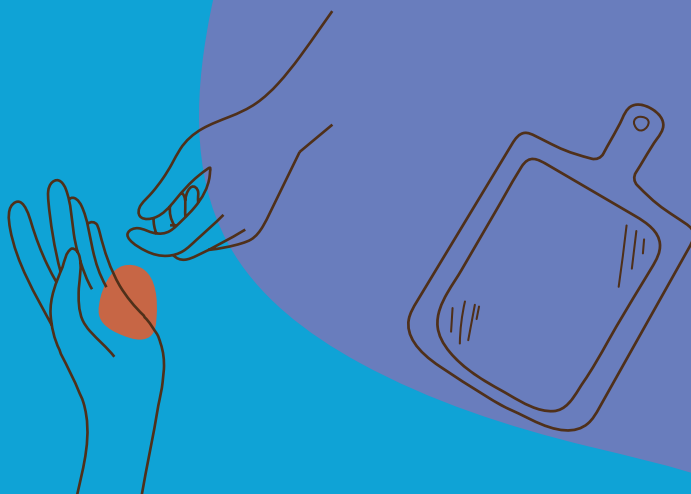




**Suradnjom do novoga modula za kompetentno
pomaganje u kući ili kraće Domaćinstvo**



PRIRUČNIK ZA UČITELJE za izvođenje modula **DOMAĆINSTVO**



SRPANJ 2024





Co-funded by
the European Union



Gradivo pripremljeno u sklopu projekta »Suradnjom do novoga modula za kompetentno pomaganje u kući« ili kraće Domaćinstvo koji je odobren u drugom natječajnom roku KA2, za KA210-VET - Manja partnerstva na području strukovnog i stručnoga obrazovanja, objavio je CMEPIUS na web stranici www.cmeplus.si. Projekt sufinancira Europska unija iz sredstava Erasmus+ programa.

Partneri u projektu:

- Srednja gozdarska, lesarska in zdravstvena šola Postojna, Slovenija
- DEOS, celostna oskrba starostnikov d.o.o., Slovenija
- Srednja Škola Čakovec, Hrvatska

O projektu:

Glavni cilj projekta je izrada ili dopuna postojećeg modula učenja otvorenog kurikulumu obrazovnoga programa bolničar - njegovatelj, odnosno dopuna postojećega programa u SŠ Čakovec.

Škole kao odgojno-obrazovne ustanove na području zdravstva osjećaju društvenu odgovornost odgovoriti na potrebe društva te nastoje olakšati život kako starijim osobama kao ranjivoj društvenoj skupini, tako i učenicima koje žele kvalitetno pripremiti za posao koji će obavljati. Projekt se bavi prilagodbom srednjega strukovnog i stručnoga obrazovanja potrebama tržišta rada, tj. osposobljavanjem budućih kadrova za pružanje pomoći u kući.

Rezultat projekta bit će izrada smjernica i nastavnih sadržaja za poučavanje modula domaćinstvo za srednje strukovno i stručno obrazovanje, smjer bolničar- njegovatelj. Partneri su započeli izradu dopunjenoga modula s ciljem njegova izvođenja već u školskoj godini 2023./2024. kao dijela izbornoga kurikulumu. Budući da neke škole u Hrvatskoj već provode obrazovanje iz domaćinstva, a na terenu su osnovane i „obiteljske kuće“, SGLZŠ udružila se s hrvatskom medicinskom školom iz Čakovca kako bi razmijenili iskustva te kako bi zajednički kreirali kvalitetan obrazovni modul. Usto se povezala i s DEOS-om d.o.o., koji je upozorio na nedostatak odgovarajućega kadra za pružanje njege i pomoći u kući.

Projekt sufinancira Europska Unija iz sredstava programa Erasmus +.

Više o projektu na: <https://sglzs.si/sola-sgls/projekti/> ; <https://www.deos.si/ucni-modul-pomoc-na-domu/> ; http://ss-cakovec.skole.hr/projekti/s_sodelovanjem_do_novega_u_nega_modula_za_kompetentno_izvajanje_pomo_i_na_domu

Odgovorni partner za koordinaciju pripreme dokumenta:

DEOS, d.o.o.

Gmajna 7, 1357 Notranje Gorice

<https://www.deos.si/>

Kontakt: Projektna pisarna DEOS d.o.o., projektnapisarna@deos.si

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

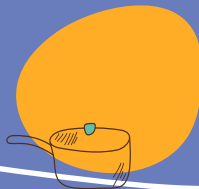


Co-funded by
the European Union



Sadržaj

UVOD	4
UVOD U DOMAĆINSTVO (autori: Cvetka Kernel)	6
VRSTE KUHINJA, KUHINJSKA OPREMA I HIGIJENA	8
VRSTE KUHINJA, KUHINJSKA OPREMA TE UPOTREBA MALIH KUHINJSKIH APARATA (autori: Cvetka Kernel, Elena Šabec, Dino Černivec)	8
HIGIJENA U KUHINJI (autori: Cvetka Kernel, Elena Šabec)	11
ČIŠĆENJE PROSTORA I OPREME TE SIGURNA UPOTREBA KEMIJSKIH SREDSTAVA (autori: Cvetka Kernel)	14
KUPOVANJE I SKLADIŠTENJE NAMIRNICA	17
KUPOVANJE NAMIRNICA (autori: Cvetka Kernel, Katarina Merše – Lovrinčević, Elena Šabec, Dino Černivec)	17
SKLADIŠTENJE I KONZERVIRANJE NAMIRNICA (autori: Cvetka Kernel)	23
PRIPREMA NAMIRNICA, OBRADA NAMIRNICA I POSLUŽIVANJE HRANE	28
PRIPREMA JELA (autori: Cvetka Kernel, Katarina Merše – Lovrinčević, Elena Šabec)	28
OBRADA NAMIRNICA.....	31
POSLUŽIVANJE HRANE (autori: Cvetka Kernel, Katarina Merše – Lovrinčević, Elena Šabec)	39
PRVA POMOĆ U KUHINJI I U RADU SA STARIJIM OSOBAMA (autori: Elena Šabec, Dino Černivec, Cvetka Kernel).....	42
PRAVILNO ODRŽAVANJE ODJEVNIH PREDMETA (autori: Vanesa Čuka, Brigita Prstec, Mirko Gašparić, Mladen Tota, Evelin Horvat)	46
ODRŽAVANJE KUĆE I OKUĆNICE (autori: Vanesa Čuka, Brigita Prstec, Mirko Gašparić, Mladen Tota, Evelin Horvat)	50
RAD SA STARIJIM OSOBAMA, ZAKONODAVSTVO I KOMUNIKACIJA (autori: Mirko Gašparić, Mladen Tota)	54
SURADNJA S OSOBOM KOJA OBAVLJA POSLOVE POMOĆI U KUĆI (autori: Elena Šabec, Dino Černivec).....	57
IZLAGANJE URADAKA, OCJENJIVANJE I ZAKLJUČIVANJE OCJENA (autori: Cvetka Kernel)	59
DODATCI- Primjer ODRŽAVANJE KUĆE I OKUĆNICE (autori: Vanesa Čuka, Brigita Prstec, Mirko Gašparić, Mladen Tota, Evelin Horvat)	60
ZAKLJUČAK	62



UVOD

Pozdrav, dragi čitatelji!

Pred vama je priručnik koji je nastao u sklopu projekta Suradnjom do novoga modula za kompetentno pružanje pomoći u kući ili skraćeno Domaćinstvo.

Priručnik je namijenjen nastavnicima izbornoga modula u IP SPI bolničar – njegovatelj koji će u svojem radu koristiti e-udžbenik Domaćinstvo 1, autora Neve Rebolj i Stojana Kostanjevca (Gospodinjstvo 1: digitalni učbenik za gospodinjstvo u programu bolničar-negovalac, N. Rebolj, S. Kostanjevec, Modrijan izobraževanje, 2023). Priručniku su dodana poglavlja Rad sa starijim osobama, zakonska regulativa i komunikacija i Suradnja s osobom koja obavlja poslove i zadatke pomoći u kući. Prva pomoć u kuhinji i u radu sa starijim osobama također ima svoje poglavlje u dokumentu. Nastavnik prenosi znanja iz prve pomoći kroz lekcije modula Domaćinstvo. Prva pomoć je u kontekstu obrazovanja već poseban modul, a učitelj povezuje sadržaje (podsjeća učenike na povezane sadržaje i zajedno s njima obnavlja znanje).

Planirani sadržajni dijelovi dokumenta, koji su navedeni u nastavku, predstavljaju glavne tematske dijelove modula Domaćinstvo. Želja nam je da priručnik olakša rad učitelja i potakne učenike da aktivno i sa zanimanjem sudjeluju u kreiranju nastave i uspješno savladaju gradivo. Priručnik je namijenjen učiteljima kako bi ih motivirao i ponudio im prijedloge i ideje za realizaciju pojedinih sadržaja te olakšao pripremu za realizaciju nastave Domaćinstva.

Što možemo naći u priručniku?

Priručnik je podijeljen prema naslovima pojedinih tema na isti način kao i udžbenik, ali pojedina poglavlja grupirana su na manje sadržajne cjeline od onih u udžbeniku. Dodatna su i dva poglavlja, a to su Rad sa starijim osobama, zakonodavstvo i komunikacija te Suradnja s osobom koja obavlja poslove i zadatke pomoći u kući.

U priručniku smo opisali svrhu i ciljeve pojedinih poglavlja i nastavnih jedinica. Prikazani su različiti načini realizacije nastavnih tema tako da nastavnik može sam odlučiti kako će isplanirati sat:

- prema predloženim nastavnim oblicima i metodama rada
- mogu mu pomoći odgovori na pitanja
- sam može kombinirati predložene načine izvedbe nastave s pomoću rada s udžbenikom ili
- izabrati samo određeni dio priručnika i izvesti nastavu u skladu sa svojom pripremom.

Poglavljja modula Domaćinstvo sastavljena su od sadržajnih cjelina koje ukupno predstavljaju realizaciju sadržaja u 89 školskih sati:

- Uvod u domaćeinstvo (predviđeni broj sati: 2)
- Vrste kuhinja, kuhinjska oprema i higijena u kuhinji (predviđeni broj sati: 17)
- Kupovanje i skladištenje namirnica (predviđeni broj sati: 13)
- Priprema namirnica, obrada namirnica i posluživanje hrane (predviđeni broj sati: 13)
- Tekstil i njegovo održavanje (predviđeni broj sati: 10)
- Održavanje kuće i okućnice (predviđeni broj sati: 15)
- Rad sa starijim osobama, zakonodavstvo i komunikacija (predviđeni broj sati: 10)
- Suradnja s osobom koja obavlja poslove i poslove pomoći u kući (predviđeni broj sati za provedbu: 7)
- Predstavljanje proizvoda, ocjenjivanje i zaključivanje ocjena (predviđeni broj sati: 2)

Svaka sadržajna cjelina/podcjelina ima predložen broj sati koji je, prema našem mišljenju, nastavniku potreban za realizaciju pojedinoga nastavnog sadržaja.

Slijedi sažetak sadržaja koji definira sadržaj učenja svake podcjeline. Navodi ključne sadržaje koje treba



prezentirati učenicima kako bi se postigli očekivani standardi znanja.

Standardi znanja za učenika podrazumijevaju znanja koja će učenik usvojiti i osnova su za ocjenjivanje. Nastavnik ih može prilagoditi (pred)znanju učenika tijekom same nastave. Postavljen primjer predložen je za optimalni standard.

U poglavlju o oblicima i metodama rada prikazani su mogući načini poučavanja koje učitelji mogu koristiti u nastavi. Predložene metode rada obrazložene su u stručnom članku Nastavni oblici i metode poučavanja, dr. Tatjane Resnik Planinc, Filozofski fakultet Sveučilišta u Ljubljani (CPI). Te smo načine poučavanja potkrijepili različitim primjerima iz prakse koji mogu poslužiti kao inspiracija za izvođenje nastave. Navedenim primjerima potičemo nastavnika da kreativno pripremi različite načine prenošenja znanja na učenike kako bi ih potaknuo na aktivno i samostalno sudjelovanje u nastavi.

Mjesto izvođenja: prikazane su mogućnosti lokacija na kojima nastavnici mogu izvoditi nastavu u pojedinoj sadržajnoj cjelini modula.

Navedeni su naši prijedlozi pomagala koja bi nastavnicima mogla pomoći u nastavi ako se koriste priručnikom.

U poglavlju Pitanja i odgovori pitanja su sažeta prema udžbeniku, a odgovori su također usklađeni sa sadržajem udžbenika.

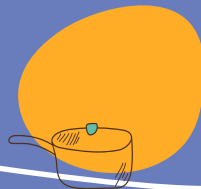
Za svaku sadržajnu podcjelinu navedena je literatura koja može pomoći učiteljima u pripremi i izvođenju nastavnoga sata s dodatnim sadržajima, idejama za samostalan rad, domaću zadaću, uvodnu motivaciju ili ponavljanje gradiva.

Dakle, priručnik vodi nastavnika različitim načinima prijenosa znanja do standarda koje učenici trebaju usvojiti kako bi uspješno završili modul.

Učitelj treba stalno poticati učenike na pametno korištenje i štednju energije i vode te ih poticati na odvajanje otpada. U sadržajima vezanim uz prehranu učenike treba poticati na korištenje lokalnih sezonskih sirovina, uzgojenih na prirodan način. Nastavnici bi trebali poticati učenike na recikliranje ili ponovnu uporabu ambalaže i tekstilnih proizvoda, kao i na korištenje ekološki prihvatljivih deterdženata i sredstava za čišćenje. U priručniku se ove ključne kompetencije održivosti ne obrađuju posebno, ali nastavnik bi ih trebao redovito uključivati u proces prenošenja znanja, vještina i sposobnosti na učenike.

Pri praktičnom prenošenju znanja nastavnik mora voditi računa o svim mjerama sigurnosti i zaštite propisanim Izjavom o zaštiti na radu ustanove u kojoj se izvodi nastava.

Upotrijebljeni fotografski materijal je nastao u vrijeme trajanja projekta i dopunjen je slobodno dostupnim fotografijama sa interneta.



UVOD U DOMAĆINSTVO

(autori: Cvetka Kernel, Elena Šabec, Dino Černivec)

SAŽETAK SADRŽAJA

- sadržaji modula
- oblici i metode nastave
- kriteriji ocjenjivanja
- povijest domaćinstva
- starenje stanovništva i posljedice za društvo
- prikaz karakteristika privatnoga kućanstva sa stajališta pomoći u kući
- vrste pomoći u privatnom kućanstvu

STANDARDI ZNANJA: učenik

- je upoznat sa sadržajima modula
- je upoznat s načinom rada
- je upoznat s (minimalnim i) optimalnim standardima znanja - općenito
- je upoznat s načinima provjere i ocjenjivanja znanja
- razumije bit demografske slike društva i utjecaj većega broja starijih osoba i njihovih potreba na društvo
- poznaje najčešća ograničenja i potrebe starijih osoba koje žive u kućanstvu
- zna navesti vrste i načine pomoći za starije osobe u kućanstvu

OBLICI I METODE RADA

- **individualni oblik rada, metoda dobivanja rezultata – učenik:**
 - bilježi podatke o životu članova svoje obitelji starijih od 60 godina (doživljena/očekivana starost, mjesto stanovanja u posljednjih pet godina / očekivano mjesto stanovanja u posljednjih pet godina, vrste i oblici pomoći u posljednjih pet godina života:
 - prabaka i pradjed:
 - baka i djed:
 - bilježi očekivanja (želje) o životu članova svoje obitelji starijih od 60 godina (očekivana starost, mjesto stanovanja u posljednjih pet godina / očekivano mjesto stanovanja u posljednjih pet godina, vrste i oblici pomoći u posljednjih pet godina života:
 - tvoji roditelji:
 - ti:
- **rad u grupi, metoda razgovora – učenici u grupama sastavljaju popis:**
 - vrsta i načina očekivanih oblika pomoći u posljednjih pet godina života (služeći se podacima iz prethodnoga zadatka)
- **rad u grupi, metoda rasprave – učenici analiziraju popis na temelju demografskih podataka (podatke priprema učitelj)**
- **kombinacija grupnoga i individualnoga rada / metoda projekcije** - učitelj usmjerava i vodi učenike te u obliku tabele zapisuje ključne podatke:
 - demografska slika društva koje stari
 - osnovna životna ograničenja i potrebe starijih osoba
 - vrste i načini pomoći starijim osobama u kućanstvu



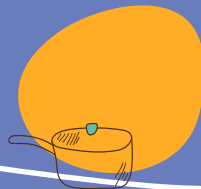
MJESTO IZVOĐENJA: učionica

POTREBNO JE:

- demografski podatci o stanovništvu SLO/HR u posljednjih deset godina (dvije starosne grupe - do 65 godina i iznad 65 godina),
- projekcija demografske slike stanovništva u SLO/HR za sljedećih deset godina (dvije starosne grupe – do 65 godina i iznad 65 godina), koliko skupina, toliko primjeraka gradiva

LITERATURA:

- **Katalog znanj za modul IP SPI domaćinstvo.** Center Republike Slovenije za poklicno izobraževanje (CPI), Ljubljana.
- **IP SPI bolničar - njegovatelj: 5. Obavezni načini ocjenjivanja znanja.** Center Republike Slovenije za poklicno izobraževanje (CPI), Ljubljana.
- **Određivanje minimalnih standarda znanja.** Više autora. Center Republike Slovenije za poklicno izobraževanje (CPI), Ljubljana.
- **Resnik Planinc, T.** (n.d.). *Učne oblike in učne metode.* Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani. Ljubljana: Center Republike Slovenije za poklicno izobraževanje (CPI).
- **UMAR (Urad Republike Slovenije za makroekonomske analize in razvoj).** (2023). *Projekcije EUROPOP2023 in demografska slika Slovenije.*
- **Pomoč na domu.** Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Preuzeto s internet stranice <https://www.gov.si teme/pomoc-na-domu/>.
- **Več avtorjev.** (2017). *Izzivi staranja po mnenju deležnikov v posameznih slovenskih regijah.* Javno zdravje.



VRSTE KUHINJA, KUHINJSKA OPREMA I HIGIJENA

VRSTE KUHINJA, KUHINJSKA OPREMA TE UPOTREBA MALIH KUHINJSKIH APARATA

(autori: Cvetka Kernel, Elena Šabec, Dino Černivec)



Primer male kuhinje



Primer srednje kuhinje

SAŽETAK SADRŽAJA:

- predstavljanje velikih, srednjih i malih kuhinja s osnovnim karakteristikama (usporedba)
- definicija termina privatno kućanstvo
- kuhinjska oprema
- pomagala za rad u kuhinji, energetska naljepnica
- definicija termina kuhinjski aparati (toster, blender...) i kuhinjski uređaji (perilica posuđa, mikrovalna pećnica)
- posuđe za:
 - kuhanje
 - serviranje i
 - jelo
- pribor
- stare kuhinje i kuhinje danas (korištenje starih aparata koje stariji još uvijek koriste, vještine rukovanja starim aparatima, kuhanje na plin ili na štednjaku na drva)

STANDARDI ZNANJA: učenik

- poznaje vrste i podjelu kuhinja
- poznaje kuhinjsku opremu i primjerene (optimalne) materijale za opremu

OBlici I METODE RADA

- rad u dvije grupe, metoda dobivanja informacija:
 - prva grupa u velikoj kuhinji:
 - popisuje prostorije i izrađuje tlocrt svih prostorija te
 - popisuje strojeve i uređaje (uključujući energetske razrede)



- druga grupa u čajnoj kuhinji:
 - izrađuje tlocrt
 - na tlocrtu označava položaj kuhinjskih elemenata s upisom energetskega razreda
- **rad u grupama, metoda rasprave:** grupe jedna drugoj izlažu svoj rad
- **rad s cijelom grupom, metoda projekcije:** na temelju učeničkih odgovora na pitanja iz udžbenika učitelj iscrta tabelarni prikaz /tabelu s temeljnim karakteristikama kuhinje u privatnom kućanstvu i velike kuhinje

Primjer utvrđivanja znanja:

Individualni rad, brainstorming – učenik

1. Crta tlocrt kuhinje u kućanstvu.
2. Sastavlja popis kuhinjske opreme s energetskega razredom strojeva i uređaja:
 - uređaji za mehaničku obradu namirnica:
 - uređaji za termičku obradu namirnica:
 - posuđe i pribor:
 - smotnica ili ormar s namirnicama, hladnjak i zamrzivač:
 - sudoper i pomagala:
 - radne površine:
 - kuhinjski aparati:
3. Sastavlja popis kuhinjskih pomagala uključujući energetske razrede strojeva i uređaja:
 - posuđe i pribor:
 - uređaji za mehaničku i termičku obradu namirnica:
 - druga pomagala za pripremu jela:
4. **Rad u grupama, metoda rasprave:** grupe jedna drugoj izlažu svoj rad.

