

Слободен изборен предмет: Готвење

Изработил Михаела Воинова, одделенски наставник ООУ „Кочо Рацин“ - Блатец

ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ

Наставната програма вклучува релевантни компетенции од следните подрачја: **Јазична писменост, Математика, Дигитална писменост, Личен и социјален развој, Општество и демократска култура и Техника, технологија и претприемништво.**

Јазична писменост

Ученикот/ученичката знае и/или умеє:

I-A.2	да познава и да користи различни форми на писмено изразување: литературни (песна, краток расказ, излагање/говор, литературен есеј, дневник и др.) и нелитературни (тематски есеј, известување, барање, соопштение, реклама и др.),
I-A.3	да води критички и конструктивен дијалог, аргументирано искажувајќи ги своите ставови
I-A.4	да го користи стандардизираниот јазик, со почитување на граматичките и правописните правила при усно и писмено изразување,
I-A.9	да разбира содржини на пишан текст: да може да ги издвои, анализира, оценува/вреднува и резимира информациите од текстот и да ги искаже (писмено и усно) со свои зборови,
I-A.12	да користи информации од различни извори и медиуми и критички да пристапува кон нив, земајќи го предвид изворот, контекстот, целта и веродостојноста на презентираниите информации.

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:

I-B.2	со употребата на јазикот во различни контексти и средини, и во различни форми, се овозможува ефикасна комуникација и интеракција (секогаш имајќи во предвид со кого се остварува комуникацијата),
-------	---

I-Б.4	содржината и начинот на изразување на сопственото мислење може да придонесе за одржување и за подобрување на комуникацијата, но и да предизвика недоразбирање и конфликти,
I-Б.5	читањето и изразувањето на мајчиниот јазик се важни за развојот и поттикнувањето на креативноста и критичкото мислење,

Математика

Ученикот/ученичката знае и/или умее:

III-A.2	да заокружува броеви до одреден степен на прецизност,
III-A.4	да одлучува кога да примени дробка или проценти за да се споредат различни количини,
III-A.18	да ги користи мерните единици (должина, маса, зафатнина, плоштина и волумен) во различен контекст,
III-A.24	да проценува настан, веројатност на настан, релативна фреквенција и да донесува заклучоци за експеримент,
III-A.25	да одлучува како да ги провери резултатите и размислува дали одговорот е разумен во контекст на проблемот,
III-A.26	ја оценува ефикасноста на различни пристапи на решавање на проблемот и да ја подобрува постапката на решавање,

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:

III-B.2	знаењата од математиката наоѓаат примена во многу области на секојдневното
III-B.3	информациите достапни во дигиталниот простор треба да се користат етички, според дефинирани правила и за добро на луѓето;

Дигитална писменост

Ученикот/ученичката знае и/или умее:

IV-A.4	во соработка со други да анализира проблем, да развие идеја и план за негово истражување и решавање и да испланира кога и за што ќе користи ИКТ
IV-A.5	да определи какви информации му/и се потребни, да најде, избере и преземе дигитални податоци, информации и содржини, и да ја процени нивната релевантност во однос на конкретната потреба и веродостојноста на изворот,
IV-A.8	на безбеден и одговорен начин да ги користи дигиталните содржини, образовните и социјални мрежи, и дигитални облаци,

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:

IV-B.1	дигиталната писменост е неопходна за секојдневното живеење - го олеснува учењето, животот и работата, придонесува за проширување на комуникацијата, за креативност и иновативност, нуди разни можности за забава,
IV-B.5	информациите достапни во дигиталниот простор треба да се користат етички, според дефинирани правила и за добро на луѓето,
IV-B.6	мора да се почитува правото на интелектуална сопственост на продуктите достапни на дигиталните мрежи,

Личен и социјален развој

Ученикот/ученичката знае и/или умее:

