilagođava način podučavanja dok se ne usvoje definirani ishodi.

Preko tri pristupa vrednovanju: vrednovanje kao učenje, vrednovanje za učenje i vrednovanje naučenoga, učenik će dobiti povratnu informaciju o svom (ne)učenju.

Vrednovanje za učenje se događa stalno i kontinuirano u tijeku procesa učenja i podučavanja i predstavlja bitan čimbenik u prilagodbi načina podučavanja svakom pojedinom učeniku (individualizacija) radi ostvarenja punih potencijala svakog učenika.

Vrednovanje kao učenje predstavlja učenikove aktivnosti u pogledu vrednovanja rada ostalih učenika i samovrednovanja. Pred učenika se postavljaju jasna očekivanja i kriteriji vrednovanja.

Primjenom ovog pristupa, učenik preuzima odgovornost za vlastito učenje.

Vrednovanje naučenoga služi za provjeru usvojenosti svih ishoda učenja i podučavanja koji proizlaze iz ciljeva. Ono se obično vrednuje sumativnom ocjenom, ali u predmetu Kultura življenja ono rezultira formativnom procjenom.

Formativno praćenje zahtjeva stalno prisutnu interakciju unutar razrednog odjela (učenici međusobno, učenici - učitelj, učenici - materijali). Zadatak učitelja je stvoriti ozračje u kojem učenici mogu slobodno dijeliti svoja zapažanja, mišljenja, pitanja i prijedloge.

Preporuka je da učitelji koriste različite alate za formativno vrednovanje kako bi mogli što kvalitetnije dati povratnu informaciju o učeniku (rubrike, liste provjere, skale procjene, izlazne kartice, mislim-metar, anegdotske zabilješke, bilješke učitelja...).