MJESTO IZVOĐENJA: školska kuhinja, čajna kuhinja, učionica

POTREBNO JE:

- radni listić za popis u velikoj kuhinji (primjerice, u kopiju iz požarnog plana učenici upisuju namjenu prostorija)
- radni listić za popis u čajnoj kuhinji
- primjer tabelarnoga prikaza (pomoć učitelju), shema i objašnjenje energetskega razreda

PITANJA I ODGOVORI:

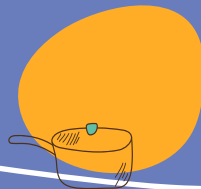
1. Kako dijelimo kuhinje?

Kuhinje dijelimo na više kategorija s obzirom na:

- postavljanje elemenata
- izgled
- mjesto gdje se nalaze
- veličinu i broj radnika u kuhinji
- namjenu...

2. Opišite nacrt pojedine vrste kuhinje.

- **male kuhinje** (u privatnom domaćinstvu): osnovni su elementi u kuhinji radna površina,



površina za kuhanje, hladnjak, ormari za skladištenje i sudoper)

- **velike kuhinje** (u bolnicama, velikim restoranima i drugim objektima gdje se priprema hrana za mnogo osoba) imaju posebne prostorije za:
 - preuzimanje namirnica
 - pripremu
 - hladnu kuhinju
 - toplu kuhinju
 - pranje
 - odvajanje organskoga i ostalog otpada.

3. Po čemu se razlikuju kuhinje u kućanstvu i školi? Detaljno opišite vrstu kuhinje.

Kuhinja u privatnom kućanstvu nalazi se u jednoj prostoriji i sadrži barem osnovne elemente male kuhinje. Kuhinja u školi ne služi samo posluživanju, već se u njoj pripremaju cijeli obroci, ima više prostorija (navedeni su kod velike kuhinje) i veći broj različitih aparata i uređaja kojih u maloj kuhinji nema, poput mesoreznice, friteze, konvektomata, nagibnoga kotla...

4. Nabrojite najpoznatije male kuhinjske aparate koje možete koristiti u kuhinji.

Osim velikih kuhinjskih aparata (pećnica, mikrovalna pećnica, ploča za kuhanje, kuhinjska napa, perilica posuđa, hladnjak i dr.) poznajemo i male kućanske aparate kao što su: višenamjenski strojevi i procesori hrane, friteze, kuhinjski roštilji, tosteri, blenderi - mikseri, grijači vode, štapni i stolni mješači, aparati za kavu, električne tave i tepsije, pekači kruha, sokovnici, sjeckalice, kuhinjske vage, mesoreznice i strojevi za rezanje itd.

5. Opišite razliku i usporedite: kuhinje i aparate nekada i danas. Kako je bilo kuhanje i korištenje kuhinjskog posuđa nekada, a kako u današnjem svijetu.

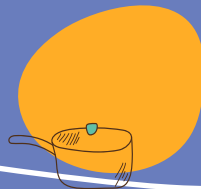
Danas: više kuhinjskih aparata i posuđa, kuhanje uz pomoć strojeva, strojno pranje posuđa, dostava hrane i jelo u restoranima, kuhanje na električnim pločama, korištenje električnih strojeva i kućanskih aparata.

U prošlosti: manje posuđa, samostalno kuhanje, ručno pranje posuđa, korištenje peći na drva i vatru, kuhinje su bile jednostavnije i funkcionalnije, korištenje neelektričnih uređaja, ali ručne miješalice i ručna priprema npr. tijesto, korištenje starih kuhinjskih aparata i ostalog posuđa (mlinac za kavu, ribež za sir, korištenje fontane i sl.).



LITERATURA:

- **N. Rebolj, S. Kostanjevec (2023). Gospodinjstvo 1: digitalni učbenik za prvi letnik za gospodinjstvo v programu bolničar-negovalec.** Ljubljana: Modrijan izobraževanje.
- **Mali gospodinjski aparati v kuhinji.** Preuzeto s internet stranice <https://www.ena.com/blog/top-5-gospodinjski-aparati/>.
- **Kuhinjski aparati.** Pridobljeno s spletne strani <https://www.harveynorman.si/blog/mali-gospodinjski-aparati-brez-katerih-v-kuhinji-ne-gre/>.
- **Razvoj kuhinj skozi čas** Preuzeto s internet stranice <https://inspiracija.rutar.com/o-nas/evolucija-kuhinj-razvoj-kuhinjskih-sistemov/>.
- **Kuhinje preteklosti - oblika in postavitve kuhinj.** Preuzeto s internet stranice <https://www.zurnal24.si/uporabno/skok-v-preteklost-in-pogled-v-prihodnost-kuhinjski-trendi-vcasih-in-danes-386772>.
- **NAŠE KUHINJE ZA VSA OBDOBJA.** Pripravila študijska skupina programa Notranja oprema in kultura bivanja, Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje, Ljubljana, 2021/22. Mentorica univ. dip. inž. arh. Barbara Železnik Bizjak. Dostupno na internet stranici: <https://www.utzo.si/wp-content/uploads/2022/05/Na%C5%A1e-kuhinje-za-vsa-obdobja.pdf>
- **Bivalno okolje nekoč in danes.** Preuzeto s internet stranice <https://www2.arnes.si/aa/2001/zbas01cl.html>.



HIGIJENA U KUHINJI

(autori: Cvetka Kernel, Elena Šabec)



Objašnjenje kratice HACCP - sustava: analiza sustava i kritička identifikacija kontrolnih točaka

SAŽETAK SDRŽAJA:

- osobna higijena i mjere provođenja osobne higijene
- higijena opreme i prostorija, upotreba noževa i daski
- organizacija rada u kuhinji i pravila HACCP sustava, čisti i nečisti dio privatne kuhinje
- kritične kontrolne točke (KKT)

STANDARDI ZNANJA: učenik

- poznaje i primjenjuje načela dobre osobne higijenske prakse
- opisuje organizaciju rada u kuhinji i pravila HACCP sustava (čisti i nečisti dio kuhinjskih prostora)

OBlici I METODE RADA:

- **rad u manjim grupama, metoda opažanja:** na tlocrtu čajne kuhinje s iscrtanim elementima (tlocrt iz posljednjega utvrđivanja znanja) učenici označavaju optimalno čist i nečist dio kuhinje (mogu se služiti udžbenikom - poglavlje Organizacija rada u kuhinji)
- **rad u grupi, metoda rasprave:** učenici prezentiraju KKT koji su se iscrtali nakon određivanja čistoga i nečistoga dijela kuhinje
- **rad u grupi, metoda razgovora i metoda projekcije:** učenici odgovaraju na pitanja iz udžbenika, a učitelj usput na ploču zapisuje osnovne pojmove (čist i nečist dio kuhinje, načela dobre osobne higijenske prakse)

Primjer utvrđivanja znanja:

- **Rad u manjim grupama, metoda opažanja – učenici:**

1. Određuju kritične (kontrolne) točke za sljedeća područja:

- osobna higijena
- zdravstveno stanje
- križanje čistih i nečistih putova



- upotreba daski i noževa
2. Zapisuju mogućnosti (barem dva primjera) napretka na području:
- osobne higijene
 - zdravstvenoga stanja
 - križanja čistih i nečistih putova
 - upotrebe daski i noževa
- **Rad u grupama, metoda rasprave:** grupe jedna drugoj izlažu svoj rad
 - **Rad u skupinama, metoda rasprave:** Učenici u skupinama raspravljaju o praktičnim primjerima i svojim iskustvima. Učenici iznose primjere kako se brinu o čistoći i higijeni vlastitog doma ili ističu primjere iz prakse pomoći u kući. Postoji rasprava o tome kakve navike čistoće imaju stariji pojedinci.

MJESTO IZVOĐENJA: učionica

POTREBNO JE: radni listić s tlocrtom čajne kuhinje i ucrtanim kuhinjskim elementima (koliko grupa, toliko kopija radnih listića)

PITANJA I ODGOVORI:

1. Opišite kako je organiziran rad u kuhinji.

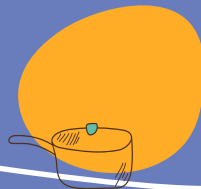
Rad u kuhinji organiziran je tako da se u kuhinji nikada ne križaju čisti i nečisti putovi. Time se učinkovito sprječava miješanje hrane i posuđa iz tih dijelova kuhinje te se smanjuje mogućnost infekcija. Posebnu pozornost posvećujemo i korištenju noževa i daski.

2. Navedite neka načela dobre higijenske prakse.

- Osobe koje rade s hranom moraju biti zdrave, bez znakova bolesti koji predstavljaju opasnost od infekcije, primjerice, povraćanja, respiratornih infekcija i dr.
- Briga o osnovnoj tjelesnoj higijeni koja uključuje tuširanje, pranje kose, zubi i ruku.
- Prije početka rada s ruku treba skinuti prstenje i ručni sat.
- Ruke je potrebno više puta temeljito oprati sapunom i toplom vodom: prije početka rada u kuhinji, kad god se zaprljaju, prije rada s namirnicama, nakon rada sa sirovim i neobrađenim namirnicama, nakon korištenja toaleta i ispuhivanja nosa.
- Nokti na rukama trebaju biti kratki, sa zaobljenim vrhom i bez laka.
- Iskašljavati i kihati u rukav, nikad u dlan.
- I najmanju ranu na rukama treba zaštititi vodonepropusnim flasterom.
- Pri radu s namirnicama dužu kosu treba svezati i staviti pokrivalo za glavu.
- Nositi obuću namijenjenu radu u kuhinji, koja ne klizi.
- Pri radu s namirnicama pušenje je strogo zabranjeno.
- Radna odjeća trebala bi biti od materijala koji podnose često pranje i glačanje (npr. lan i pamuk).

3. Objasnite kako funkcionira HACCP sustav.

HACCP sustav služi prevenciji potencijalnih čimbenika rizika u hrani koji bi mogli utjecati na naše zdravlje / HACCP sustav preventivni je sustav za zaštitu hrane koji omogućuje prepoznavanje, procjenu, djelovanje i nadzor nad rizičnim čimbenicima prisutnim u namirnicama i pri pripremi jela koji mogu ugroziti ljudsko zdravlje.



Rizični čimbenici mogu biti:

- biološki (virusi, bakterije, kukci...)
- kemijski (sredstva za čišćenje, pesticidi, dezinficijensi...) ili
- fizički (staklo, kamenje, kosti...).

HACCP sustav temelji se na sedam načela, među kojima u privatnom kućanstvu posebnu pozornost moramo obratiti na određivanje kritičnih kontrolnih točaka – KKT zbog:

- osobne higijene
- zdravstvenoga stanja korisnika kuhinje i
- križanja čistih i nečistih putova.

LITERATURA:

- **N. Rebolj, S. Kostanjevec (2023).** *Gospodinjstvo 1: digitalni učbenik za prvi letnik za gospodinjstvo v programu bolničar-negovalec*. Ljubljana: Modrijan izobraževanje.
- **Pomen umivanja rok v domači kuhinji.** Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). Preuzeto s internet stranice <https://nijz.si/moje-okolje/varnost-zivil/pomen-umivanja-rok-v-domaci-kuhinji/>.
- **Higijena v domači kuhinji.** Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). Preuzeto s internet stranice <https://www.nijz.si/sl/higijena-v-domaci-kuhinji>.



ČIŠĆENJE PROSTORA I OPREME TE SIGURNA UPOTREBA KEMIJSKIH SREDSTAVA

(autori: Cvetka Kernel)



Suho čišćenje



Mokro čišćenje

SAŽETAK SADRŽAJA:

- suho i mokro čišćenje prostora i opreme te učestalost čišćenja u kućanstvu
- odgovarajuća sredstva za čišćenje uz prikaz pravilne i sigurne uporabe i utjecaja kemijskih sredstava na zdravlje
- pomagala za čišćenje
- štetnici i načini njihova suzbijanja u kuhinji
- proizvodnja i uporaba „prirodnih“ manje kemijskih sredstava za čišćenje, uporaba sredstava za dezinfekciju (npr. primjeri upotrebe sode bikarbone, octa za čišćenje, uporaba Varikine)

STANDARDI ZNANJA: učenik

- posprema, uređuje i, prema potrebi, dezinficira stambene prostore
- poznaje pravila čišćenja, vrste čišćenja, sredstva i pribor za čišćenje, različite strojeve i uređaje za čišćenje
- opisuje čišćenje i dezinfekciju privatne kuhinje
- poznaje načine suzbijanja štetnika u kuhinji

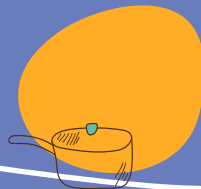
OBLICI I METODE RADA:

- **Rad u manjim grupama, brainstorming:** Učenici međusobno opisuju navike iz matičnih obitelji koje se odnose na čišćenje, sredstva i pomagala za čišćenje, strojeve i uređaje te ispunjavaju tablicu u koju upisuju pravila čišćenja, vrste čišćenja, pomagala i sredstva za čišćenje koja koriste u kući, strojeve i uređaje za čišćenje.
- **Grupni rad, metoda razgovora i metoda projekcije:** Odgovore koje su učenici zapisali u svoje tablice učitelj upisuje u tablicu na ploči i dodaje informacije o štetnicima. Služeći se učeničkim odgovorima o štetočinama, razvrstava preventivne i kurativne aktivnosti za sprečavanje pojave štetnika u kuhinji.

Utvrđivanje gradiva

1. **rad u manjim grupama, metoda opažanja** – učenici:

Zapisuju postupke, pomagala i sredstva za čišćenje koja koriste pri čišćenju doma:



- o postupci:
- o pomagala:
- o sredstva za čišćenje:

Zapisuju kako poboljšati čišćenje (barem dva primjera) privatne kuhinje na području:

- o postupaka:
- o pomagala:
- o sredstava za čišćenje:

2. Grupni rad, metoda rasprave: grupe izlažu svoje radove

MJESTO IZVOĐENJA: učionica

POTREBNO JE:

- radni listići s tablicom za rad u manjim grupama (koliko grupa, toliko primjeraka),
- obrazac s (ispunjenom) tablicom koja će učitelju služiti kao referenca tijekom ispunjavanja tablice na ploči

PITANJA I ODGOVORI:

1. Koje vrste čišćenja poznajete? Usporedite ih.

	Suho čišćenje	Mokro čišćenje
Postupci	mehanički postupci bez vode	upotreba vode i sredstava za čišćenje
Pomagala	metle, usisavači za suho usisavanje, krpe za brisanje, četke	različite vrste krpa, usisavač za mokro usisavanje, kanta, četke

2. Usporedite ručno i strojno pranje posuđa.

Ručno pranje posuđa	Strojno pranje posuđa
manja vjerojatnost uništenja bakterija (manja vjerojatnost novih alergija)	veća vjerojatnost uništenja bakterija (veća vjerojatnost novih alergija)
veća potrošnja vode i posljedično veće opterećenje okoliša	manja potrošnja vode i posljedično manje opterećenje okoliša
manja potrošnja energije	veća potrošnja energije
veća potrošnja vremena za pranje posuđa	manja potrošnja vremena za pranje posuđa

3. Čemu služe dezinfekcija, dezinfekcija i deratizacija?

Dezinfekcijom raskužujemo prostorije, površine, opremu, ruke i na taj način smanjujemo broj mikroorganizama, dezinfekcijom uklanjamo razne kukce i štetnike, a deratizacijom suzbijamo miševe i štakore, odnosno glodavce.

4. Koji su najčešći štetnici u kuhinjama?

U kuhinjama su najčešći štetnici moljci, žohari, glodavci, mravi, muhe, ose i stršljeni.

5. Kako suzbijamo štetnoće u kuhinji?

Štetnoće u kuhinji suzbijaju se dezinfekcijom i deratizacijom.

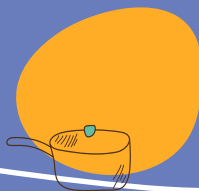


Kako bismo spriječili ulazak štetnika u kuhinju, trebamo provesti preventivne mjere kao što su:

- zatvoriti vrata i uvjeriti se da su svi otvori na podu i zidovima dobro zatvoreni
- spriječiti pristup glodavcima kroz prozore
- na prozore prostorija u kojima se čuva ili priprema hrana postaviti mreže koje sprečavaju ulazak kukaca u prostorije
- organski otpad ukloniti u hodu i spremiti u zatvorene spremnike.

LITERATURA:

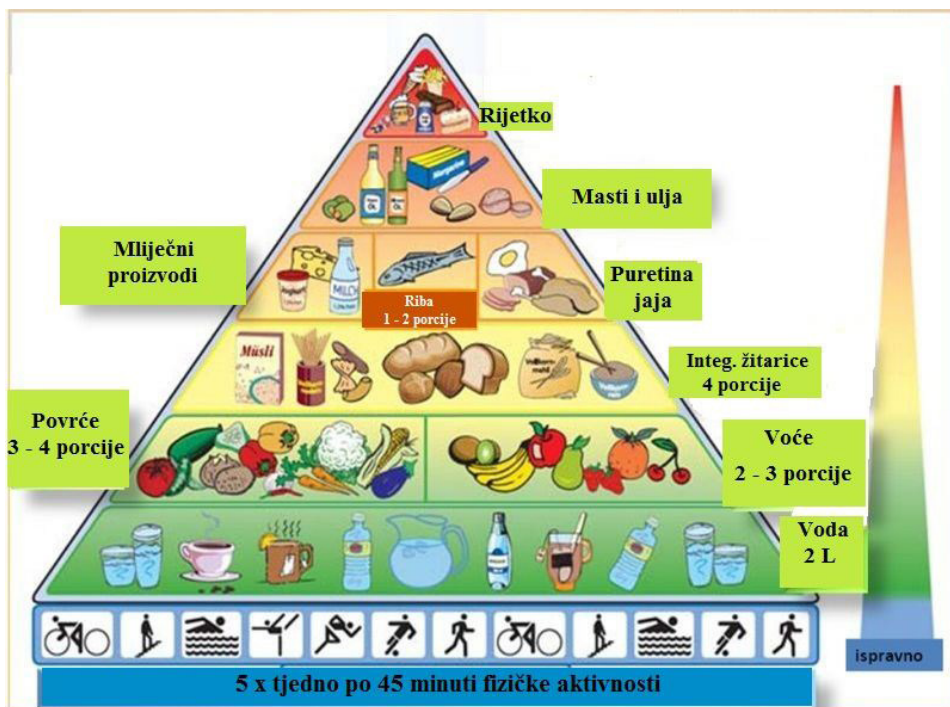
- N. Rebolj, S. Kostanjevec (2023). *Gospodinjstvo 1: digitalni učbenik za 1. letnik za gospodinjstvo v programu bolničar-negovalac*. Ljubljana: Modrijan izobraževanje.
- Čiščenje v domačem gospodinjstvu. Preuzeto s internet stranice <https://si.izzi.digital/DOS/112740/319478.html?sourceblock=6331700>.
- Uporaba čistil in razkužil v domači kuhinji. Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). Preuzeto s internet stranice <https://nijz.si/moje-okolje/varnost-zivil/uporaba-cistil-in-razkuzil-v-domaci-kuhinji/>.
- Dnevni, tedenski in mesečni raspored za čisto kuhinjo. Preuzeto s internet stranice <https://www.dominvrt.si/rubrika/gospodinjstvo/kuhinja-ciscenje-urnik.html>.
- Ročno pomivanje posode ali pomivalni stroj – kaj je bolj eko? Preuzeto s internet stranice <https://www.bodieko.si/ročno-pomivanje-posode-ali-pomivalni-stroj-kaj-je-bolj-eko>.
- Imate težave s škodljivci? Preuzeto s internet stranice <https://ddd.si/o-nas/>.



KUPOVANJE I SKLADIŠTENJE NAMIRNICA

KUPOVANJE NAMIRNICA

(autori: Cvetka Kernel, Katarina Merše – Lovrinčević, Elena Šabec, Dino Černivec)



SAŽETAK SADRŽAJA:

- uravnotežena prehrana i planiranje prehrane starijih osoba – zdrav tanjur
- održiv plan kupnje kvalitetnih namirnica i čajeva (meso i mesni proizvodi, mliječni proizvodi, žitarice, voće i povrće, piće; izbor primjerenih namirnica u trgovini i na tržnici)
- hranjiva vrijednost namirnica
- oznake na namirnicama i čitanje deklaracija
- jednostavni recepti i prikladni načini pripreme jela

STANDARDI ZNANJA: učenik

- zna planirati kupovinu namirnica te uzeti u obzir njihovu deklaraciju
- razumije osnove zdrave i dijetalne prehrane
- odabire prikladne namirnice u trgovini i na tržnici
- opisuje različite vrste čajeva, njihovu pravilnu pripremu i upotrebu
- samostalno odabire jednostavne recepte i prikladne načine pripreme jela
- pregled i priprema kuhinjskih prostora (npr. opišite postupke prije početka kuhanja - pregled kuhinje, pregled posuđa i traženje recepta, pregled posuđa koji nedostaje i kupnja samo toga, popis sastojaka, kupnja sastojaka)
- rukovanje hranom, kupnja hrane i rukovanje kupljenom hranom (siguran transport hrane do kuće - hladni proizvodi, smrznuti proizvodi, bonton u trgovini - rukovanje proizvodima i voćem, korištenje rukavica za voće i kruh, itd.)