V-A.1	да разликува здрав од ризичен животен стил кога се работи за сите сфери на живеење (вклучително навики во исхраната, спортски и рекреативни активности и сексуално однесување),
V-A.2	да избира и практикува активности кои обезбедуваат развој и подобрување на сопственото ментално и физичко здравје и добросостојба,
V-A.11	да дејствува самостојно, со целосна свесност од кого, кога и како може да побарапомош.
V-A.15	да соработува со други во остварување на заеднички цели, споделувајќи ги сопствените гледишта и потреби со другите и земајќи ги предвид гледиштата и потребите на другите,
V-A.19	да дава предлози, да разгледува различни можности и да ги предвидува последиците со цел да изведува заклучоци и донесува рационални одлуки,

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:

V-Б.3	сопствените постигања и добросостојба во најголема мера зависат од трудот што самиот/самата го вложува и од резултатите што самиот/самата ги постигнува,
V-Б.4	секоја постапка што ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина,
V-Б.7	иницијативноста, упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за спроведување на задачите, остарување на целите и надминување на предизвиците во секојдневните ситуации,
V-Б.8	интеракцијата со другите е двонасочна – како што има право од другите да бара да му биде овозможено задоволување на сопствените интереси и потреби, така има и одговорност да им даде простор на другите да ги задоволат сопствените интереси и потреби,
V-Б.10	учењето е континуиран процес кој не завршува во училиште и не се ограничува на формалното образование

Општество и демократска култура

Ученикот/ученичката знае и/или умее:

VI-A.2	да го анализира сопственото однесување со цел да се подобри, поставувајќи си реални и остварливи цели за активно делување во заедницата,
VI-A.3	да ги формулира и аргументира своите гледишта, да ги сослушува и анализира туѓите гледишта и со почитување да се однесува кон нив, дури и тогаш кога не се согласува,

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:

VI-Б.1	не смее да прави дискриминација врз основа на разликите меѓу луѓето (родова и етничка припадност, возраст, способности, социјален статус, сексуална ориентација, итн.)
VI-Б.2	сите луѓе, вклучувајќи ги и децата, имаат право да ги изразуваат своите мислења и ставови и да учествуваат во донесувањето одлуки кои се поврзани со нивните потреби и интереси,
VI-Б.5	еднаквоста, рамноправноста и социјалната кохезија се неопходни за успешно функционирање на заедницата
VI-Б.6	личниот ангажман и соработката со другите се битни за остварување заеднички јавен интерес,
V-Б.10	учењето е континуиран процес кој не завршува во училиште и не се ограничува на формалното образование

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема 1. Вовед во готвењето

Знаења/вештини:

- Ја разбира разликата меѓу готвењето во минатото и денес
- Може да ги идентификува/препознае начините на готвење
- Сфаќа дека здравата храна е важна за животот на човекот
- Има познавања за приборот и намирниците за готвење

Ставови/вредности:

- Ја прифаќа важноста на здравата храна за здравјето
- Подготвен/а е да презема активности кои се поврзани со готвењето
- Има критички/позитивен/негативен став кон готвењето (во минатото и денес)
- Поддржува различни начини на готвење
- Се залага за користење на различни и здрави намирници за готвење

Содржини (и поими) и број на часови

Примери на активности:

<ul style="list-style-type: none"> Значење на храната (живот, здравје) број на часови: 2 	<ul style="list-style-type: none"> Учниците се поделени во групи и секоја група влече по една картичка на која има запишано овошје, зеленчук, житни растенија. Во група треба да нацртаат најмалку по 5 плода од нивниот поим. Потоа ги презентираат своите цртежи и ја објаснуваат важноста во исхраната. Се води дискусија на кој начин се конзумираат плодовите и што може да се направи од нив. Учениците ја цртаат пирамидата на исхраната и се води дискусија за важноста на разновидната храна за здравјето на човекот.
<ul style="list-style-type: none"> Готвењето во минатото и денес (ловење, печење, сушење, варење, пржење) број на часови: 2 	<ul style="list-style-type: none"> Учениците разгледуваат различни предмети за готвење од минатото (грне, сукалка, бркалка ...) и разговараат за нивната примена. Се води дискусија дали ги имаат видено. Се разговара за начинот на приготвување храна во нив и со нив. Се запознаваат со начинот на ловење и чување на месото во минатото и сега. Со учениците се гледа видео за приготвување на храна во минатото https://www.youtube.com/watch?v=n9_HpdGw00A, https://www.youtube.com/watch?v=AiquLmy7nhc https://www.youtube.com/watch?v=4LbiDfLKIMA. Се води дискусија за местото, намирниците и начинот на готвење.
<ul style="list-style-type: none"> Прибор за готвење и јадење (тавка, тенцере, плекче, бркалка, црпка, чинија, лажица, вилушка, нож) број на часови: 2 	<ul style="list-style-type: none"> На клупата има ставено различни садови за готвење (плекче, тавка, чинија ...). Учениците имаат за задача да ги именуваат и да ја кажат нивната намена. Се демонстрира начинот на поставување на приборот за јадење на масата (чинија, нож, лажица, вилушка). Секој ученик самостојно го мести приборот пред себе.

<ul style="list-style-type: none"> • Намирници за готвење (зеленчук, овошје, житни растенија, зачини, масло) број на часови: 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Секој ученик има за задача да го нацрта своето омилено јадење. Потоа го презентираат своето јадење, кои состојки ги содржи и доколку знае го демонстрира начинот на приготвување. • Во чинија има измешано овошје, зеленчук, житни растенија и зачини (магданос, нане, босилок ...). Ученците имаат за задача да ги именуваат и да ги разделат на посебни обележани места за секој од нив. • Се води дискусија што можеме од нив да направиме, како ги користиме и која е нивната важност за организмот на човекот.
<ul style="list-style-type: none"> • Начини на готвење (печење, варење, пржење, динстање) Број на часови: 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците се поделени во 2 групи. Влечат од сет слики со различна храна (шпагети, макарони, салата, месо, риба, сладолед ...). Секоја група треба да ја именува храната и да каже на кој начин е подготвена. • Се води дискусија за храната која може да се јаде свежа и како, да се готви и како да се зготви. Се воведуваат во поимите печење, варење, пржење и динстање.
Тема 2. Практично готвење	
<i>Знаења/вештини:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Ја разбира разликата меѓу свежа и термички обработена храна • Умее да ракува со приборот • Разбира како се приготвува салата • Сфаќа дека треба да биде внимателен/а во подготвувањето • Има познавања за фабричко производство на храна 	

Ставови/вредности:

- Подготвен/а е да преземе активности кои се неопходни за готвење
- Поддржува активности кои значат грижа за здравјето, добра исхрана, здраво живеење
- Разбира дека треба да се биде внимателен/внимателна при ракување со предмети кои може да предизвикат повреда

Содржини (и поими) и број на часови

Примери на активности:

- Посета на фабрика за конзервирање храна (производство, конзервирање, вработени, машини, суровини)
број на часови: 2

- Со учениците се оди во фабрика за конзервирање на храна. Се запознаваат со начинот на миење, сортирање, полнење и конзервирање на храната. Ја согледуваат можноста за подолготрајно чување на храната која е расиплива.
- Се води дискусија за вработените, машините, чувањето на храната и нивната дистрибуција до купувачите.

- Посета на фабрика за производство на десерти (колачи, чоколадо, вработени, машини, производство, пакување, дистрибуција)
број на часови: 4

- Со учениците се оди во посета на фабрика за производство на колачи. Се запознаваат со начинот на производство на десерти, чоколадо, тортини, нивно пакување и дистрибуција.
- Се води дискусија за вработените, нивната ангажираност и поврзаност во работата, машините, пакувањето на десертите и нивна дистрибуција.