OBlici I METODE RADA

- **individualni oblik rada, metoda rada s tekstom, tablicama, grafovima** (s pomoću udžbenika), u kombinaciji s **metodom vrednovanja rada**:
 - učenici s pomoću udžbenika ispisuju načela uravnotežene prehrane i kod svakog načela dopisuju koliko ga sami primjenjuju (0 – uopće ga ne primjenjujem, 10 – u potpunosti ga primjenjujem)
 - učenici s pomoću udžbenika izračunavaju svoj stupanj uhranjenosti (izračunavaju svoj indeks tjelesne mase, relativnu masu, relativnu normalnu tjelesnu težinu i normalnu tjelesnu težinu)
 - učenici izračunavaju unos hrane prethodnoga dana u kalorijama i kilodžulima
 - učenici izračunavaju svoj bazalni metabolizam
 - učenici izračunavaju svoje dnevne energetske potrebe
- **individualni oblik rada, metoda razgovora**: učenici predlažu različite načine kako doći do različitih recepata iz različitih izvora (npr. online recept, posudba kuharica u knjižnici, recept od bake,...).

Utvrđivanje gradiva

1. **Rad u grupama** (grupa za mesne proizvode, grupa za mliječne proizvode, grupa za voće i povrće, grupa za žitarice, grupa za piće), **metoda opažanja**.

Služeci se radnim listićima s uputama za čitanje deklaracija, učenici uspoređuju dva proizvoda:

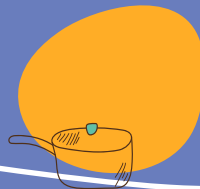
- proizvod koji je cjenovno prihvatljiviji (ili ga obično kupuju) i
 - proizvod s ekološkim certifikatom (certifikati, podrijetlo, energetska vrijednost na 100 ml, sastojci, konzervansi...):
 - ✓ proizvode uspoređuju uzimajući u obzir ekonomičnost i održivost kupovine te
 - ✓ s pomoću udžbenika sastavljaju zdrav tanjur za ručak (za sebe i za stariju osobu,
2. **Rad u grupama, metoda rasprave**: grupe jedna drugoj izlažu svoje radove. Učitelj izrađuje tabelarni prikaz s ključnim riječima koje sažimaju sadržaj i crta shematski prikaz cjeline.
 3. **Individualni oblik rada**: učenik samostalno dobiva tri različita recepta iz tri različita izvora (npr. internet, knjiga, usmena predaja od bake, susjeda). Odabire recept, na temelju kojeg sastavlja set potrepština koje su mu potrebne za pripremu jela prema receptu. Učenik pronalazi slike pribora na internetu i prilaže ih uz odabrani recept.

MJESTO IZVOĐENJA: učionica

POTREBNO JE: (ekološki) certifikati, primjeri proizvoda, primjeri deklaracija, recepti iz raznih izvora (knjige, web preglednik) itd.

ODGOVORI NA PITANJA:

1. Nabrojite načela zdrave prehrane i svako načelo detaljno opišite.
 - Uživati u hrani i imati redovne obroke, od tri do pet obroka dnevno (doručak, prijedpodnevna užina, ručak, poslijepodnevna užina i večera). Glavni je obrok doručak.
 - Izbor hrane treba biti raznolik, sadržavati više namirnica biljnoga nego životinjskoga podrijetla. (Napose je važan unos namirnica biljnoga podrijetla koje osim vitamina i minerala sadrže vlakna i antioksidanse koji štite organizam od posljedica stresa i utjecaja iz okoline.)
 - Primjerenije su namirnice od cjelovitih žitarica i proizvoda od žitarica. (Češće koristiti tjesteninu i kruh od cjelovitih žitarica, neobrađene pahuljice i smeđu rižu. Izbjegavati bijeli šećer, bijelo brašno i oljuštenu rižu.)
 - Raznovrsno voće i povrće više puta dnevno. (Jesti voće i povrće različitih boja jer je boja povezana s aktivnim tvarima koje sadrži. Preporuka je većinu voća i povrća konzumirati u svježem, nekuhanom obliku. Također, povrće ne treba dugo kuhati jer gubi mnogo



- korisnih tvari. Kad god je moguće, treba jesti lokalno uzgojeno voće i povrće.)
- Kontrolirati količinu unesenih masti i većinu zasićenih (životinjskih) masti zamijeniti nezasićenim biljnim uljima. (Masti bi trebale pokriti do 30 % energetske potrebe. Koristiti visokokvalitetna ulja bogata nezasićenim mastima, izbjegavati pretjeranu upotrebu maslaca, masti, kosane masti, čvaraka i vrhnja. Također, treba izbjegavati prženje hrane, pretjeranu upotrebu masnoće, čips, slane grickalice, slatkiše i sl.)
 - Masno meso i masne mesne proizvode zamijeniti mahunarkama, ribom, peradi i krtim mesom. (Češće koristiti krto meso, primjerice, perad ili ribu.)
 - Dnevno konzumirati preporučene količine mlijeka i mliječnih proizvoda s manje masnoće. (Punomasno mlijeko možemo zamijeniti konzumacijom mlijeka i drugih mliječnih proizvoda s manje masnoće. Da bismo unijeli dovoljno kalcija u organizam, moramo unositi između četiri i šest decilitara mlijeka dnevno ili konzumirati odgovarajuću zamjenu, npr. sireve.)
 - Jest manje slanu hranu. (Ljudski organizam dnevno treba pet grama soli. To je količina jednaka jednoj čajnoj žličici. U tu količinu ulazi i sol koja se nalazi u već prerađenim, polugotovim i gotovim namirnicama. Obično prekoračimo dnevno preporučenu količinu soli. Osjećaj slanosti može se postići i korištenjem bilja.)
 - Ograničiti šećer i slatka jela. (Šećer je skriven u mnogim namirnicama pa ga svrstavamo u skrivene namirnice. Moramo paziti koliko šećera sadrže gotovi proizvodi.)
 - Tijelu moramo osigurati odgovarajuću količinu tekućine dnevno. (Za normalno funkcioniranje organizma je potrebno od 1,5 do 3 l vode dnevno. Na količinu unesene vode utječu tjelesna težina, tjelesna i sportska aktivnost, temperatura, vlaga u okolišu i vrsta hrane koju jedemo.)
 - Ograničiti konzumaciju alkohola. (Zdrava žena ne smije konzumirati više od sedam jedinica alkohola tjedno, a zdrav muškarac više od četrnaest jedinica tjedno, pri čemu jedna jedinica alkoholnoga pića podrazumijeva 1 decilitar vina, 2,5 decilitra piva ili 0,3 decilitra žestokih pića.)

2. Objasnite kako se izračunavaju dnevne energetske potrebe pojedinca i potrebe pojedinca za hranjivim tvarima.

Dnevne energetske potrebe pojedinca i potrebe pojedinca za hranjivim tvarima izračunavaju se tako da se izračunu bazalnoga metabolizma pribroji ostatak energije koju pojedinac potroši tijekom dnevnih aktivnosti. Tako se dobije konačan izračun s pomoću kojega lakše možemo osmisлити svoj plan prehrane

3. Što je kalorija i kako se pretvara u kJ?

Kalorija (oznaka cal) fizikalna je jedinica energije, definira se kao toplina potrebna da se jedan gram vode pri tlaku od jedne atmosfere zagrije za jedan Celzijev stupanj.

Pretvorba:

- 1 kcal = 4,2 kJ
- 1000 cal = 1 kcal = 4200 J = 4,2 kJ

4. Opišite plan kupovine namirnica.

Svoju prehranu počnite planirati kod kuće. Provjerite zalihe u smočnici i hladnjaku. Vodite računa i o hrani koja raste u vrtu, ako ga imate. Pripremite jelovnik s jelima koja volite. Zatim napravite popis sastojaka koje trebate kupiti. Pritom bi valjalo slijediti ove preporuke:



- kupujte samo namirnice s popisa sastavljenoga na temelju planiranoga jelovnika; tako ćete potrebnu hranu uvijek imati pri ruci
- idite u trgovinu siti (tako ćete manje kupovati stvari koje vam ne trebaju i izbjegavate iskušenja)
- počnite s namirnicama koje se preporučuju u zdravoj prehrani (kruh, povrće, voće...) i neka te namirnice ne budu zadnje na popisu; uzmite si vremena za njih, proučite ponudu i odaberite zdravije proizvode (primjerice, prosenu kašu, zobene pahuljice bez umjetnih dodataka, heljdu, integralni kruh...)
- birajte sezonsko voće i povrće jer je takva kupovina jeftinija i zdravija
- kupujte osnovne namirnice i od njih pripremajte zdrava jela (što je hrana tehnološki obrađena, to je manje zdrava)
- ne kupujte polugotova i gotova jela jer su ona često izvor dodatne soli, masnoće i ostalih nepotrebnih dodataka (jeftinije je i zdravije pripremiti jelo od osnovnih namirnica)
- meso ne treba svaki dan biti na jelovniku; postoje jeftiniji izvori proteina (npr. mahunarke)
- ne kupujte hranu „za svaki slučaj“
- ne nasjedajte na komercijalne trikove i akcije „više za manje“ jer često zavaravaju
- uvijek čitajte deklaracije na namirnicama (posebno obratite pozornost na ukupnu energetska vrijednost hrane, udio šećera i zasićenih masti).

5. Koji se kriteriji moraju uzeti u obzir pri kupnji pojedinih namirnica

Za kvalitetnu kupovinu pojedinih namirnica treba uzeti u obzir više kriterija.

Meso i mesni proizvodi

Crveno meso na prvi pogled treba biti lijepe ružičaste boje, a bijelo meso boje kože. Pri dodiru u meso se ne smije prodirati, treba biti čvrsto na dodir, imati mesni miris, a okus ne smije biti gorak ili kiseo. Njegova površina ne smije biti sluzava.

Riba i plodovi mora

Meso ribe ne smije pucati na dodir, oči moraju biti čiste i prozirne, a škrge lijepe ružičaste boje. Meso se ne smije odvajati od kostiju, površina ribe ne smije biti sluzava.

Koža glavonožaca mora biti vlažna i bez sluzi. Meso treba biti žilavo i čvrsto. U unutrašnjosti ne smije biti znakova raspadanja.

Meso rakova mora imati staklast sjaj i ne smije se raspadati kada se odvoji od oklopa. Meki dijelovi netaknutoga raka čvrsti su i nemasni. Kvalitetni rakovi ne zaudaraju i ne mijenjaju boju.

Školjke moraju biti svježije, neotrovne i ne smiju biti zaražene patogenim bakterijama i virusima. Meso školjki najkvalitetnije je zimi i u rano proljeće. Tada stvaraju glikogen u količini potrebnoj da im meso bude gusto i masno, svijetle boje, nježnoga mirisa i slatkoga okusa.

Mlijeko i mliječni proizvodi

Mlijeko i mliječni proizvodi moraju biti ravnomjerno tekući i bez grudica. Boja bi trebala biti bijela do bijelo-žuta, ovisno o količini masti u mlijeku i mliječnim proizvodima. Miris mora biti ugodan, a okus slatkast zbog prisutnosti mliječnoga šećera (laktoze).

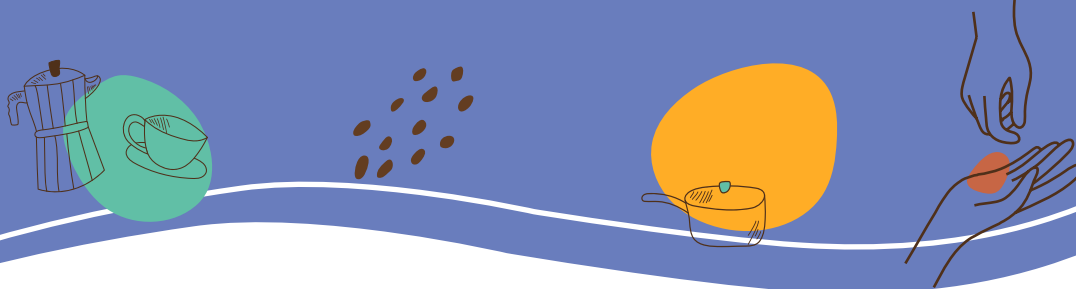
Jaja

Pokvarena jaja prepoznaju se po tome što pod jakim osvjetljenjem više nema sjene žumanjka, a cijelo jaje izgleda jednako mutno. Kad se pokvareno jaje razbije, brzo se osjeti neugodan miris.

Masne namirnice

Kvarenje masnih namirnica prepoznaje se uglavnom po promjeni boje, mirisa i okusa. Boja masti mora biti karakteristična za pojedinu vrstu masnih namirnica, i to od žućkaste do tamnozeleno. Miris i okus moraju biti svojstveni pojedinoj vrsti hrane.

Žitarice i proizvodi od žitarica



Izgled brašna ovisi o njegovoj vrsti. Oštro je brašno sipko, a ostala su praškasta, bez grudica i primjesa. Boja brašna bijela je do bijelo-žuta, može biti i tamna, ovisno o vrsti brašna. Miris i okus moraju biti svojstveni vrsti brašna.

Proizvodi od žitarica moraju biti nepromijenjene, ujednačene žutosmeđe boje. Sredina bi trebala biti ujednačene boje s ravnomjerno raspoređenim rupama. Oblik mora biti tipičan za vrstu proizvoda, a miris i okus moraju biti aromatični i ugodni. Kora treba biti čvrsta, a jezgra lagana i elastična.

Voće i povrće

Voćni plodovi smiju se staviti u promet samo ako su dobro razvijeni, dovoljno zreli, bez mehaničkih oštećenja, bez tragova prskanja i drugih vidljivih onečišćenja. Povrće se smije staviti u promet samo ako je dobro razvijeno, zdravo, zrelo, čisto i bez nečistoća iz zemlje.

6. Što je deklaracija i čemu služi? Koje podatke sadrži deklaracija?

Deklaracija je obvezna za svu pretpakiranu hranu. Oznake moraju biti vidljive, jasno čitljive i neizbrisive. Za nepretpakiranu hranu kupcu mora biti dostupna i deklaracija koju mu trgovac daje na zahtjev. Ovo se odnosi na posluženi kruh i druge pekarske proizvode, meso i mesne prerađevine. Budući da deklaracija daje važne informacije o hrani, preporučljivo je provjeriti deklaraciju pri svakoj kupnji.

Na deklaraciji se nalaze osnovni podatci o namirnici:

- naziv namirnice
- podrijetlo namirnice
- proizvođač
- količina
- datum punjena, tj. pakiranja
- rok trajanja
- aditivi i konzervansi
- energetska i hranjiva vrijednost namirnica
- sastojci
- država podrijetla i uvoznik.

7. Na koji se način označava rok trajanja?

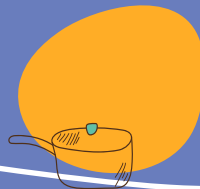
Rok trajanja, tj. datum na proizvodu može biti označen na dva načina:

- datumom do kojega se proizvod može koristiti ili
- datumom proizvodnje i koliko je vremena proizvod upotrebljiv.



LITERATURA:

- **N. Rebolj, S. Kostanjevec (2023). Gospodinjstvo 1: digitalni učbenik za 1. letnik za gospodinjstvo v programu bolničar-negovalec.** Ljubljana: Modrijan izobraževanje.
- **Zdravo prehranjevanje se prične z nakupom.** Skupaj za zdravje. Preuzeto s internet stranice <https://www.skupajzdravje.si/zdrava-prehrana/zdravo-prehranjevanje-se-pricne-z-nakupom/>.
- **Moja prehrana: Starejši odrasli.** Prehrana.si. Preuzeto s internet stranice <https://www.prehrana.si/moja-prehrana/starejsi-odrasli>.
- **Telesna aktivnost in prehrana za kakovostno staranje: Priročnik o prehrani v tretjem življenjskem obdobju.** Prehrana.si. Preuzeto s internet stranice https://www.prehrana.si/images/TELESNA_AKTIVNOST_IN_PREHRANA_ZA_KAKOVOSTNO_STARANJE_Priro%C4%8Dnik_o_prehrani_v_tretjem_%C5%BEivljenjskem_obdobju_compressed.pdf.
- **Tabela potrebnih povprečnih količin živil za pokritje človekovih ocenjenih dnevnih energijskih potreb.** iZZi Digital. Preuzeto s internet stranice <https://si.izzi.digital/DOS/112740/300849.html?sourceblock=6113082>.
- **Odporna platforma za klinično prehrano in sestavo jedilnika (OPKP).** Preuzeto s internet stranice http://opkp.si/sl_SI/cms/predstavitev.
- **Prehrana v prazničnem času.** Skupaj za zdravje. Preuzeto s internet stranice <https://www.skupajzdravje.si/zdrava-prehrana/prehrana-v-praznicnem-casu/>.
- **Naj vas finančne omejitve ne odvrnejo od zdrave prehrane.** Skupaj za zdravje. Preuzeto s internet stranice <https://www.skupajzdravje.si/zdrava-prehrana/naj-vas-financne-omejitve-ne-odvrnejo-od-zdrave-prehrane/>.
- **Izbira živil in ekonomsko vodenje gospodinjstva v času COVID-19.** Skupaj za zdravje. Preuzeto s internet stranice <https://www.skupajzdravje.si/zdrava-prehrana/izbira-zivil-in-ekonomsko-vodenje-gospodinjstva-v-casu-covid-19/>.
- **Odzivanje v času krizne situacije in načini njenega obvladovanja.** Skupaj za zdravje. Pridobljeno s spletne strani <https://www.skupajzdravje.si/dusevno-zdravje/Odzivanje-v-casu-krizne-situacije-in-nacini-njenega-obvladovanja/>.
- **NIJZ (Nacionalni inštitut za javno zdravje). Odzivanje v času krizne situacije in načini njenega obvladovanja.** Preuzeto s internet stranice <https://nijz.si/publikacije/odzivanje-v-casu-krizne-situacije-in-nacini-njenega-obvladovanja/>.
- **Babice so vedele, da se hrane ne meče v smeti.** Naša super hrana. Preuzeto s internet stranice <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/babice-so-vedele-da-se-hrane-ne-mece-v-smeti/>.
- **Rifuzl: Trgovina brez embalaže.** Preuzeto s internet stranice <https://rifuzl.si/>.
- **Manj je več: Ekološka in trajnostna rešitev za vsakogar.** Preuzeto s internet stranice <https://manjjevec.si/>.



SKLADIŠTENJE I KONZERVIRANJE NAMIRNICA

(autori: Cvetka Kernel)



Konzerviranje namirnica



Skladištenje namirnica

SAŽETAK SADRŽAJA:

- konzerviranje namirnica: fizički, kemijski i drugi načini konzerviranja namirnica
- skladištenje namirnica: smočnica, hlađenje, zamrzavanje
- različiti načini konzerviranja hrane
- uzroci i prepoznavanje kvarenja namirnica
- vrste čajeva, priprema i upotreba

STANDARDI ZNANJA: učenik

- procjenjuje važnost čuvanja i skladištenja namirnica
- opisuje načine čuvanja i skladištenja namirnica
- opisuje pravilno skladištenje i čuvanje hrane te održavanje reda i čistoće u prostorima za skladištenje hrane
- poštuje higijenska načela pri pripremi i čuvanju hrane
- opisuje različite načine čuvanja hrane
- opisuje uzroke kvarenja hrane
- poznaje različite vrste čajeva, njihovu pripremu i upotrebu

OBLICI I METODE RADA:

Individualni oblik rada, rad u grupi, metoda promatranja, metoda dobivanja rezultata, metoda zida s listićima, metoda razgovora s prosuđivanjem, metoda vrednovanja rada.

Utvrđivanje gradiva:

Učenici zapisuju podatke na listiće i raspoređuju ih na zidove prema tematskim skupinama – na listiću se nalaze dvije stvari: način skladištenja/čuvanja (hladnjak/zamrzivač, smočnica/podrum) i konzerviranja hrane (pasterizacija, sterilizacija, sušenje, soljenje, zaslađivanje, kiseljenje, dolijevanje alkohola, vakumiranje) i skupina namirnica (meso i mesne prerađevine, ribe i plodovi mora, žitarice i proizvodi od žitarica, mlijeko i mliječni proizvodi, jaja, masna hrana, voće, povrće, čajevi). Nastavnik polazi od činjenice da učenici na temelju iskustva ispisuju sve željene podatke na listiće i slažu ih na odgovarajuće mjesto na zidu. Nastavnik izrađuje sustavnu tabelarnu sliku s jasno razrađenim sadržajima: skladištenje i čuvanje uz održavanje reda i čistoće u prostorima za skladištenje hrane te pridržavanje higijenskih načela u svim elementima postupka skladištenja i čuvanja s naglaskom na uzrocima kvarenja hrane i prepoznavanju pokvarene hrane.