<ul style="list-style-type: none"> • Повење салата (овошје) број на часови: 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците во групи, на интернет истражуваат овошна салата. Ги запишуваат продуктите, масата и начинот на подготовка. По еден од секоја група ја презентира својата салата. Со гласање се избира една салата која ќе се подготвува. • По претходно избраниот рецепт, учениците ќе подготвуваат овошна салата. Овошјето треба да го измијат, измерат, исецкаат и на крај да го дегустираат. Го раздигаат работниот простор.
<ul style="list-style-type: none"> • Повење зимница (зеленчук, пиперки, моркови, краставици, зелка, карфиол, зелен домати, тегли, оцет, сол и шеќер) број на часови: 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Со учениците се дискутира за зимниците кои ги припремаат во нивниот дом. Се потсетуваат на начинот на конзервирање зеленчук и овошје. На интернет гледаат кратко видео за конзервирање зеленчук во тегла и ги запишуваат масите на продуктите кои треба да ги стават. • Учениците го мијат зеленчукот и ја мерат масата која им е потребна. Го дробат зеленчукот и го ставаат во тегла. Го додаваат измерениот шеќер, сол и оцет во теглата и се затвараат. Се води дискусија за постапката. Го раздигаат работниот простор.
<ul style="list-style-type: none"> • Повење зеленчукова салата (компири, јајца, сол, масло, оцет, варење) број на часови: 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Се води дискусија со учениците за начинот на конзумирање на компирите и јајцата. Се запознаваат со постапката варење и претпазливоста во ракувањето со шпорет. Ги мијат компирите и ги ставаат да се варат. Во друго тенцере ги ставаат јајцата да се варат. • Учениците ја подготвуваат салатата. Ги лупат компирите и јајцата, ги дробат, посолуваат, ставаат масло и оцет и дегустираат. Го раздигаат работниот простор. Ја презентираат постапката на готвење.

<ul style="list-style-type: none"> • Рецепти за салата – збирка (рецепт, пишување, збирка-рецепти) број на часови: 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците се делат на две групи по случаен избор од извлечени сликички со овошје или зеленчук. Групата зеленчук има за задача да истражува и да запишува рецепти за зеленчукови салати, а овошната група ќе истражува и запишува овошни салати. Рецептите ќе ги запишуваат на листови, детално, со претходна најава дека ќе се изготви книга. • Учениците ги довршуваат своите збирки рецепти, презентираат и на кај заеднички се дава наслов и изработуваат корица на збирката рецепти со нагласување дека рецептите се симнати од интернет.
<ul style="list-style-type: none"> • Повеќе мафини (брашно, сол, шеќер, масло, сирење, јајца, печење) број на часови:2 	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците набројуваат која храна може да се пече. Се запознаваат со начинот на печење и претпазливоста од изгорување. На интернет се гледа видео за подготовка на мафини. Рецептот се запишува, се читаат потребните состојки и начинот на подготовка. • Ги мерат потребните состојки, ги мешаат, се вклучува шпоретот да се затопли. Ги намрсуваат калапите за мафини и ја ставаат смесата и ги ставаат да се печат. Го следат времето за печење. Го раздигаат работниот простор. Потоа дегустираат и ја демонстрираат постапката.
<ul style="list-style-type: none"> • Повеќе макарони (печење, макарони, сирење, јајца, масло) број на часови:2 	<ul style="list-style-type: none"> • Дискусија со учениците дали готвеле некоја храна со родителите, што готвеле и како помагале. Запознавање со начинот на подготвување макарони. • Варење на макароните. Учениците го ситнат сирењето и го мешаат со јајцата. Ставаат масло на макароните ги полеваат со сирење и јајца и ги ставаат да се печат. Внимаваат при ракување со шпоретот, им помагам и предупредувам. Го следат времето за печење. Го раздигаат просторот за работа, дискутираат за постапката и на кај дегустираат.