MJESTO IZVOĐENJA: učionica

POTREBNO JE: samoljepljivi raznobojni listići, podloga za lijepljenje samoljepljivih listića

PITANJA I ODGOVORI

1. Kako označiti proizvode za skladištenje (npr. meso u zamrzivaču)

Stavljamo proizvod u vrećicu, a na nju lijepimo podatak:

- rok pakiranja,
- rok do kojeg je artikal uporabljiv (datum)
- naziv artikla ili druge specifičnosti proizvoda (npr. vrsta mesa)
- ostale podatke koje ne želite zaboraviti razlikovati između proizvoda (npr. dobavljač)

2. Koja je svrha skladištenja hrane?

Pravilnim skladištenjem namirnica sprečavaju se fizikalne, biokemijske i mikrobiološke promjene u njima te im se produljuje rok trajanja.

3. Koja je razlika između hlađenja i zamrzavanja namirnica?

Hlađenjem se usporava razvoj bakterija i drugih mikroba koji kvare hranu. Stabilna temperatura u hladnjaku najviše sprečava nastanak truljenja, plijesni i, posljedično, neugodnih mirisa.

Zamrzavanjem se produljuje rok trajanja namirnica i čuva njihova nutritivna vrijednost na dulje vrijeme nego hlađenjem. Zamrzavanjem hrane gotovo se u potpunosti sprečava razvoj mikroorganizama, ali i otežava usporeni rad enzima, čak i tijekom višemjesečnoga zamrzavanja i smanjuje se kvaliteta hrane.

4. Kako se dobiva čaj?

Postupak dobivanja čaja možemo opisati u tri faze na primjeru čajevca:

1. **Venuće**

Svježe ubrani listovi čajevca rašire se po stolovima ili pladnjevima i ostave da se osuše. Kako vlaga isparava, listovi postaju mekani i podatni, spremni za motanje.

2. **Oksidacija**

Smotani listovi rasklapaju se u prostoriji na određenoj temperaturi i vlazi. Boja lišća potamni od zeleno-žute (zeleni čaj) do crvenkasto-smeđe (oolong čaj), a potom do crne (crni čaj).

3. **Sušenje**

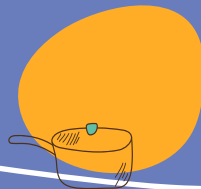
Listovi se suše polaganim zagrijavanjem u sušionici. Time se zaustavlja oksidacija i listovi su spremni za pakiranje.

5. Koja je razlika između oparka, naljeva i provarka?

	Oparak	Naljev	Provarak
Dio biljke	cvjetovi, listovi	svi dijelovi biljke	kora, korijenje
Vrijeme umakanja u vodi	5 – 10 minuta	ovisno o vrsti biljke	10 – 20 minuta

Oparak

Oparak je najčešći oblik pripreme čaja. Koristi se za pripremu čaja od cvjetova ili listova koji sadrže hlapljiva ulja. Napitak se ostavi da odstoji pet do deset minuta jer se dugotrajnim zagrijavanjem uništavaju ljekovite tvari. Posuda mora biti pokrivena kako tijekom pripreme ne bi isparila eterična ulja. Pripravak se zatim procijedi i pije ili koristi na drugi način (npr. oblozi ili grgljanje).



Naljev

Naljev, hladni preljev ili macerat priprema se tako da se propisana količina ljekovite biljke prelije vodom sobne temperature. Zatim se ostavi da odstoji propisano vrijeme, ovisno o vrsti ljekovite biljke, i povremeno promiješa. Naljevi su napravljeni od sastojaka osjetljivih na temperaturu. Žličicu dijelova biljke ostaviti u šalici vode da odstoji preko noći (ili šest do osam sati). Sljedećega jutra naljev procijediti i polako zagrijavati do temperature pogodne za piće, a može se konzumirati i hladan.

Provarak

Provarak se primjenjuje kod biljaka čiji su ljekoviti dijelovi posebno tvrdi i moraju se prokuhati. Priprema se od čvrstih dijelova biljaka (kora, korijen) koji slabije propuštaju vodu ili od dijelova biljaka koji sadrže ljekovite tvari otpornije na temperaturu. Dijelovi biljke preliju se hladnom vodom i zagrijavaju do vrenja. Zatim se poklope i kuhaju desetak do dvadesetak minuta, ovisno o dijelu biljke koji se kuha. Pustiti da provarak malo odstoji, a zatim procijediti.

6. Koje vrste čajeva poznajete?

Poznajemo više vrsta čajeva:

- voćni čajevi
- biljni čajevi i
- pravi čajevi.

7. Opišite svaku vrstu čaja, navedite primjerke svake vrste čaja te njihove ljekovite učinke.

Voćni čajevi

Za pripremu voćnih čajeva koriste se listovi, cvjetovi, plodovi, kora, sjemenke i korijen. Svi dijelovi biljke moraju biti dobro očišćeni, osušeni i usitnjeni. Zatim su spremni za korištenje.

Vrste voćnih čajeva i ljekoviti učinci

Čaj od šipka – koristimo ga kod proljeva jer sadrži dosta tanina i jača sluznicu crijeva. Priprema se kao provarak.

Čaj od suhih borovnica – koristi se kod proljeva, priprema se kao provarak.

Čaj od suhih krušaka – učinkovit je kod proljeva, priprema se kao provarak.

Čaj od crvenoga ribiza – koristi se kod problema s mjehurom i bubrežima, priprema se kao oparak.

Čaj od crnoga ribiza – ubrzava probavu, djeluje blago laksativno, pomaže u liječenju bolesti bubrega i mjehura, bolesti žuči i crijeva. Priprema se kao oparak.

Čaj od peteljki trešnje – pomaže kod bolesti bubrega, bubrežnih kamenaca i potiče izlučivanje mokraće. Priprema se kao oparak.

Čaj od lišća kupine – pomaže kod upale grla i čireva u ustima, olakšava probleme s hemoroidima, pomaže kod proljeva te pospješuje zacjeljivanje rana. Priprema se kao oparak.

Čaj od lišća šumskih jagoda – pomaže kod mokrenja i izbacivanja mokraćnih kamenaca i pijeska. Priprema se kao oparak.

Biljni čajevi

Za pripremu biljnih čajeva koriste se listovi, cvjetovi, kora, sjemenke i korijen ljekovitoga bilja. Sve te



sastojke potrebno je dobro očistiti, osušiti i usitniti.

Vrste biljnih čajeva i ljekoviti učinci

Čaj od kamilice – smiruje i ublažava bolove i grčeve u probavnom traktu. Priprema se kao oparak.

Čaj od lipe – ubrzava znojenje, pije se kod povišene tjelesne temperature. Priprema se kao oparak.

Čaj od bazge – pomaže kod upale sinusa i nekih problema s dišnim sustavom. Priprema se kao oparak.

Čaj od kadulje – pomaže kod prehlade, čireva ili upale zubnoga mesa, otklanja probavne probleme. Priprema se kao oparak.

Čaj od mente – smiruje živčanu napetost, jača živce. Priprema se kao oparak.

Čaj od lišća maslačka – jača i čisti jetru, uklanja žučne kamence, pomaže pročišćavanju krvi i snižavanju šećera u krvi, pomaže pri detoksikaciji organizma i ubrzava izbacivanje vode iz organizma. Priprema se kao oparak.

Čaj od koprive – koristi se za pranje intimnih područja, sprečavanje stvaranja žučnih kamenaca, povećanje količine mokraće i smanjenje svih upalnih procesa u organizmu. Priprema se kao oparak.

Čaj od majčine dušice ili čaj od gospine trave – koristi se za olakšavanje iskašljavanja. Priprema se kao oparak.

Čaj od stolisnika – pije se kod prehlade, bolova u leđima i reumatizma. Čaj regulira rad bubrega, pojačava apetit, otklanja nadutost, jetrene smetnje, upale želuca i crijeva, želučane grčeve. Priprema se kao oparak.

Pravi čajevi

Dobivaju se od listova biljke čajevca koja raste na plantažama istočnih zemalja (Indija, Kina...). Što je veća nadmorska visina na kojoj biljka raste, to je čaj bolji. Kvalitetu čajeva odlikuje lišće. Najkvalitetniji čaj dobiva se od vrhova lišća i mladoga lišća. Najviše ljekovitih tvari sačuvano je u cijelim listovima.

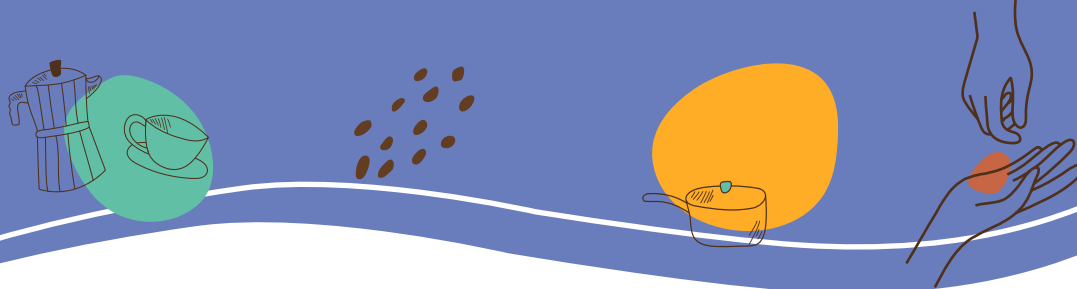
Vrste pravih čajeva i ljekoviti učinci

Pravi čaj sadrži alkaloid kofein koji u malim količinama djeluje stimulativno, a u velikim štetno. Pravi čaj koristi se kod proljeva jer sadrži tanin i jača sluznicu crijeva. Priprema se kao oparak. Vrste pravih čajeva navedene su u odgovoru na sljedeće pitanje.

8. Koji se čajevi smatraju pravim čajevima i zašto?

Osnovna je biljka svih pravih čajeva ista - čajevac (Camellia Sinensis). Prave čajeve dijelimo u četiri grupe:

- crni čaj s vrlo oksidiranim listovima
- zeleni čaj kod kojeg se proces oksidacije brzo zaustavlja toplinom
- crveni (oolong) kod kojeg oksidacija traje dulje nego kod zelenoga i
- bijeli čaj koji čine mladi, neoksidirani listovi ili pupoljci čajevca.



LITERATURA:

- **Zdravo prehranjevanje se prične z nakupom.** Skupaj za zdravje. Preuzeto s internet stranice <https://www.skupajzazdravje.si/dusevno-zdravje/Zdravo-prehranjevanje-se-pricne-z-nakupom/>.
- **Prehrana v prazničnem času.** Skupaj za zdravje. Preuzeto s internet stranice <https://www.skupajzazdravje.si/zdrava-prehrana/prehrana-v-praznicnem-casu/>.
- **Naj vas finančne omejitve ne odvrnejo od zdrave prehrane.** Skupaj za zdravje. Preuzeto s internet stranice <https://www.skupajzazdravje.si/zdrava-prehrana/naj-vas-financne-omejitve-ne-odvrnejo-od-zdrave-prehrane/>.
- **Izbira živil in ekonomsko vodenje gospodinjstva v času COVID-19.** Skupaj za zdravje. Preuzeto s internet stranice <https://www.skupajzazdravje.si/zdrava-prehrana/izbira-zivil-in-ekonomsko-vodenje-gospodinjstva-v-casu-covid-19/>.
- **Odzivanje v času krizne situacije in načini njenega obvladovanja.** Skupaj za zdravje. Pridobljeno s spletne strani <https://www.skupajzazdravje.si/dusevno-zdravje/Odzivanje-v-casu-krizne-situacije-in-nacini-njenega-obvladovanja/>.
- **Babice so vedele, da se hrane ne meče v smeti.** Naša super hrana. Preuzeto s internet stranice <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/babice-so-vedele-da-se-hrane-ne-mece-v-smeti/>.
- **Rifuzl: Trgovina brez embalaže.** Preuzeto s internet stranice <https://rifuzl.si/>.
- **Manj je več: Ekološka in trajnostna rešitev za vsakogar.** Preuzeto s internet stranice <https://manjjevec.si/>.
- **Konzervansi.** Prehrana.si. Preuzeto s internet stranice <https://www.prehrana.si/sestavine-zivil/aditivi-v-zivilih/konzervansi>.
- **Konzerviranje živil doma.** Prehrana.si. Preuzeto s internet stranice <https://www.prehrana.si/clanek/102-konzerviranje-zivil-doma>.
- **Zgodovina čaja.** iZZi Digital. Preuzeto s internet stranice <https://si.izzi.digital/DOS/112740/303478.html?sourceblock=6133135>.
- **Industrijska priprava čajev za prodajo.** iZZi Digital. Preuzeto s internet stranice <https://si.izzi.digital/DOS/112740/285630.html>.
- **Legenda o nastanku čaja.** iZZi Digital. Preuzeto s internet stranice <https://si.izzi.digital/DOS/112740/303481.html?sourceblock=6133132>.
- **Postopki pridelave čaja.** iZZi Digital. Preuzeto s internet stranice <https://si.izzi.digital/DOS/112740/303484.html?sourceblock=6133144>.
- **Pravilnik o pripravi čaja.** PISRS. Preuzeto s internet stranice <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=PRAV4790>.



PRIPREMA NAMIRNICA, OBRADA NAMIRNICA I POSLUŽIVANJE HRANE

PRIPREMA JELA

(autori: Cvetka Kernel, Katarina Merše – Lovrinčević, Elena Šabec)



Mokro čišćenje namirnica



Suho čišćenje namirnica

SAŽETAK SADRŽAJA:

- sigurna hrana
- mikrobiološki, kemijski i fizički čimbenici rizika te novi rizici
- najčešća trovanja hranom
- preventivni postupci kojima se može spriječiti trovanje hranom

STANDARDI ZNANJA: učenik

- kuha jednostavne obroke prilagođene različitim ograničenjima starijih osoba
- opisuje najčešća trovanja hranom i navodi preventivne postupke koji štite od trovanja hranom
- poznaje jela i recepte za razna medicinska stanja i alergije (npr. žučne dijete, šećerne dijete, alergije na kikiriki i orašaste plodove itd.)
- samostalno istražuje prikladne recepte i zna kako se pažljivo ponašati pri pripremi hrane u slučaju alergija

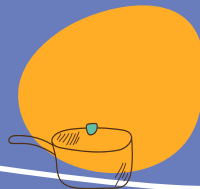
OBLICI I METODE RADA: rad u grupama, okrugli stol

Nastavnik dijeli radne listiće po grupama i potiče učenike da ponove osnovne informacije o sigurnoj hrani i rizicima povezanim s trovanjem hranom (s pomoću udžbenika i znanja koja su stekli u stručnom modulu Zaštita zdravlja i okoliša, sadržajne cjeline Skupine mikroorganizama i njihova svojstva te Načini širenja i sprečavanja infekcija, Prirodna i stečena ljudska otpornost na mikroorganizme, Sprečavanje rasta i uništavanje mikroorganizama).

U drugom dijelu sata grupe razmjenjuju ključne informacije, a nastavnik izrađuje tabelu i smisleno zaokružuje sadržaj.

MJESTO IZVOĐENJA: učionica

POTREBNO JE: radni listić s osnovnim podacima o uzrocima i znakovima kvarenja hrane, radni listić s popisom koraka (i razlozima) do sigurne hrane, shematski prikaz čimbenika rizika kod trovanja hranom (4), preventivna zaštita od trovanja hranom (4), simptomi trovanja hranom (5) i postupci u slučaju trovanja hranom (4) - sve iz udžbenika Domaćinstvo (Gospodinjstvo 1, udžbenik za 1. letnik IP bolničar-negovalac; Gospodinjstvo 1: digitalni učbenik za gospodinjstvo u programu bolničar-negovalac, Neva Rebolj, Stojan Kostanjevec, Modrijan izobraževanje, 2023).



PITANJA I ODGOVORI:

1. Opišite glavne čimbenike trovanja hranom.

Među najčešćim su čimbenicima rizika za kvarenje hrane:

- mikrobiološki čimbenici rizika, poput bakterija i virusa
- kemijski čimbenici rizika, kao što su teški metali i ostatci pesticida, antibiotika, dezinfekcijskih sredstava
- fizički čimbenici rizika kojima pripadaju dijelovi drva, plastike ili metala, kosti, nokti, kosa
- noviji čimbenici rizika kao što su dodatci prehrani i nanodijelovi.

2. Što je salmonela, gdje se javlja i zbog čega?

Salmoneloza je zarazna crijevna bolest. Uzrokuju je bacili salmonele iz obitelji enterobakterija. Bakterije salmonele najčešće se nalaze u jajima, mesu peradi i mlijeku. Bolest je praćena jakim proljevom (dijarejom), visokom temperaturom i iscrpljenošću, što može dovesti do dehidracije.

3. Što je stafilokok, gdje se i zbog čega javlja?

Stafilokok je bakterija koja se nalazi u sluznici nosa i ždrijela, slini i gnojnim ranama. Trovanje kod ljudi izaziva proljev, mučninu, povraćanje i povišenu temperaturu te različite infekcije, uglavnom gnojne infekcije kože i infekcije unutarnjih organa.

4. Što je botulin, tko ga izlučuje, gdje se nalazi i što uzrokuje?

Botulizam je bolest uzrokovana toksinom bakterije *Clostridium botulinum*. Ta bakterija živi u tlu, slatkoj i slanoj vodi te u crijevima ljudi i životinja. Ako bakterija uđe u hranu, pod povoljnim uvjetima proizvodi botulin, toksin koji djeluje na živčani sustav. Može doći do fizičkoga umora, glavobolje, dvoslike, paralize mišića i smrti. Većina infekcija nastaje kao posljedica konzumacije domaće hrane koja je bila nepropisno čuvana.

5. Kako spriječiti trovanje hranom?

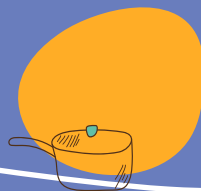
Neke mjere sprečavanja trovanja hranom:

- hranu pravilno pohraniti
- ne ostavljati hranu na opasnim temperaturama (od 20 do 45 °C)
- iskoristive ostatke hrane ohladiti i odmah staviti u hladnjak
- hranu podgrijati neposredno prije upotrebe
- koristiti čist pribor
- vidljive rane previjati čistim zavojima
- ne kašljati, kihati ili pljuvati u hranu pri pripremi i posluživanju
- nikada ne otvarati niti koristiti napuhane limenke ili perforirane vakumirane namirnice.



LITERATURA:

- **Varna hrana preprečuje bolezni.** Zveza potrošnikov Slovenije. Preuzeto s internet stranice <https://www.zps.si/aktualne-vsebine/izjave-za-javnost/varna-hrana-preprecuje-bolezni-2021-06-04>.
- **EU ne bo dosegla podnebnih in zdravstvenih ciljev, če ne bo dala prednosti trajnostnemu uživanju hrane.** Zveza potrošnikov Slovenije. Preuzeto s internet stranice <https://www.zps.si/aktualne-vsebine/izjave-za-javnost/eu-ne-bo-dosegla-podnebnih-in-zdravstvenih-ciljev-ce-ne-bo-dala-prednosti-trajnostnemu-uzivanju-hrane-2023-10-16>.
- **Skrivnosti pravičnega shranjevanja sadja in zelenjave.** Zveza potrošnikov Slovenije. Preuzeto s internet stranice <https://www.zps.si/nasveti-in-vodniki/skrivnosti-pravilnega-shranjevanja-sadja-in-zelenjave-2024-06-06>.
- **Etilen oksid: Krivec za največji odpoklic živil v EU.** Zveza potrošnikov Slovenije. Preuzeto s internet stranice <https://www.zps.si/novice/etilen-oksid-krivec-za-najvecji-odpoklic-zivil-v-eu-2024-06-06>.
- **Mleko in mlečni izdelki: Kje lahko pride do potvorb?** Zveza potrošnikov Slovenije. Preuzeto s internet stranice <https://www.zps.si/nasveti-in-vodniki/mleko-in-mlecni-izdelki-kje-lahko-pride-do-potvorb-2024-05-09>.
- **Varna hrana na potovanju: Priporočila potnikom.** Nacionalni inštitut za javno zdravje. Preuzeto s internet stranice <https://nijz.si/moje-okolje/varnost-zivil/varna-hrana-na-potovanju-priporocila-potnikom/>.
- **Težke kovine in vnos le-teh v prehrano.** iZZi Digital. Preuzeto s internet stranice <https://si.izzi.digital/DOS/112740/305095.html>.
- **Pesticidi v citrusih.** iZZi Digital. Preuzeto s internet stranice <https://si.izzi.digital/DOS/112740/305095.html>.
- **Ali nam hrana lahko škoduje?** iZZi Digital. Preuzeto s internet stranice <https://si.izzi.digital/DOS/112740/305095.html>.
- **Hrana v smeteh.** iZZi Digital. Preuzeto s internet stranice <https://si.izzi.digital/DOS/112740/305104.html>.



OBRADA NAMIRNICA

(autori: Cvetka Kernel)



Toplinska obrada namirnica



Kuhanje v ekonom loncu

SAŽETAK SADRŽAJA

- pripremni radovi u kuhinji
- mehanička obrada hrane (pomagala i uređaji)
- toplinska obrada namirnica (uređaji i postupci te odgovarajući izbor posuđa)
- načini uštede energije u kućanstvu

STANDARDI ZNANJA: učenik

- smisleno obavlja pripremne radove u kuhinji
- zna odabrati najbolji način pripreme hrane
- obavlja posao u razumnom roku, ekonomično, održivo i učinkovito

OBlici I METODE RADA:

Oblik nastave: **rad u grupama**

Nastavne metode: **metoda razgovora, metoda dobivanja rezultata, panel-rasprava, studija primjera, demonstracija primjera, metoda vrednovanja rada.**

Učenici u grupama s pomoću radnoga listića i udžbenika Domaćinstvo pripremaju osnovne informacije koje u razgovoru vrednuju te svoje spoznaje usklađuju s preporukama stručnjaka. Nastavnik vodi raspravu i vrednovanje rada te argumentira neslaganja između predloženih rješenja učenika i preporuka stručnjaka.

MJESTO IZVOĐENJA: (čajna/velika) kuhinja

POTREBNO JE: osnovna oprema, uređaji, pomagala i posuđe te pribor u (čajnoj) kuhinji, sastojci za planiranu pripremu obroka, radni listići za rad u grupama (mehanička obrada namirnica, termička obrada namirnica, ušteda energije u kućanstvu)

PITANJA I ODGOVORI

- Koje vrste mehaničke obrade namirnica poznajete?

Postoji suha i mokra obrada namirnica.



- Navedite načine, pomagala i namjenu mehaničke obrade namirnica.

Pomagala i načini mehaničke obrade namirnica. Preuzeto s: <http://gregorbabsek.si/>

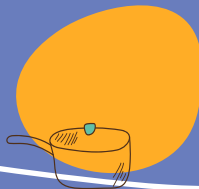
Način	Pomagalo	Namjena
dresiranje	vrećica za dresiranje	namirnica dobiva željeni oblik
gnječenje	ručno, stroj za gnječenje	različiti sastojci međusobno se povezuju
guljenje	različiti noževi	guljenjem voća, povrća i plodova namirnice su spremne za daljnju obradu
ljuštenje	ručno	odvajanje upotrebljivih i neupotrebljivih dijelova (mahunarke)
miješanje	ručno, mikser	namirnice se povezuju s vodom te dobivaju gladak i povezan izgled
mljevenje	stroj za mljevenje	namirnica se melje na sitne dijelove
obrezivanje	različite vrste noževa	obrezuju se neupotrebljivi i oštećeni dijelovi
špikanje	igla za špikanje	iglom za špikanje krte dijelove mesa špikamo slaninom i povrćem; meso postaje ukusnije, sočnije i ljepšega izgleda
rezanje	različite vrste noževa	različite namirnice režu se na različite načine
ribanje	ribež	ribanje namirnica za daljnju obradu
sjeckanje	različiti noževi	postoji sitno, fino i grubo sjeckanje
mlaćenje	ručno, pjenjača	u namirnicu ulaze mjehurići zraka
tučenje	čekić	omekšavanje mišićnih veza u mesu
trijebljenje	različite vrste noževa	iz lisnatoga povrća odstranjuju se loši dijelovi
umješavanje	kuhača, žlica	u smjesu se umiješa zrak i ona postaje rahla
stanjivanje	valjak, strojno	tijesto se stanjuje na različite debljine
mućenje	mikser, vilica	dva sastojka ili više njih sjedinjuju se u tekuću masu

- Kako liječimo opekline?

Opeklinu je potrebno što prije isprati hladnom tekućom vodom. Ispiranje treba trajati 20 minuta. Time se sprečava širenje opekline u dubinu. Opeklinu hladimo oblozima za opekline s gelom. Kada nemamo obloge za opekline s gelom, opeklinu hladimo sterilnom fiziološkom otopinom ili tekućom vodom za piće. U slučaju teških opeklin valja potražiti liječničku pomoć.

- Objasnite zašto je potrebna toplinska obrada namirnica.

Toplinska obrada hrane važna je zbog sigurnosti njezine konzumacije zato što određena temperatura uništava štetne mikroorganizme. Toplinski postupak potreban za uništavanje



mikroorganizama i njihovih spora varira ovisno o vrsti mikroorganizama i načinu zagrijavanja. Ovisno o vrsti termičkoga postupka vegetativne stanice i spore mogu biti uništene djelomično, većinom ili u potpunosti.

- Navedite načine kuhanja na vlažnoj i suhoj toplini.

Postoji više načina toplinske obrade hrane, primjerice, mokri i suhi postupci, a najčešće se koriste sljedeći načini kuhanja: kuhanje u vodi, kuhanje u maloj količini vode, kuhanje na pari, kuhanje pod tlakom, kuhanje u foliji, kuhanje u vodenoj kupelji, kuhanje u AMC-u bez dodavanja vode, kuhanje u mikrovalnoj pećnici, pirjanje, pečenje, prženje i tostiranje.

- Navedite postupke kuhanja.

Načini kuhanja su: kuhanje u vodi, kuhanje u maloj količini vode, kuhanje na pari, kuhanje pod tlakom, kuhanje u foliji, kuhanje u vodenoj kupelji, kuhanje u AMC-u bez dodavanja vode, kuhanje u mikrovalnoj pećnici, kuhanje na pari, pečenje, prženje i tostiranje.

- Opišite pojedine korake kuhanja i navedite promjene hranjivih tvari pri svakom koraku. Navedite korake kuhanja na pari.

- Kuhanje u vodi

- ✓ Opis postupka: namirnice se kuhaju u većoj ili manjoj količini vode. Temperatura se bira prema željenom učinku. Obično se kuha u pokrivenim posudama.

- ✓ Promjene hranjivih tvari:

- masti se otapaju ili cijede
 - bjelančevine koaguliraju
 - škrob se stvrdne i nabubri
 - celuloza omekša
 - minerali se otpuštaju u vodu
 - vitamini topivi u vodi otpuštaju se (C, B-kompleks), vitamini osjetljivi na visoke temperature (C, B-kompleks) razgrađuju se, a oni osjetljivi na kisik (A, D) razgrađuju se ako se posuda ne poklopi.

- Kuhanje na pari

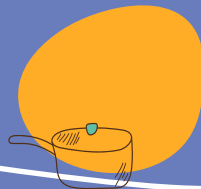
- ✓ na pari koristi se posebna dvodijelna posuda. U donju posudu ulije se voda koja se zagrijavanjem pretvara u paru. Ona curi kroz perforirani dio gornje posude i kuha namirnice.

- ✓ Promjene hranjivih tvari:

- masti se otapaju ili cijede
 - bjelančevine koaguliraju
 - škrob nabubri
 - celuloza omekša
 - minerali se ne otpuštaju u vodi
 - vitamini topivi u vodi ne otpuštaju se, a oni osjetljivi na visoke temperature unište se.



- Kuhanje pod tlakom
 - ✓ Opis postupka: Za kuhanje pod tlakom koristimo ekonom-lonac. Vrijeme kuhanja namirnica obično je kraće. Prije kuhanja ekonom-lonac treba napuniti do dvije trećine. Poklopac lonca treba maknuti tek kad para prestane izlaziti iz sigurnosnog ventila.
 - ✓ Promjene hranjivih tvari:
 - masti se otapaju ili cijede
 - bjelančevine koaguliraju
 - škrob se stvrdne i nabubri
 - celuloza omekša
 - minerali se otpuštaju u vodu
 - vitamini topivi u vodi otpuštaju se (C, B-kompleks), a oni osjetljivi na visoke temperature (C, B-kompleks) razgrađuju se.
- Kuhanje u foliji
 - ✓ Opis postupka: Namirnice se uviju u foliju. Zatim se potope u vrelu vodu i kuhaju koliko je potrebno.
 - ✓ Promjene hranjivih tvari:
 - masti se otapaju ili cijede
 - bjelančevine koaguliraju
 - škrob se stvrdne i nabubri
 - celuloza omekša
 - minerali se ne otpuštaju u vodu, ostaju u namirnici jer je uvijena u foliju
 - vitamini topivi u vodi ostaju u namirnici (C, B-kompleks), a oni osjetljivi na visoke temperature (C, B-kompleks) razgrađuju se.
- Kuhanje u vodenoj kupelji
 - ✓ Opis postupka: Namirnicu staviti u posudu koja se nalazi u posudi s vodom. Temperatura kuhanja u vodenoj kupelji niža je nego obično (od 60 do 100 °C).
 - ✓ Promjene hranjivih tvari:
 - masti se otapaju ili cijede
 - bjelančevine koaguliraju
 - škrob se stvrdne i nabubri
 - celuloza omekša
 - minerali se ne otpuštaju u vodu jer namirnice nisu u dodiru s njom
 - vitamini topivi u vodi ne otpuštaju se (C, B-kompleks), a oni osjetljivi na visoke temperature (C, B-kompleks) djelomično se razgrađuju zbog niže temperature kuhanja.
- Kuhanje u AMC-u bez dodane vode
 - ✓ Opis postupka: U ovom postupku koristimo posudu s jako zadebljanim dnom koje se brzo zagrijava i sporo emitira toplinu. Poklopac treba dobro zatvoriti kako para ne bi izlazila iz posude. Namirnice zadržavaju sve hranjive tvari, boju i okus. Jelo ne treba jako začiniti.



✓ Promjene hranjivih tvari:

- masti se otapaju ili cijede
- bjelančevine koaguliraju
- škrob se stvrdne i nabubri
- celuloza omekša
- minerali se otpuštaju u vodu, ali se ne gube
- vitamini topivi u vodi otpuštaju se (C, B-kompleks).

○ Kuhanje u mikrovalnoj pećnici

- ✓ Opis postupka: Namirnice se mogu kuhati u vodi ili bez vode. Obično se zagrijevaju na 100 °C. Vrijeme kuhanja u mikrovalnoj pećnici iznimno je kratko.

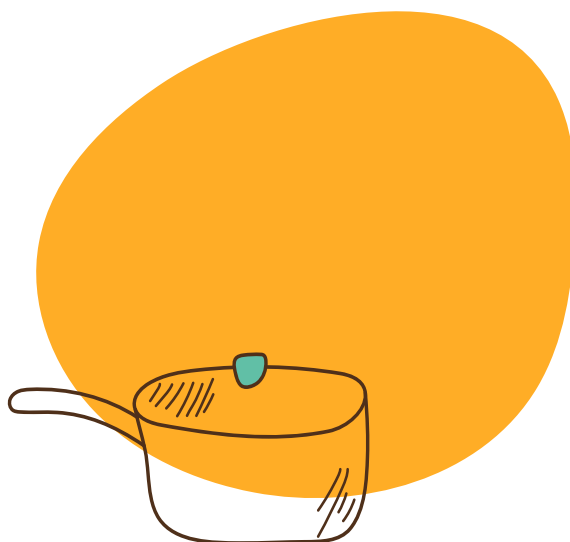
✓ Promjene hranjivih tvari:

- masti se otapaju ili cijede
- bjelančevine koaguliraju
- škrob se stvrdne i nabubri
- celuloza omekša
- minerali se ne otpuštaju u vodu, već ostaju u namirnicama jer nisu u dodiru s vodom
- vitamini topivi u vodi ne otpuštaju se (C, B-kompleks), a oni osjetljivi na visoke temperature (C, B kompleks) djelomično se razgrađuju zbog niže temperature kuhanja.

• Navedite načine kuhanja na pari

Najčešće se koriste dva načina kuhanja na pari:

- kuhanje s dodatkom masti
- kuhanje s dodatkom masti i vode.





- Opišite načine kuhanja na pari i navedite promjene hranjivih tvari pri svakom načinu kuhanja

	Kuhanje na pari s dodatkom masti i vode	Kuhanje na pari s dodatkom masti
Način	Očišćene namirnice kratko pržiti na malo masnoće do temperature od 160 °C. Zatim dodati (može i više puta) vruću vodu. Posuda tijekom kuhanja mora biti pokrivena.	
Promjene hranjivih tvari	➤ masti se otapaju ili cijede, a kod predugoga zagrijavanja i razgrađuju ➤ bjelančevine koaguliraju ➤ škrob se stvrdne i nabubri ➤ celuloza omekša ➤ minerali se otpuštaju u vodu, ali se ne gube jer se voda ne odlijev ➤ vitamini topivi u vodi otpuštaju se (C, B-kompleks), ali se ne gube jer se voda ne odlijeva; vitamini osjetljivi na visoke temperature (C, B kompleks) djelomično se razgrađuju zbog niže temperature kuhanja	➤ masti se otapaju ili cijede ➤ bjelančevine koaguliraju ➤ škrob se stvrdne i nabubri ➤ celuloza omekša ➤ minerali se otpuštaju u vodu, ali se ne gube jer se voda ne odlijev ➤ vitamini topivi u vodi otpuštaju se (C, B-kompleks), ali se ne gube jer se voda ne odlijeva; vitamini osjetljivi na visoke temperature (C, B kompleks) djelomično se razgrađuju zbog niže temperature kuhanja

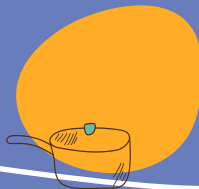
- Navedite načine pečenja.

Za pečenje se najčešće koriste sljedeći načini:

- pečenje uz dodatak masnoće u posudama
- pečenje uz dodatak masnoće u pećnici
- pečenje tijesta i nabujaka
- pečenje bez dodatne masnoće, tj.:
 - pečenje na žaru
 - pečenje u teflonskim posudama
 - pečenje u foliji
 - pečenje u mikrovalnoj pećnici
 - pečenje u posebnim posudama

- Opišite pojedine načine pečenja i navedite promjene hranjivih tvari pri svakom od tih načina

	Uz dodatak masnoće u posudi	Uz dodatak masnoće u pećnici	Tijesta i nabujci
Način	Pripremljene i začinjene namirnice peći na temperaturi od 160 °C. Peku se s obje strane u zatvorenoj posudi.	Začinjeno meso prelići vrućom masnoćom i staviti u zagrijanu pećnicu. Tijekom pečenja meso podlijevati vlastitim sokom, juhom ili vodom.	Peći na temperaturi od 200 do 250 °C.



Promjene hranjivih tvari	➤ masnoće se razgrađuju ➤ bjelančevine koaguliraju ➤ škrob prelazi u dekstrin ➤ celuloza omekša ➤ šećer se karamelizira ➤ minerali se ne otpuštaju jer nema vode ➤ vitamini topivi u vodi ne otpuštaju se (C, B-kompleks), a oni osjetljivi na kisik i visoke temperature (C, B kompleks) razgrađuju se	➤ masnoće se razgrađuju ➤ bjelančevine koaguliraju ➤ škrob prelazi u dekstrin ➤ celuloza omekša ➤ minerali se otpuštaju ➤ vitamini topivi u vodi otpuštaju se (C, B -kompleks), a oni osjetljivi na kisik i visoke temperature (C, B kompleks) razgrađuju se	➤ masnoće se razgrađuju ➤ bjelančevine koaguliraju ➤ škrob na površini prelazi u dekstrin, a iznutra se stvrdne ➤ celuloza omekša ➤ šećer se karamelizira ➤ minerali se ne otpuštaju jer nema vode ➤ vitamini topivi u vodi ne otpuštaju se (C, B-kompleks), a oni osjetljivi na kisik i visoke temperature (C, B kompleks) razgrađuju se
--------------------------	---	---	---

		Bez dodatnih masnoća			
	na žaru		na žaru		na žaru
Način	Rešetka /ploča treba biti zagrijana na 350 °C. Namirnicu nabosti na ražanj i vrtjeti iznad izvora topline.	Način	Rešetka /ploča treba biti zagrijana na 350 °C. Namirnicu nabosti na ražanj i vrtjeti iznad izvora topline.	Način	Rešetka /ploča treba biti zagrijana na 350 °C. Namirnicu nabosti na ražanj i vrtjeti iznad izvora topline.
Promjene hranjivih tvari	➤ masnoće se ocijede i djelomično razgrade ➤ bjelančevine koaguliraju ➤ škrob na površini prelazi u dekstrin ➤ celuloza omekša ➤ šećer se karamelizira ➤ minerali se ne otpuštaju jer nema vode ➤ vitamini topivi u vodi ne otpuštaju se (C, B-kompleks), a oni osjetljivi na kisik i visoke temperature (C, B-kompleks) razgrađuju se				

- Navedite načine prženja.



Najčešći su načini prženja:

- prženje uz dodane masnoće
 - prženje bez dodane masnoće.
- Opišite pojedine načine prženja i navedite promjene hranjivih tvari pri svakom od tih načina

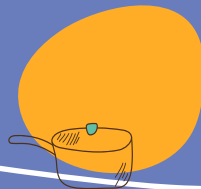
	Uz dodane masnoće	Bez dodane masnoće (suho prženje)
Način	Namirnicu narezati i pržiti na vrućoj masnoći. Pržiti u otvorenoj posudi i miješati.	Namirnice pržiti u otvorenoj posudi i miješati.
Promjene hranjivih tvari	➤ masnoće se razgrađuju ➤ bjelančevine koaguliraju ➤ škrob na površini prelazi u dekstrin ➤ celuloza omekša ➤ šećer se karamelizira ➤ minerali se ne otpuštaju jer nema vode ➤ vitamini topivi u vodi ne otpuštaju se (C, B-kompleks), a oni osjetljivi na kisik i visoke temperature (C, B-kompleks) razgrađuju se	/

- Opišite duboko prženje.
Kod dubokoga prženja jelo se priprema u vrućoj masnoći.
- Opišite tostiranje.

Namirnice se tostiraju tako da nastane hrskava korica. Jela se na taj način pripremaju u pećnicama s posebnim grijačima.

LITERATURA

- **Mehanski postopki priprave živil.** Pametno učenje 123. Preuzeto s internet stranice <https://pametnoucenje123.splet.arnes.si/mehanski-postopki-priprave-zivil/>.
- **Osnovna pravila cvrenja.** Okusno.je. Preuzeto s internet stranice <https://okusno.je/kuhinje-sveta/osnovna-pravila-cvrenja.html>.
- **Osnovni postopki toplotne obdelave živil.** Pametno učenje 123. Preuzeto s internet stranice <https://pametnoucenje123.splet.arnes.si/osnovni-postopki-toplotne-obdelave-zivil/>.
- **Toplotna obdelava živil.** Nacionalni inštitut za javno zdravje. Preuzeto s internet stranice <https://nijz.si/moje-okolje/varnost-zivil/toplotna-obdelava-zivil/>.



POSLUŽIVANJE HRANE

(autori: Cvetka Kernel, Katarina Merše – Lovrinčević, Elena Šabec)



Postavljanje stola

Dekoriranje jela

SAŽETAK SADRŽAJA:

- postavljanje stola
- priprema jela
- porcioniranje i dekoriranje te načini posluživanja jela
- uloga i značenje hrane u posebnim prilikama

STANDARDI ZNANJA: učenik

- zna procijeniti važnost uređenja prostora u kojem se jede (također u posebnim prigodama i tijekom blagdana)
- razlikuje različite načine postavljanja stola
- zna pravilno porcionirati hranu i pravilno ju dekorirati
- zna pravilno poslužiti hranu
- posluživanje hrane, pospremanje i čišćenje posuđa
- **recikliranje i gospodarenje otpadom**

OBlici I METODE RADA

Utvrđivanje:

Nastavni oblici: **rad u parovima**, **rad u grupama**

Nastavne metode: **metoda razgovora**, **studija primjera**, **radna skupina**, **demonstracija primjera** i **metoda vrednovanja rada**

Nastavnik dijeli učenike u onoliko grupa koliko će jela učenici pripremati (primjer za ručak: juha, glavno jelo (meso, prilog 1x/2x), salata i desert) i dodatno jednu grupu koja će postaviti stol (jednostavno i svečano postavljanje stola). Svaka grupa dobiva radni listić s uputama za rad.

Pripremljenu hranu zajedno pojedu i ocjenjuju rad.