<ul style="list-style-type: none"> • Павење палачинки (јајца, брашно, вода, мед, миксер, мармалад, крем) број на часови: 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Дискутираме со учениците за тоа што е потребно за да се направат палачинки. Ги откриваме потребните состојки. Ги мерат и ги ставаат во посебен сад. Ја матат смесата за да се соединат намирниците. • Направената смеса се пече во тавка. Секој ученик ќе има можност да испече една палачинка (со помош). Се филуваат, се виткаат и дегустираат палачинките. На крај се раздига работниот простор и се презентира постапката на подготвување на палачинки.
<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка на колачиња (брашно, јајца, млеко, чоколадо, масло, модли-фигури) број на часови: 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Дискусија со учениците колку сакаат да јадат колачи и колку е здраво јадењето на слатки. Запознавање со начинот на подготовка и мерење на потребните состојки. Се замесува тесто и учениците со мдли сечат различни фигури. Фигурите ги ставаат во тавка за печење. • Додека се печат колачињата учениците го раздигаат работниот простор. Се дегустира и се презентира начинот на подготовка.
Тема 3. Декорација и сервирање	
Знаења/вештини:	
<ul style="list-style-type: none"> • Ја разбира разликата меѓу декорација-украсено и сервирање-наместено • Умее да го сервира приборот за јадење и декорира храна во чинија 	

Ставови/вредности:

- Прифаќа дека може да побара помош
- Подготвен/а е да презема активности за правилно сервирање и декорирање
- Има критички/позитивен/негативен став кон декорирање маси

Содржини (и поими) и број на часови

Примери на активности:

- Декорација и сервирање (убаво, украсено, правилно, чинија, прибор за јадење, даска за сервирање, чаршав, салфетки)
број на часови: 2

- Со учениците се разговара за поимите декорација и сервирање. На интернет пребаруваат слики со различни декорации и сервирање на маси за различни свечености. Се води дискусија за декорациите, храната која е искористена и сервирањето на истата. Разгледуваат слики со интересен начин на сервирање и декорирање во чинија. <https://mojportal.mk/kreativni-idei-za-dekoriranje-na-hrana>
- Учениците сами декорираат слика во своја чинија. Презентираат што декорирале, како и од што. Го раздигаат местото за работа и дегустираат.

Тема 4. Јас сум готвач

Знаења/вештини:

- Може да опише како изгледа готвач
- Умее да изработи рецепт
- Разбира како се готви
- Сфаќа дека за готвење треба да побара помош од возрасно лице
- Ги знае постапките за готвење

Ставови/вредности:	
<ul style="list-style-type: none"> • Почитува различни мислења • Има критички/позитивен/негативен став кон готвењето • Се залага за правилно готвење 	
Содржини (и поими) и број на часови	Примери на активности:
<ul style="list-style-type: none"> • Истражување рецепт и месење (рецепт, кифли, млеко, брашно, јајца, масло, маргарин, сукало, маса, шеќер, сол, сусам) број на часови: 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците во две групи, на интернет бараат рецепт за правење на кифли. Рецептот го запишуваат на хартија. Следува презентација на рецептите и избор на рецепт кој ќе се направи. Запишување на состојките кои треба да се набават и нивната колична. • Учениците прават кифли според избраниот рецепт. Замесуваат тесто, развлекуваат кифли, ги мачкат со жолчка, сусам, маргарин, ги ставаат да се печат. Дискутираат околу постапката на приготвување, го раздигаат работниот простор и дегустираат.
<ul style="list-style-type: none"> • Изработка на книга со мени (мени, предјадење, главно јадење и десерт, здрава храна) Број на часови: 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Разговара со учениците дали биле во ресторант, како порачуваат храна, од каде знаат каква храна има. Се воведуваат во поимот мени и се запознаваат што содржи менито. • Секој ученик изготвува мени со предјадење, главно јадење и десерт. Го презентираат менито и изработуваат корица со наслов.