MJESTO IZVOĐENJA: (čajna) kuhinja sa stolom za posluživanje hrane

POTREBNO JE: potrepštine za pripremu jela, za pripremu stolnjaka i stolova, namirnice za pripremu jela, upute za rad učenika, posuđe za pripremu i kuhanje te potrepštine za dekoraciju svečanog stola, pribor (također za svečano postavljanje stola)



PITANJA I ODGOVORI:

1. Što treba uzeti u obzir pri posluživanju hrane?

Pri posluživanju uvijek treba biti uredan: vezana kosa, nelakirani i kratko podrezani nokti. Treba nositi zaštitnu odjeću i pokrivalo za glavu. Posluživati se može za stolom ili u krevetu. Kod posluživanja za stolom treba pripremiti posuđe. Pripremiti osnovni pribor, a za posebne prilike svečani. Veliku važnost kod posluživanja također ima porcioniranje i ukrašavanje jela.

2. Što podrazumijeva postavljanje stola?

Postavljanje uključuje sve što se nalazi na stolu za posluživanje hrane jednoj ili više osoba, primjerice, tanjuri, pribor... Pravilno postavljen stol omogućava ugodno uživanje u hrani.

Postavljanje stola uključuje:

- stolnjak i ubruse
- posuđe za jelo
- pribor za jelo
- sitni inv
- entar (solenka, stolni ukrasi, svijeće, cvijeće...).

3. Navedite načine postavljanja stola. Opišite ih.

Postoji više načina postavljanja stola:

- jednostavno – za obroke u krugu obitelji i prijatelja
- prošireno – za više slijedova i širi izbor pića
- svečano – za svečane trenutke kao što su proslave i slični događaji; kod ove vrste stola bitna je i dekoracija

4. Kako porcionirati hranu?

Topla jela uvijek se porcioniraju, tj. poslužuju na temperaturi od 50 do 60 °C, može i malo višoj, a hladna jela na temperaturi od 5 do 10 °C. Juhe se porcioniraju u jušnike, meso se reže na ploške, a riba pažljivo stavlja na tanjur. Umaci se porcioniraju u posudice, tjestenina se rahli vilicom, salate se porcioniraju na desertne tanjuriće ili u šalice, a sladoledi i kompoti stavlja se u za to predviđene posude.

5. Objasnite svrhu dekoriranja hrane.

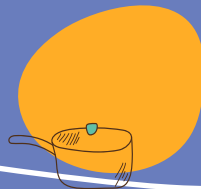
Dekoriranje znači ukrašavanje hrane. Njime se potiče apetit i stvara osjećaj zadovoljstva.

6. Opišite načine posluživanja.

Jelo se može poslužiti na različite načine:

- Kod bečkoga načina posluživanja hrana se porcionira i dekorira u kuhinji ili za stolom za svakog pojedinca posebno.
- Kod francuskoga I. načina hrana se u kuhinji porcionira u posebno dizajnirane posude i na pladnjeve koji su opremljeni imenom i prezimenom, pri čemu se pazi i na dekoraciju jela.
- Kod francuskoga II. načina ili engleskoga I. načina jelo se nudi u posudi za serviranje. Osobi se prilazi s lijeve strane i jelo se porcionira na tanjur ili ga ona sama porcionira. Kada je hrana raspoređena u posuđe, poslužuje se s desne strane.

* Specifičnosti mogu varirati kod posluživanja hrane štićenicima s promjenama na zglobovima šaka, deformitetima prstiju ili onima kojima se tresu ruke. Koristimo prilagođeno posuđe i pribor.



7. Opišite ulogu i značenje hrane za različite blagdane.

Sveti Nikola

U prošlosti se za ovaj blagdan uglavnom darivalo suhim voćem poput jabuka, krušaka, oraha, lješnjaka, šljiva, smokava, rogača, bombona ili licitarskim proizvodima. Uobičajeni su darovi medenjaci s čokoladom i sladoledom te medeni kruh tipičan za vrijeme dolaska svetoga Nikole.

Božić

Božićni kruh tipično je jelo za božićno vrijeme. Obično se rade tri vrste kruha: pšenični, raženi i heljdin. Prvi se jede na Badnjak, drugi na Novu godinu, a treći na Sveta tri kralja (6. siječnja). Voćni kruh ili *kuc kruh* također ima posebno značenje. Uz različite vrste kruha peku se i likovi u obliku ptica koji se nazivaju i golubice. U božićno vrijeme na stolovima su i savijače. Postoje različite vrste savijača, ali u božićno vrijeme najčešća je ona od oraha.

Silvestrovo i Nova godina

Prema predaji za Novu godinu treba jesti svinjsko meso jer prase ruje njuškom prema naprijed, a ne preporuča se pileće meso jer pile kopa unazad.

Poklade

Dva su prava pokladna dana: pokladna nedjelja i pokladni utorak. Poznata poslovice kaže da „fašnik mora imati masna usta“. U četvrtak uoči poklada, koji se naziva i Masni četvrtak, treba skuhati dimljenu svinjsku donju čeljust i svinjsko rilo u ričetu. U vodi u kojoj se kuhala čeljust treba skuhati kašu, zajedno s krumpirom i glavicom kupusa. U pokladno vrijeme pripremaju se i savijače, krafne, kroštule, fritule itd.

Vrijeme posta uoči Uskrsa

U ovo korizmeno vrijeme tradicionalno se spremaju jela od sleđa i razne posne juhe: juha od celera, prežganka od komorača, juha od repe, jota od kisele repe s krumpirom, močnik od divljega radiča i kukuruznoga brašna ili od sušenoga voća i kukuruznog brašna. Tradicija nalaže da se tijekom cijeloga posta ne smije pojesti ni jedan komad mesa ili masti. Pri kuhanju se koriste samo ulje i maslac. Post također propisuje suzdržavanje od pijenja određenih pića. Ponegdje se, primjerice, petkom ne pije vino.

Uskrs

Na uskrsnom jelovniku nalaze se jaja, hren, šunka i savijača.

Martinje

U vinorodnim krajevima održavaju se martinjske gozbe na kojima su na jelovniku najčešće guske ili patke, mlinci i kupus.

LITERATURA:

- **Dišeći božićni kruh.** Oblizni prste. Pridobljeno s spletne strani <https://oblizniprste.si/slastne-sladice/diseci-bozicni-kruh/>.
- **Priprava poprtnika.** Delo in dom. Preuzeto s internet stranice <https://deloindom.delo.si/stanujem/ptickov-vsaj-toliko-kolikor-je-otrok-pri-hisi>.



PRVA POMOĆ U KUHINJI I U RADU SA STARIJIM OSOBAMA

(autori: Elena Šabec, Dino Černivec, Cvetka Kernel)



Ureznina



Opekline

SAŽETAK SADRŽAJA:

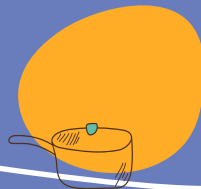
- najčešći rizici pri korištenju kuhinjskog pribora
- intervencije i metode pružanja prve pomoći u kućanstvu i pri radu u kući
- gadgeti za starije u kuhinji

STANDARDI ZNANJA: učenik

- prepoznaje rizike pri korištenju kućanskih aparata
- rane (opisuje vrste rana, izvodi osnovne mjere zbrinjavanja rana, stavlja gips)
- opekline (opisuje kako nastaju opekline i provodi pravilno zbrinjavanje opekline – hlađenje, zna flaster od opekotina)
- poznaje razne postupke prve pomoći
- poznaje preventivne mjere u kućanstvu, prilikom pružanja raznih vrsta pomoći starijim osobama
- poznaje prilagođene aparate za starije osobe u kuhinji
- prevencija u kuhinji za sprječavanje padova i povećanje funkcionalnosti

OBlici I METODE RADA

- **rad u skupinama, metoda rasprave, okrugli stol, metoda brainstorminga:** učenici se dijele u manje skupine. Svaka grupa od učitelja dobiva svoj primjer priče o starijoj osobi. Priče su različite ovisno o dobi, spolu, zdravstvenom stanju osobe, korištenju pomagala, mjestu stanovanja, životnoj priči, pomoći koja joj je potrebna itd. Ljudi na temelju priče određuju na koji način trebaju adaptirati stan/dnevni boravak zajedno s kuhinjom, kako bi prostor bio najoptimalniji za korištenje i sigurniji za život. Mogu ukazati na prilagodbe koje su potrebne u namještaju, kojim uređajima starije osobe mogu olakšati život, koje uređaje poznajemo u kuhinji, a koji su prikladni za korištenje starijim osobama (demencija, nakon moždanog udara, s nedostatkom udova i dr.), uređaji za prevenciju i zaštitu zdravlja (sigurnosne mjere kamera, detektori pokreta i pada, tipka za brzi poziv upomoć i dr.). Učenici jedni drugima prezentiraju svoje nalaze. Ideje se nadopunjuju i razmjenjuju kroz raspravu. Učenici također mogu podijeliti priče iz prakse ili iz svog doma.
- **rad u malim skupinama, metoda brainstorminga, demonstracija:** učenici u skupinama zamišljaju različite situacije koje bi im se mogle dogoditi svakodnevno. U grupama definiraju kakvu bi pomoć zaslužili i kako bi postupili. Ostalim skupinama učenici prezentiraju način pružanja prve pomoći u obliku priče ili kroz demonstraciju (kroz igranje uloga).



MJESTO IZVOĐENJA: učionica

POTREBNO JE:

- radni list za rad u skupinama s primjerima iz života
- prazan list za tlocrt stana za grafički prikaz i ispisivanje primjera dodataka u kuhinji

PITANJA I ODGOVORI:

1. Koje su prilagodbe za starije osobe u kuhinji:

Kuhinja pojedinca prilagođava se njegovim potrebama u skladu s njegovim funkcionalnim preprekama. Radni prostor starijih osoba ograničen je od visine koljena do visine očiju (prilagođavanje radnog okruženja - visina pulta, opasnost od pada, korištenje prikladne obuće, bez tepiha, niži ormarići za dohvat stvari, zaobljeni rubovi kuhinja, itd.).

Važno je uređenje kuhinje:

- odložiti stvari koje se ne koriste ili koje su vam na putu
- održavanje reda, slaganje stvari na isto mjesto, označavanje posuda za hranu i drugog pribora riječima ako je potrebno
- zatvaranje vrata ormarića, vrata i prozora za sobom
- odmah obrišite prolivenu tekućinu po podu
- zatvaranje plina i gašenje električnih kuhinjskih uređaja pri izlasku iz kuhinje
- također je potrebno ukloniti sve stvari s poda i okoline koje mogu uzrokovati padove (kutije, tepisi, stolice...)

Dovoljno osvijetljena radna površina. Po potrebi osiguravamo dodatno osvjjetljenje u slučaju nedostatka svjetla.

Moguće je pripremati hranu sjedeći.

2. Koje alate možemo koristiti za siguran rad u kuhinji?

- Prilagođeni pribor za pripremu i kuhanje hrane (električni uređaji i roboti za lakšu pripremu hrane, praktični alati i rezači)
- Prilagođeno posuđe za hranjenje (Kuhinjsko posuđe s različitim načinima postavljanja ručki, držači za posuđe, gumena pjena, kuhinjsko posuđe sa zatvorenom ručkom, sa zadebljanom ručkom, sa zakrivljenom ručkom, posuđe za lakšu obradu povrća poput gulilice za povrće za ljude sa smanjenom funkcionalnošću ruke, povišenim rubom za tanjur koji korisniku olakšava uzimanje hrane s tanjura, pomagala za ispijivanje tekućine, razni prilagođeni otvarači itd.)
- Neklizajuće podloge (kuhinjske daske za rezanje i mazanje, daska za rezanje s dodacima, protuklizna podloga za pribor i tanjure ili za pod u kupaonici itd.)
- Alati za podizanje stvari s poda
- Pomagala za lakše kretanje (štap, štake, štapovi, štule, rolator)
- Ugradnja držača i nosača
- Elektronički uređaj za nadzor u slučaju pada ili gubitka ravnoteže

3. Navedite događaje u procesu starenja koji mogu utjecati na gubitak sigurnog kretanja ili percepcije i mogu biti faktor rizika za ozljede.

Gubitak vida, progresivni gubitak sluha, gubitak elastičnosti mišića i sposobnosti refleksne reakcije, promjena ritma spavanja, degeneracija koštanih struktura, pojava demencije, porast arterijske hipertenzije, gubitak imunološkog sustava, gubitak osjeta okusa itd.

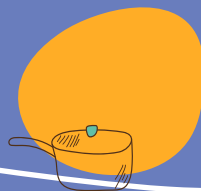


4. Navedite neke slučajeve u kojima je potrebna prva pomoć.

Gubitak svijesti, nesvjestica, pomoć pri padu, vrtoglavica ili poremećaj ravnoteže, bol u prsima, srčani udar, epileptični napad, diabetes, otežano disanje kod starijih osoba, opstrukcija dišnih putova, rukovanje u slučaju trovanja, alergijske reakcije, moždani udar, krvarenje, ozljeda glave, rane, pregrijavanje. I navedite alate koji bi vam mogli biti potrebni za pomoć.

LITERATURA:

- **Vse na doseg z invalidskim vozičkom: Kako načrtovati kuhinjo za gibalno ovirane.** TV Ambienti. Preuzeto s internet stranice www.tvambienti.si/29/12/2021/vse-na-dosegu-z-invalidskim-vozikom-kako-nacrtovati-kuhinjo-za-gibalno-ovirane/.
- **Reha oprema - Prilagoditev prostorov in prilagojena oprema.** Preuzeto s internet stranice trgovina.reha-oprema.com.
- **Lekarna Soča - Prilagoditev prostorov.** Preuzeto s internet stranice lekarna-soca.si.
- **Vrtoglavica in omotica.** Triglav Zdravje. Preuzeto s internet stranice <https://www.triglavzdravje.si/zdravstveni-nasveti/vrtoglavica-in-omotica/>.
- **Srčni infarkt.** Bodieko. Pridobljeno s spletne strani <https://www.bodieko.si/srcni-infarkt>.
- **Kdaj na urgenco?** Zdravstveni dom Ljubljana. Preuzeto s internet stranice https://www.zd-lj.si/zdlj/index.php?option=com_content&view=article&id=482&catid=244&Itemid=2275&lang=sl.
- **Prva pomoč: Kako pomagati.** Gore - Ljudje. Preuzeto s internet stranice <https://www.gore-ljudje.si/Vse-objave/prva-pomoc-kako-pomagati>.
- **Rešite življenje človeku s srčnim infarktom.** Življenje 55 plus. Preuzeto s internet stranice <https://www.zivljenje55plus.si/resite-zivljenje-cloveku-s-srcnim-infarktom/>.
- **Srčni infarkt.** Triglav Zdravje. Preuzeto s internet stranice <https://vsebovredno.triglav.si/zdravje/srcni-infarkt>.
- **Zmanjševanje tveganj in prva pomoč.** Za srce. Preuzeto s internet stranice <https://zasrce.si/clanek/zmanjsivanje-tveganj-in-prva-pomoc/>.
- **Prva pomoč: Ukrepati moramo hitro.** eZdravje. Preuzeto s internet stranice <https://www.ezdravje.com/srcce-in-zilje/druge-bolezni-srca-in-zilja/prva-pomoc-ukrepati-moramo-hitro/>.
- **Epilepsija pri možganski kapi.** Za srce. Preuzeto s internet stranice <https://zasrce.si/clanek/epilepsija-pri-mozganski-kapi/>.
- **Epilepsija in demenca: Vzroki ter diagnoza.** eDemenca. Preuzeto s internet stranice <https://edemenca.si/epilepsija-in-demenca-vzroki-ter-diagnoza/>.
- **Bolezni srca in žilja.** Viva. Pridobljeno s spletne strani <https://viva.bhc.si/Bolezni/26>.
- **Prva pomoč ob epileptičnem napadu.** Medis. Preuzeto s internet stranice <https://www.medis.com/si/novice/podrobno/novica/prva-pomoc-ob-epilepticnem-napadu/>.
- **Temeljni postopki oživljanja.** Univerzitetni klinični center Maribor. Preuzeto s internet stranice https://www.ukc-mb.si/media/imported/fileadmin/_migrated/content_uploads/Temeljni_postopki_ozivljanja_01.pdf.
- **Najnujnejši ukrepi.** Rdeči križ Slovenije, Območno združenje Murska Sobota. Preuzeto s internet stranice https://www.murskasobota.ozrk.si/si/Najnujnejsi_ukrepi/.
- **Izguba zavesti.** Kmečki glas. Preuzeto s internet stranice <https://kmeckiglas.com/post/584777/izguba-zavesti>.
- **Prva pomoč: Znanje, ki rešuje življenje.** Zveza Sožitje. Preuzeto s internet stranice https://www.zveza-sozitie.si/media/uploads/files/6_poglavje.pdf.
- **Prva pomoč: Znanje, ki rešuje življenje.** ABC Zdravja. Preuzeto s internet stranice <https://www.abczdravja.si/diagnostika/prva-pomoc-znanje-ki-resuje-zivljenje/>.
- **Kdaj in kako ukrepati ob poškodbi glave.** Vizita.si. Preuzeto s internet stranice <https://vizita.si/novice/kdaj-in-kako-ukrepati-ob-poskodbi-glave.html>.
- **Pomoč starejšim: Nujni klic.** Lunatel. Preuzeto s internet stranice <https://www.lunatel.si/pomoc-starejsim-nujni-klic/>.



- **Ko počije kost: Kaj lahko naredimo sami?** ABC Zdravja. Preuzeto s internet stranice <https://www.abczdravja.si/gibala-kosti-misice-sklepi/ko-poci-kost-kaj-lahko-naredimo-sami/>.

Linkovi na videozapise koji se mogu koristiti u nastavi:

- <https://www.youtube.com/watch?v=wFJAstA3kEo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=EgMRrNjZTWY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=wFJAstA3kEo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=7TwA1g-AyP4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=LtkvhXXe5C8>
- https://www.youtube.com/watch?v=BVbJDaV-K_o



PRAVILNO ODRŽAVANJE ODJEVNIH PREDMETA

(autori: Vanesa Čuka, Brigita Prstec, Mirko Gašparić, Mladen Tota, Evelin Horvat)



Lan



Pamuk

SAŽETAK SADRŽAJA:

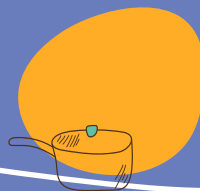
- tekstil, prirodna tekstilna vlakna
- umjetna tekstilna vlakna
- čitanje i analiza deklaracija na tekstilu
- tekstil u zdravstvu
- čuvanje odjeće i obuće te održavanje tekstila i obuće uz demonstraciju
- osnove šivanja, pranja, glačanja i sušenja rublja
- kvaliteta i sastav odjeće
- korištenje kućanskih aparata za održavanje odjevnih predmeta

STANDARDI ZNANJA: učenik

- analizirati deklaracije odjevnih predmeta
- demonstrirati korištenje malih kućanskih aparata
- samostalno šivati, prati, glačati i sušiti rublje
- opisati načine pružanja prve pomoći
- može opisati karakteristike pojedinih tekstilnih vlakana i njihovu upotrebu u tekstilnoj industriji
- na temelju sirovinskoga sastava tekstila predlaže odgovarajući način održavanja (razlikuje različite vrste tekstilnih proizvoda, karakteristike vlakana, njihovu upotrebljivost i načine održavanja)
- opisuje postupke kao što su pranje, sušenje, glačanje i čuvanje
- na temelju informacija na (ušivnoj) etiketi može objasniti postupke za njegu tekstilnoga proizvoda (održavanje tekstilnih proizvoda s obzirom na njihovu kvalitetu, upotrebljivost i boju)
- pravilno sortira rublje za pranje, bira odgovarajuću temperaturu pranja te odgovarajući način sušenja, glačanja i čuvanja
- vrši manje popravke na odjeći
- samostalno koristi perilicu i sušilicu rublja te glačalo

MEĐUPREDMETNE TEME:

- Komunikacijske vještine
- Higijena i preventivna medicina
- Kemija
- Hitni medicinski postupci



OBLICI I METODE RADA:

- frontalni rad
- grupni rad
- rad u paru
- individualni rad
- poučavanje
- izlaganje
- diskusija
- analiza
- demonstracija

Stvrdnjavanje materijala - **rad u paru**, samostalno pranje (ručno i strojno), sušenje (na zraku i u sušilici), glačanje, šivanje.

MJESTO IZVOĐENJA:

- učionica
- praonica rublja

NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA:

- projektor
- laptop
- nastavni materijali
- mali kućanski aparati
- sredstva za održavanje odjeće
- stol za glačanje
- stalak za sušenje rublja
- pribor i materijal za šivanje
- plastične posude za ručno pranje
- odjevni predmeti s deklaracijom
- kutija prve pomoći

PITANJA I ODGOVORI

1. Koje kućanske aparate koristite za održavanje rublja?

Perilicu rublja, sušilicu, glačalo.

2. Koje kemikalije koristite kod kuće?

Prašak za pranje, omekšivač, tekućinu za glačanje.

3. Znate li neko prirodno sredstvo za pranje/održavanje rublja?

Alkoholni ocat, eterična ulja, soda bikarbona.

4. Koje prirodne, a koje umjetne materijale za izradu odjeće poznajete? Koji su bolji i zašto?

PRIRODNI: pamuk, lan, svila, vuna

UMJETNI: viskoza, poliestar, elastin

Prirodni su materijali bolji jer su udobniji, omogućuju koži da diše, manje opterećuju okoliš itd.



5. Može li se nepravilnim glačanjem oštetiti odjeća?

Da, ako je temperatura glačanja prejaka za neki odjevni predmet, možemo trajno oštetiti materijal te odjevni predmet nije više prikladan za nošenje.

6. Kako nastaje para u glačalu, koja je njezina uloga i možemo li se ozlijediti glačanjem na paru?

Ako u glačalo ulijemo destiliranu vodu i zagrijemo ju na određenu temperaturu, voda se pretvara u paru i pod pritiskom izlazi kroz rupice na glačalu. Velika je pomoć pri glačanju jer se rublje brže izglača, a tkanina bolje izravna. Nepravilnim rukovanjem možemo se ozlijediti ako nam vruća para opeče kožu. U tom slučaju opečeni dio treba brzo staviti pod mlaz hladne vode i polijevati dok bolovi ne prestanu. U težim slučajevima nužno je potražiti liječničku pomoć.

Pitanja za interaktivne vježbe.

1. Opišite kako se dijele vlakna.
2. Koja životinjska i biljna vlakna poznajete?
3. Opišite životinjska i biljna vlakna.
4. Kako nastaju umjetna tekstilna vlakna i koja su im svojstva?
5. Zašto tekstilne proizvode treba pravilno održavati?
6. Opišite postupak pranja.
7. Opišite postupak glačanja.
8. Opišite postupak sušenja.

DOMAĆA ZADAĆA

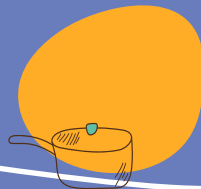
1. Odaberite tri odjevna predmeta iz svojega ormara, istražite simbole na etiketama i opišite način održavanja tih predmeta.

2. Istražite koje vrste glačala postoje na tržištu i usporedite njihove značajke.

Suho glačalo, parno glačalo, glačalo s parnom postajom, ručna parna glačala.

3. Ispišite sastav tkanine za navedene odjevne predmete iz svojega ormara:

- rublje:
- hlače za trening:
- zimske rukavice ili kapa:
- jakna:



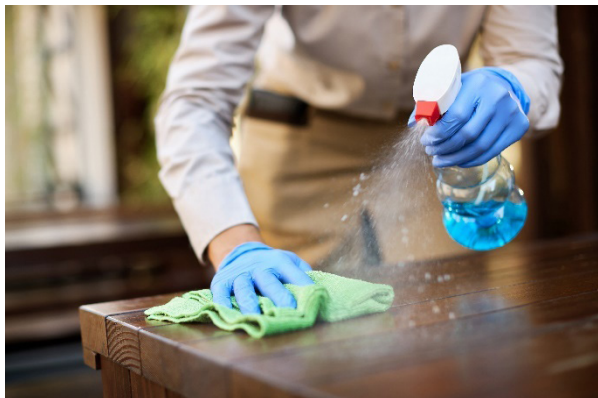
LITERATURA:

- **Zavaravanje kupaca: Piše pamuk, a čak 45% poliestera.** 24sata. Preuzeto s internet stranice <https://www.24sata.hr/potrosac/pise-pamuk-a-cak-45-poliestera-378438/galerija-317404>.
- **Deset načina kako odmah prepoznati fejk dizajnersku odjeću.** Index. Preuzeto s internet stranice <https://www.index.hr/lajk/poster/236704/10-nacina-kako-odmah-prepoznati-fejk-dizajnersku-odjecu-ovo-malo-tko-zna>.
- **Kako izračunati cijenu proizvoda?** Podrška poduzetnicima. Preuzeto s internet stranice <https://www.podrska-poduzetnicima.hr/clanak/kako-izracunati-cijenu-proizvoda>.
- **Što znače oznake na deklaraciji odjeće i kako ih pravilno čitati?** iWash. Preuzeto s internet stranice <https://www.iwash-uwash.com/sto-znace-oznake-na-deklaraciji-odjece-i-kako-ih-pravilno-citati/>.
- **Analiza podataka sirovinskog sastava odabranih odjevnih predmeta na domaćem tržištu.** Scribd. Preuzeto s internet stranice <https://www.scribd.com/document/615371063/Tekstil-7-9-2019-Vincic#>.
- **Tkanine.** Scribd. Preuzeto s internet stranice <https://www.scribd.com/doc/121139210/tkanine>.
- **Znate li što znače simboli na etiketama na odjeći?** Net.hr. Preuzeto s internet stranice <https://net.hr/magazin/ciscenje-i-organiziranje/znate-li-pravilno-procitati-etikete-na-odjeci-simboli-na-njima-olaksavaju-zivot-evo-sto-znaci-koji-znak-0d9682ac-ce15-11ed-b2c6-5af7008c388b>.
- **How to Use Fabric Conditioner in the Washing Machine?** In The Wash. Preuzeto s internet stranice <https://inthewash.co.uk/laundry-and-ironing/how-to-use-fabric-conditioner/>.
- **Kako pravilno prati rublje: Upute za sortiranje, pranje i sušenje.** Klix.ba. Preuzeto s internet stranice <https://www.klix.ba/lifestyle/kucaured/kako-pravilno-prati-ves-upute-za-sortiranje-pranje-i-susenje/210707128>.



ODRŽAVANJE KUĆE I OKUĆNICE

(autori: Vanesa Čuka, Brigita Prstec, Mirko Gašparić, Mladen Tota, Evelin Horvat)



Čistilna sredstva



Naravna čistilna sredstva

SAŽETAK SADRŽAJA:

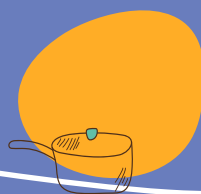
- sigurna i pravilna upotreba kemijskih sredstava
- upotreba sredstava za čišćenje, uključujući i prirodna
- sitni kućanski poslovi (mijenjanje žarulja, zabijanje čavala za sliku)
- prepoznavanje biljaka i njega biljaka (gnojidba, plijevljenje, košnja trave)
- manji kućanski poslovi: zamjena žarulje, zamjena plina, zabijanje čavla u zid...
- prepoznavanje sobnih i vrtnih biljaka, njega biljaka (gnojenje, plijevljenje, obrezivanje...), košnja trave
- rad u vrtu: sadnja i uzgoj biljaka, ubiranje plodova i spremanje proizvoda

STANDARDI ZNANJA: učenik

- demonstrira sigurnu i pravilnu uporabu kemijskih sredstava
- nabraja štetne utjecaje kemijskih sredstava na zdravlje
- primjenjuje adekvatna sredstva za čišćenje
- izrađuje prirodno sredstvo za čišćenje
- uzgaja začinsko bilje i priprema ga za uporabu
- demonstrira neki od sitnih kućanskih poslova
- obavlja manje kućanske poslove
- poznaje najčešće sobne i vrtne biljke
- neguje biljke, kosi travu, ubire plodove i izrađuje proizvode

MEĐUPREDMETNE TEME:

- Kemija
- Hitni medicinski postupci
- Komunikacijske vještine



OBLICI I METODE RADA:

- frontalni rad
- grupni rad
- rad u paru
- individualni rad
- poučavanje
- izlaganje
- diskusija i analiza demonstracija

MJESTO IZVOĐENJA:

- učionica
- vanjski prostor škole

NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA:

- projektor
- laptop
- nastavni materijali
- materijali za izradu prirodnih sredstava za čišćenje
- pribor za male kućanske poslove
- pribor za rad u vrtu
- kutija za prvu pomoć

PITANJA I ODGOVORI:

1. Koje vrste voća i povrća se najčešće sade u našem kraju?

- voće: jagode, jabuke, grožđe, šljive, trešnje, višnje

- povrće: krumpir, luk, mrkva, rajčica, peršin, tikve

2. Na koje sve načine održavaš higijenu svog doma?

Čišćenje, pranje, usisavanje, brisanje prašine, košnja trave, plijevljenje

3. Koje kućanske aparate i sredstva za čišćenje koristiš za održavanje čistoće svog doma?

Usisavač, metla, brisač za podove, sredstva za čišćenje iz trgovine

4. Imaš li tjedni raspored aktivnosti čišćenja u svom domu?

5. Koje poslove radimo u okućnici u proljetni period, a koje u jesenski?

- jesen – berba jesenskih plodova, sakupljanje lišća, košnja trave

- proljeće – priprema tla za sadnju, sadnja, košnja trave, zalijevanje cvijeća

6. Na koji način ubrane plodove skladištimo za zimu?

Sušenjem, konzerviranjem (zimnica), zamrzavanjem



DOMAĆA ZADAĆA:

1. Iz navedenog popisa voća i povrća izbaci koje nije lokalno!

- jagode, mango, jabuke, grožđe, šljive, trešnje, višnje, lubenica, banana, limun, krumpir, luk, mrkva, rajčica, peršin, tikve, kokos, papaja, krastavac

2. Za navedeno ljekovito bilje istraži ljekovita svojstva posjeduje:

- lavanda
- kamilica
- menta
- majčina dušica (kantarion).

3. Izradi tjedni raspored aktivnosti za čišćenje svog doma.

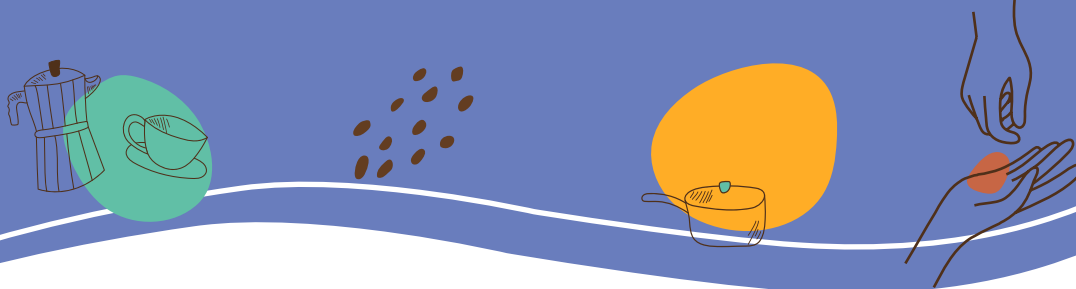
4. Navedi načine održavanja čistoće pojedinih prostorija u domu.

- kupaonica
- kuhinja
- spavaća soba

5. Pronađi recept za pripremu zimnice po izboru.

6. Navedi koji alat koristimo za određene aktivnosti u vrtu.

- kopanja gredica:
- plijevljenje korova:
- skupljanje lišća:
- čišćenje snijega:



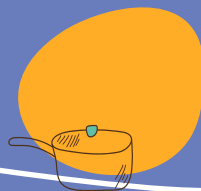
LITERATURA:

- **Guide to Natural Cleaning.** WebMD. Preuzeto s internet stranice <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/ss/slideshow-guide-to-natural-cleaning>.
- **The Best Homemade Window Cleaner Can Be Created in Your Kitchen.** BHG. Preuzeto s internet stranice <https://www.bhg.com/homekeeping/house-cleaning/cleaning-products-tools/best-homemade-window-cleaner/>.
- **Detaljan opis postupka čišćenja u pet koraka.** Airbnb. Preuzeto s internet stranice <https://hr.airbnb.com/resources/hosting-homes/a/how-to-put-airbnbs-5-step-cleaning-process-into-practice-187>.
- **Učinkovito i povoljno: Napravite prirodna sredstva za čišćenje kupaoalice.** Sensa. Preuzeto s internet stranice <https://sensa.story.hr/Dobar-zivot/Zeleni-odabiri/a11726/Ucinkovito-i-povoljno-Napravite-prirodna-sredstva-za-ciscenje-kupaoalice.html>.
- **Napravite sami prirodno višenamjensko sredstvo za čišćenje.** Sensa. Preuzeto s internet stranice <https://sensa.story.hr/Dobar-zivot/Zeleni-odabiri/a16672/Napravite-sami-prirodno-visenamjensko-sredstvo-za-ciscenje.html>.
- **Djelotvorna i neagresivna sredstva za čišćenje koja možete napraviti u vlastitom domu.** Indizajn. Preuzeto s internet stranice <https://indizajn.rtl.hr/uradi-sam/djelotvorni-i-neagresivni-prirodna-sredstva-za-ciscenje-koja-mozete-napraviti-u-vlastitom-domu/>.
- **Tri sastojka rješavaju baš sve - napravite sami svoje sredstvo za čišćenje.** Gloria. Preuzeto s internet stranice <https://zivim.gloria.hr/zivim/ucim/tri-sastojka-rjesavaju-bas-sve-napravite-sami-svoje-sredstvo-za-ciscenje-15094705>.
- **Kako održati čistoću doma prirodnim sredstvima?** Alternativa za Vas. Preuzeto s internet stranice <https://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/eko-ciscenje>.
- **Pružanje prve pomoći – udar struje.** Znakovi Sigurnosti. Preuzeto s internet stranice <https://znakovisigurnosti.eu/pruzanje-prve-pomoci-kod-djelovanja-elektricne-struje.html>.
- **Liječnica detaljno opisala što učiniti ako dobijete opekline.** Slobodna Dalmacija. Preuzeto s internet stranice <https://slobodnadalmacija.hr/mozaik/zdravlje/lijecnica-do-u-detalje-opisala-sto-uciniti-ako-dobijete-opekline-procitajte-njezine-savjeti-u-slucaju-nezgode-mogli-bi-vam-dobro-posluziti-1162373>.
- **Što učiniti nakon istjecanja vode ili poplave u domu?** Grohe. Preuzeto s internet stranice https://www.grohe.hr/hr_hr/smarthome/what-to-do-after-a-leak-or-flood-at-home/.
- **Pripreme za uzgoj ljekovitog i začinskog bilja.** Gospodarski.hr. Preuzeto s internet stranice <https://gospodarski.hr/rubrike/ljekovito-bilje-rubrike/pripreme-za-uzgoj-ljekovitog-i-zacinskog-bilja/>.
- **Uzgoj ljekovitog bilja u Hrvatskoj – isplativ!** Gospodarski.hr. Preuzeto s internet stranice <https://gospodarski.hr/rubrike/ljekovito-bilje-rubrike/uzgoj-ljekovitog-bilja-u-hrvatskoj-isplativ/>.
- **Guide to Natural Cleaning.** WebMD. Preuzeto s internet stranice <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/ss/slideshow-guide-to-natural-cleaning>.
- **Best Homemade Window Cleaner.** BHG. Preuzeto s internet stranice <https://www.bhg.com/homekeeping/house-cleaning/cleaning-products-tools/best-homemade-window-cleaner/>.
- **How to Put Airbnb's 5-Step Cleaning Process into Practice.** Airbnb. Preuzeto s internet stranice <https://hr.airbnb.com/resources/hosting-homes/a/how-to-put-airbnbs-5-step-cleaning-process-into-practice-187>.
- **Učinkovito i povoljno: Napravite prirodna sredstva za čišćenje kupaoalice.** Sensa. Preuzeto s internet stranice <https://sensa.story.hr/Dobar-zivot/Zeleni-odabiri/a11726/Ucinkovito-i-povoljno-Napravite-prirodna-sredstva-za-ciscenje-kupaoalice.html>.



povoljno-Napravite-prirodna-sredstva-za-ciscenje-kupaonice.html.

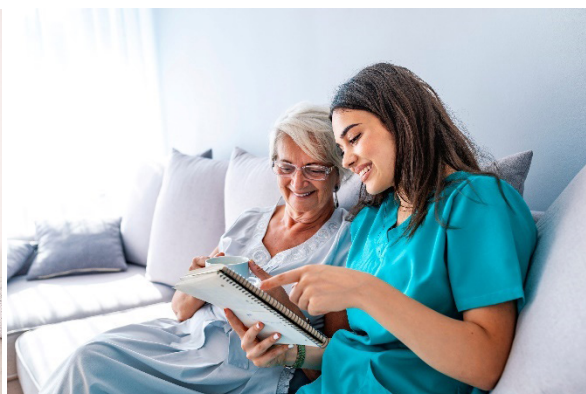
- **Napravite sami prirodno višenamjensko sredstvo za čišćenje.** Sensa. Preuzeto s internet stranice <https://sensa.story.hr/Dobar-zivot/Zeleni-odabiri/a16672/Napravite-sami-prirodno-visenamjensko-sredstvo-za-ciscenje.html>.
- **Djelotvorna i neagresivna sredstva za čišćenje koja možete napraviti u vlastitom domu.** Indizajn. Preuzeto s internet stranice <https://indizajn.rtl.hr/uradi-sam/djelotvorni-i-neagresivni-prirodna-sredstva-za-ciscenje-koja-mozete-napraviti-u-vlastitom-domu/>.
- **Ekočišćenje.** Alternativa za Vas. Preuzeto s internet stranice <https://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/eko-ciscenje>.
- **Pružanje prve pomoći kod djelovanja električne struje.** Znakovi Sigurnosti. Preuzeto s internet stranice <https://znakovisigurnosti.eu/pruzanje-prve-pomoci-kod-djelovanja-elektricne-struje.html>.



RAD SA STARIJIM OSOBAMA, ZAKONODAVSTVO I KOMUNIKACIJA (autori: Mirko Gašparić, Mladen Tota)



Ograničenja i potrebe



Komunikacije sa starijim osobama

SAŽETAK SADRŽAJA:

- upoznavanje sa zakonodavnim okvirom vezanim uz skrb za osobe starije životne dobi u RH
- ograničenja i potrebe u starijoj životnoj dobi
- specifičnosti komunikacije sa starijim osobama
- digitalna pismenost
- zakonodavstvo na području dugoročne skrbi
- komunikacija sa starijim osobama
- upotreba digitalne pismenosti u svakodnevnom životu starijih osoba

STANDARDI ZNANJA: učenik

- objašnjava osnove zakonodavnoga okvira skrbi za osobe starije životne dobi u RH
- izrađuje informativne materijale i educira osobe starije životne dobi o korištenju digitalnih pomagala u svakodnevnom životu
- primjenjuje specifičnosti komunikacije s osobama starije životne dobi u praksi
- poznaje zakonsku regulativu iz područja dugoročne skrbi
- razumije tipična društvena okruženja i prilagođava komunikaciju korisniku
- poznaje osnove digitalnoga opismenjavanja starijih osoba

MEĐUPREDMETNE TEME:

- Komunikacijske vještine
- Etika
- Zdravstvena njega starijih osoba
- Informatika
- Socijalno i zdravstveno zakonodavstvo i pravni aspekti skrbi

OBlici I METODE RADA:

- frontalni rad
- grupni rad
- rad u paru



- individualni rad
- poučavanje
- izlaganje
- diskusija
- analiza
- demonstracija

MJESTO IZVOĐENJA:

- učionica
- institucije skrbi za osobe starije životne dobi

NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA:

- projektor
- laptop
- nastavni materijali
- pribor za izradu edukativnih materijala
- digitalna pomagala

PITANJA I ODGOVORI:

1. Na koje načine možete pomoći starijoj osobi?

Pomoć u trgovini, pomoć na cesti, vrijeme provedeno sa starijom osobom, pomoć u obavljanju osobne higijene, oblačenje, održavanje kućanstva...

2. Čemu nas starije osobe mogu podučiti?

Određenim životnim vrijednostima, kako se nekad živjelo, kako obavljati određene kućanske poslove, novim/starim receptima.

3. Koje stereotipe povezane sa starijim osobama poznajete?

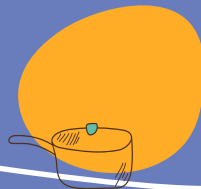
Starije osobe ne mogu naučiti ništa novo, s njima je teško komunicirati, teško se prilagođavaju, imaju loše pamćenje, ne vole izlaziti, ne održavaju higijenu, neuredni su...

4. Razmislite o specifičnostima komunikacije sa starijim osobama te zaključite na što bismo trebali obratiti pažnju kad komuniciramo s njima?

Stariji ljudi slabije čuju, zato treba okrenuti lice prema njima kada razgovaramo. Teže izgovaraju riječi, njihov je misaoni proces sporiji pa im moramo dati više vremena da razmisle. Moramo osigurati mirnu atmosferu za razgovor, maknuti se od buke, izbjegavati korištenje stručnih/nerazumljivih riječi.

DOMAĆA ZADAĆA:

1. Osmislite kratke upute za korištenje bankomata ili mobitela, a da budu primjerene za starije osobe.
2. Grupni rad: Osmislite program izvaninstitucijske skrbi za starije osobe (koje biste usluge pružali, koja društva povezali, na koji biste način osigurali financijska sredstva...).
3. Posjetite najbližu udrugu koja okuplja starije osobe i prezentirajte njihov program i radne aktivnosti.



LITERATURA:

- **Prehrambeno-gerontološke norme / Jelovnici u domovima za starije osobe i gerontološkim centrima.** Ministarstvo za rad, mirovinski sustav, obitelj i socijalnu politiku. Preuzeto s internet stranice [https://mrosp.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/Socijalna%20politika/Prehrambeno-gerontoloske%20norme_17.10.2020.%20%20\(1\).pdf](https://mrosp.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/Socijalna%20politika/Prehrambeno-gerontoloske%20norme_17.10.2020.%20%20(1).pdf).
- **Strategija socijalne skrbi za starije osobe u Republici Hrvatskoj za razdoblje od 2017. do 2020. godine.** Ministarstvo za rad, mirovinski sustav, obitelj i socijalnu politiku. Preuzeto s internet stranice <https://mrosp.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/MDOMSP%20dokumenti/Strategija%20socijalne%20oskrbi%20za%20starije%20osobe%20u%20RH%20za%20razdoblje%20od%202017.-2020.%20g.pdf>.
- **Specifičnosti komunikacije sa starijim osobama.** Krugovi. Preuzeto s internet stranice <https://krugovi.hr/specificnosti-komunikacije-sa-starijim-osobama/>.
- **Specifičnosti komunikacije sa starijim osobama.** Repozitorij Odsjeka za socijalni rad. Preuzeto s internet stranice <https://repo.ozs.unist.hr/islandora/object/ozs%3A673/datastream/PDF/view>.
- **Informacijski proces integracije starijih u suvremenu svakodnevnu komunikaciju.** HRCAK. Preuzeto s internet stranice <https://hrcak.srce.hr/file/185788>.
- **Stereotipi o osobama starije životne dobi.** Zovko Damjanić. Preuzeto s internet stranice file:///C:/Users/Korisnik/Downloads/1019394.Stareotipi_o_osobama_3._zivotne_dobi-iskustva_starijih-_Zovko_Damjanic.pdf.
- **Utjecaj IKT-a na kvalitetu života starijih osoba: Pregled literature.** HRCAK. Preuzeto s internet stranice <https://hrcak.srce.hr/file/399314>.
- **Booming Digital Literacy Skills among Elderly Population.** Digital Boomer. Preuzeto s internet stranice <https://www.digital-boomer.eu/>.
- **Kodeks etičnih načela u socijalnom varstvu.** Uradni list RS. Preuzeto s internet stranice <https://www.uradni-list.si>.
- **Zakon o socijalnom varstvu.** Uradni list RS. Preuzeto s internet stranice <https://www.uradni-list.si>.
- **Pravilnik o postupcima pri uveljavljanju pravice do institucionalnog varstva.** Uradni list RS. Preuzeto s internet stranice <https://www.uradni-list.si>.
- **Zakon o dugotrajni oskrbi.** Preuzeto s internet stranice <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO7621>.
- **Vrste pomoći - pomoć na domu.** Vlada Republike Slovenije. Preuzeto s internet stranice <https://www.gov.si teme/pomoc-na-domu/>.



SURADNJA S OSOBOM KOJA OBAVLJA POSLOVE POMOĆI U KUĆI

(autori: Elena Šabec, Dino Černivec)



Načini dela s starijšo osebo



Spremstvo in družabništvo

SAŽETAK SADRŽAJA:

- načini rada i komunikacije sa starijom osobom
- tijek rada i provedba pomoći u kući
- praktično praćenje pružatelja pomoći na terenu
- upoznavanje s procesom pomoći u kući, kućanskih poslova, druženja i druženja, manjih kućanskih poslova i uređenja okućnice, kuće i okoliša
- koordinacija i tijek pomoći u kući, vođenje evidencije o provedbi pomoći, usluge na terenu za korisnike

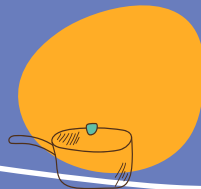
Učenik provodi dan s osobom koja pruža pomoć u kući (praćenje i druženje, kućanski poslovi s održavanjem, kuća i okolina, njega i njega osobe u kući).

Prijedlog načina izvođenja: po dva učenika uz vanjskog mentora. Za uspješnu provedbu predlaže se studentima sjedenje u sklopu praktične nastave uz rad.

Prijenos znanja moguće je provesti i izvođenjem predavanja uz pomoć vanjskih izvođača. Navedeni prijenos znanja može se provoditi kao dodatna aktivnost uz praktičnu provedbu na terenu. Ustanova je domaćin govornicima o tijeku i provedbi njege u kući (koordinator njege u kući i pružatelj njege u kući za razmjenu praktičnih primjera i iskustava).

STANDARDI ZNANJA: učenik

- Upoznati rad izvođača kod kuće, upoznati proces rada s korisnicima i steći praktično iskustvo na terenu.
- Može naučiti i praktično primijeniti teorijska znanja
- Razumije i zna primijeniti i znanja iz predmeta domaćinstvo i druga znanja iz predmeta za njegu i njegu starijih osoba.
- Praktično isprobajte ili pogledajte demonstraciju različitih vrsta pomoći u kući
- Upoznat je s postupcima zaštite podataka korisnika i vođenja evidencija koje se vode za pružanje usluga, upoznat je sa znanjima i očekivanjima potrebnim za kvalitetno obavljanje posla
- Upoznat je sa stvarnim stanjem i potrebama starijih osoba u okruženju, kao i s provedbom kućne njege u okruženju.
- Poznaje najčešća ograničenja i potrebe starijih osoba koje žive kod kuće
- Upoznaje organizacije koje su u ulozi budućih poslodavaca
- Upoznati se s postupcima i postupcima u različitim situacijama (u slučaju nesreća i sl.).



OBlici I METODE RADA: individualni oblik / rad u paru, promatranje, metoda promatranja, rad u skupinama, metoda prikupljanja informacija, metoda razgovora

Studenti se prvo upoznaju s koordinatorima pomoći u kući kako bi dobili informacije o tvrtki, ustanovi koja nudi ili koordinira usluge pomoći, kako bi dobili širu sliku o procesu dobivanja pomoći i uslugama koje se najčešće nude korisnicima. Upoznaju pružatelje pomoći u kući, razgovaraju s njima o njihovom poslu, kako im protiče normalan dan. Oni se upoznaju s predmetnom pomoći koju ćemo pratiti na terenu. Zajedno s izvođačem obilaze korisnika u kući i nude mu pomoć u kući koja je samo njemu potrebna. Student upoznaje različite praktične slučajeve s kojima se pružatelj kućne njege susreo tijekom godina iskustva. Upoznati se s postupcima i postupcima u različitim situacijama.

Nakon posjeta učenici iznose primjer iskustva koje su doživjeli na nastavi. Svoja iskustva prezentiraju izrađujući izvještaj o svojoj praksi na terenu, na način da zaštite osobne podatke korisnika. To je kratki izvještaj o dojmovima o onome što su naučili. Kasnije znanje stečeno na terenu prezentiraju i dijele u obliku prezentacije za ostale učenike u razredu, prenoseći tako stečeno znanje i iskustvo drugima.

MJESTO IZVOĐENJA:

Domovi za starije osobe koji pružaju i uslugu pomoći u kući, organizacije koje nude pomoć u kući (subvencionirane ili tržišne), učionica, ako se radi o prezentaciji zanimanja na lokaciji škole i učionički prostor kada student predstavlja svoje iskustvo ostalim studentima. Mjesto terenskog praćenja je u domovima korisnika kojima je potrebna pomoć u kući.

ZBIRKA POTREBA: prazni listovi za bilješke, PPT prezentacija o pomoći u kući, ako se radi o prezentaciji u školi, sklopljeni ugovor o zaštiti osobnih podataka i eventualni ugovori, ugovori o suradnji između organizacija i škole i/ili učenika.

LITERATURA:

- **Pomoć na domu v Sloveniji - vrste pomoći.** Vlada Republike Slovenije. Pridobljeno s spletne strani <https://www.gov.si teme/pomoc-na-domu/>.
- **Zakon o dolgotrajni oskrbi.** Preuzeto s internetske stranice <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO7621>.
- **Zakon o socialnem varstvu.** Preuzeto s internetske stranice <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO869>.



IZLAGANJE URADAKA, OCJENJIVANJE I ZAKLJUČIVANJE OCJENA

(autori: Cvetka Kernel)

SAŽETAK SADRŽAJA:

- izlaganje uradaka
- zaključivanje ocjena

STANDARDI ZNANJA: učenik

- zna ispravno popuniti sve rubrike u dokumentaciji
- zna povezati teoriju i praksu
- zna racionalno rasporediti posao
- ekonomično koristi materijale, strojeve i alat
- pokazuje održiv stav na poslu
- ima pravilan stav i primjerenu komunikaciju sa svima (njegovateljima, mentorima, učiteljima) i organiziran je u radu
- brine se o sigurnosti i odgovarajućoj zaštiti na radu

OBlici I METODE RADA:

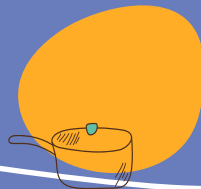
- **grupni rad, debata, metoda mješovitih grupa i metoda vrednovanja rada:** razmjena iskustava učenika iz job shadowinga, razmjena iskustava učenika o izradi uradaka za ocjenjivanje
- **grupni rad, metoda objašnjavanja:** nastavnik prezentira analizu dokumentacije i obrane (prezentacije) ueničkih radova za evaluaciju, dijeli uratke, upisuje ocjene i zaključuje ocjenu modula.

MJESTO IZVOĐENJA: učionica

ŠTO JE POTREBNO: ispunjena dokumentacija svih učenika

OCJENJIVANJE

- dostavljena dokumentacija (20 %)
- stručnost, odnosno kvaliteta (30 % u dokumentaciji, 30 % u obrani)
- usmena obrana (20 %)



DODATCI - Primjer ODRŽAVANJE KUĆE I OKUĆNICE

(autori: Vanesa Čuka, Brigita Prstec, Mirko Gašparić, Mladen Tota, Evelin Horvat)



Uređena okućnica ogledalo je svake kuće. Redovitim održavanjem okućnice radovi u vrtu i oko njega manje su zahtjevni. U kući također uvijek ima nekog posla. Stariji se ljudi često ne mogu sami adekvatno brinuti o sitnijim popravcima pa to treba imati u vidu pri obilasku starijih domaćinstava. Zamjena žarulje ili zabijanje čavla tako ponekad mogu biti velik problem za domaćina, izvor frustracija ili čak ozljeda ako se kvar brzo ne otkloni.

Uzgoj vlastite hrane, ljekovitog bilja i cvijeća, želja je gotovo svake starije domaćice koja živi na vlastitom imanju i nije ograničena bolešću. Rad u vrtu osigurava zadovoljstvo, a djelomično donosi i financijsku korist koja je za starije osobe itekako važna. Neka domaćinstva uz uzgoj hrane drže i životinje kako bi i na taj način osigurala dostatan izvor domaćih proizvoda, poput jaja, mlijeka, mesa. Svako godišnje doba sa sobom nosi i određene radove na otvorenom.

Iako su domovi za starije danas zaista moderno opremljeni, živjeti na svojem imanju do samog kraja života želja je gotovo svih starijih. Naša im je pomoć u tome neophodna. Ako im njihovo zdravstveno stanje omogućava da ostanu u svojim kućama, naša je odgovornost da se brinemo o njima. Nadaju li se da će doživjeti sretnu starost, bez teških situacija, neimaštine ili odlazaka u tuđi dom, mi smo tu da im u tome pomognemo.

Proljeće je vrijeme kada se sve budi pa s prvim zrakama sunca dolaze i prvi vjesnici proljeća. Nekako sve živne i iako su jutra još prohladna, danju može biti ugodno toplo. Takvo vrijeme mami na izlazak, a duga zima i smanjen obujam aktivnosti zasigurno potiču i na prve radove na otvorenom. Najvažnija je priprema zemlje za sadnju povrća, ona se u prvim mjesecima proljeća još obavlja reducirano, a prve kulture koje podnose niže temperature (mrkva, luk, grašak) moraju se zaštititi od mogućih niskih temperatura. Hoće li sijati sjeme u čašice i pripremati vlastite presadnice ili pak direktno sijati na gredice, odluka je svake domaćice. Različita iskustva i mogućnosti generiraju i različite aktivnosti. Mnoge domaćice u kasno ljeto i ujesen skupljaju sjeme s vlastitih prinosa i tako osiguravaju kvalitetu hrane koju je danas sve teže naći. Za radove u vrtu potreban nam je odgovarajući alat, tako da moramo pripremiti štihaču, grablje, motiku, lopatu, prikladnu obuću i odjeću, škare za rezanje grana, rukavice za rad u vrtu. Ako posjedujete mali kultivator, on je sigurno velika pomoć u obradi tla za proljetnu sjetvu, no njime mora rukovati mlada osoba koja poznaje način korištenja. Kasno proljeće i početak ljeta vrijeme je za sadnju cvijeća, jednogodišnjih biljaka i trajnica, kao i za sadnju u tegle koje ukrašavaju balkone mnogih vrijednih domaćica. Opasnost od niskih temperatura i kasnih mrazova mala je i nema bojazni od smrzavanja nježnih cvjetnih pupoljaka. Pomoć u uređivanju okućnice u tim danima ima



veliku važnost. Sve je više posla s plijevljenjem korova oko zasijanog povrća, uređenjem staza i putova te je sve češća potreba za zalijevanjem posijanih gredica. U današnje vrijeme mnogi se odlučuju na zalijevanje sustavom *kap po kap*, no mnogima je on još uvijek prevelik trošak pa koriste svoje bunare kako bi osigurali vodu za biljke i životinje.

Ljeto je doba kada visoke temperature ograničavaju boravak na otvorenom na jutarnje i večernje sate, pa se i za starije preporuča da se ne zadržavaju na otvorenom u vremenu od 10:00 do 17:00 sati kada je sunce najjače. Ljeti je važno osigurati dovoljno vode za biljke te ih gotovo svakodnevno zalijevati. Potrebe za košnjom smanjuju se s obzirom na učestalost padalina. Prvi plodovi već su u vrtu pa je potrebno njihovo redovito skidanje sa stabljika kako bi mladi plodovi dobili dovoljno hranjiva i prostora. To je i vrijeme spremanja zimnice i pripreme plodova za kasniju upotrebu. Nema zdravije i kvalitetnije hrane od svježih ubranih plodova iz vlastitog vrta, što naši stariji najbolje znaju.

Jesen sa sobom donosi pregršt boja, posebne mirise i dozrijevanje plodova koji naše tijelo pripremaju na dugu zimu bez sunca i svježih domaćih hrane. Tada je vrijeme skupljanja otpalog lišća i čišćenja gredica od preostalih biljaka koje su dale svoje plodove. Neki već pripremaju tlo za mirovanje i odmor tijekom zime. Skuplja se cvijeće u teglama i sprema na sigurno u toplije prostore. Jesen je vrijeme i kada se sade mlade voćke pa ako naši domaćini žele posaditi neku voćku, ovo je idealno doba.

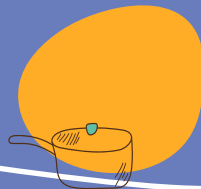
I polako se vratila zima, jedan je ciklus na domaćinstvu završen, pred nama je vrijeme odmora u zimskim mjesecima i opet sve ispočetka. U zimskom razdoblju radovi u vrtu svedeni su na minimum, dok je više posla oko čišćenja snijega i osiguravanja pitke vode ako na imanju postoje životinje. Zime nisu više jake i ne obiluju padalinama kao što je to bilo nekad, no i u današnje vrijeme može se dogoditi da padne veća količina snijega. U takvim je situacijama starijim osobama itekako potrebna pomoć u čišćenju snijega i osiguravanju prohodnosti putova. Starijim se osobama ne preporuča da dulje vrijeme borave na hladnoći pa je i to još jedan od razloga zašto im je potreba pomoć. Za čišćenje snijega koristimo lopate šireg promjera kako bismo lakše i brže očistili snježne nanose. Važno je skinuti snježni pokrivač s krova kako se krov ne bi oštetio. Neka imanja imaju manje ralice za čišćenje dvorišta, ali to svakako treba prepustiti stručnim rukama. U hladnim danima važno je osigurati i dovoljno drva za ogrjev u kućama kako stariji ne bi trebali izlaziti po hladnoći. Cijepanje i priprema drva za ogrjev aktivnost je koja iziskuje fizičku spretnost i važno je da se ogrjev pripremi na vrijeme kako bi se drva osušila i spremila na sigurno jer, kada su mokra, nisu dobra za grijanje.

RADIONICA 1 – Sadnja sjemena u kontejner

- Potreban materijal: kontejneri od stiropora, sjeme, supstrat, posuda s raspršivačem, voda, drveni štapić, zaštitne rukavice, zaštitna podloga za stol, prozirna folija
- Način rada: Radni stol prekriti zaštitnom podlogom. U kontejnere do polovice staviti supstrat. Otvoriti vrećicu sa sjemenjem i polako drvenim štapićem stavljati jedno po jedno sjeme u kontejner. Dodati tanki sloj zemlje i raspršivačem navlažiti njezin gornji sloj. Prekriti prozirnom folijom i staviti na toplo mjesto.
- https://www.youtube.com/watch?v=MA2A6780_50 (Sjetva i priprema *flanaca* za sadnju na otvorenom.)

RADIONICA 2 – Presađivanje cvijeća u tegle

- Potreban materijal: zaštita za radni stol, sadnice cvijeća, trajnice, zemlja/supstrat, perlit, posuda s raspršivačem i vodom, tegle različitih veličina
- Način rada: Radni stol prekriti zaštitnom podlogom. Tegle do pola napuniti zemljom. Staviti sadnicu cvijeta s korijenom, dopuniti zemlju. Malo pritisnuti okolinu cvijeta i dobro zaliti vodom. Staviti na toplo i sunčano mjesto.
- <https://www.youtube.com/watch?v=4ZEioJMMwps> (Presađivanje i njega sobnog bilja - *Vrtlarska radionica by Pevex*)



ZAKLJUČAK

Priručnik koji je pred vama predstavlja važan korak u nastojanju da se podigne kvaliteta obrazovanja i osposobljavanja budućih pružatelja njege u kući. U sklopu projekta Suradnjom na izradi novog modula učenja za kompetentnu provedbu pomoći u kući prikupili smo i sustavno organizirali ključne sadržaje koji će učiteljima omogućiti učinkovitu pripremu učenika za rad s ranjivim skupinama, posebice osobama starije životne dobi.

Glavni cilj ovog priručnika je poduprijeti nastavnike u njihovoj pedagoškoj ulozi i ponuditi im odgovarajuće alate za provedbu izbornog modula Domaćinstvo u okviru programa obrazovanja njegovateljica i njegovatelja. Sadržaj priručnika osmišljen je tako da učiteljima pruža fleksibilnost u odabiru nastavnih metoda i metoda, što im omogućuje prilagodbu individualnim potrebama učenika

Ovim priručnikom pridonosimo što boljoj pripremi učenika za buduće radno okruženje u kojem će stečenim znanjima i vještinama moći učinkovito i empatično skrbiti o starijim osobama i pružati pomoć u kući na visokoj razini. Također želimo potaknuti održive prakse i odgovorno postupanje prema okolišu, što smo uvrstili kao važan dio obrazovanja učenika.

Projekt koji je okupio stručnjake iz različitih institucija i zemalja ne završava ovim priručnikom, jer se njegovi rezultati planiraju nastaviti implementirati u svakodnevnoj pedagoškoj praksi i daljnjoj suradnji različitih organizacija. Nadamo se da će priručnik dugoročno pridonijeti unaprjeđenju odgojno-obrazovnog procesa, podizanju kompetencija učenika i podizanju kvalitete usluga njege u kući, što će pridonijeti boljoj skrbi za starije osobe i jačanju kvalitete njihova života. Nadamo se da ćemo time potaknuti i veće vrednovanje profesije njegovatelja u kući i svih ljudi koji svakodnevno rade na području rada sa (starijim) osobama. Svojom radom odgovorili smo na potrebe tržišta rada, tj. osposobljavanje budućih kadrova i za provedbu pomoći u kući te potaknute promjene u mogućnostima zapošljavanja studenata.

Ovim putem zahvaljujemo svim učiteljima i sudionicima ovog projekta na uloženom trudu i angažmanu te im želimo puno uspjeha u korištenju ovog priručnika u praksi.

