

Врз основа на член 55 став 1 од Законот за организација и работа на органите на државната управа (“Службен весник на Република Македонија“ број 58/00, 44/02, 82/08, 167/10 и 51/11), член 21 став 2 и член 22 став 2 од Законот за средното образование (“Службен весник на Република Македонија“ број 44/95, 24/96, 34/96, 35/97, 82/99, 29/02, 40/03, 42/03,67/04, 55/05, 113/05, 35/06, 30/07, 49/07, 81/08, 33/10, 116/10, 156/10, 18/11 и 51/11) и член 7 алинеја 5 од Законот за стручно образование и обука (“Службен весник на Република Македонија“ број 71/06, 117/08, 148/09 и 17/11), министерот за образование и наука донесе наставна програма по храна и исхрана за III година (изборен предмет) од хемиско-технолошка струка– образовен профил техничар нутриционист за учениците во средното стручно образование

**МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА  
ЦЕНТАР ЗА СТРУЧНО ОБРАЗОВАНИЕ И ОБУКА**

**НАСТАВНА ПРОГРАМА**  
***ХРАНА И ИСХРАНА***  
**– ИЗБОРНА –**

**III ГОДИНА**

**ХЕМИСКО-ТЕХНОЛОШКА СТРУКА**  
***Техничар нутриционист***



**Скопје, 2011 година**

## **1. ИДЕНТИФИКАЦИОНИ ПОДАТОЦИ**

**1.1 Назив на изборниот предмет: ХРАНА И ИСХРАНА**

**1.2. Образовен профил и струка**

1.2.1. Образовен профил: техничар нутриционист

1.2.2. Струка: хемиско-технолошка

**1.3. Диференцијација на наставниот предмет**

1.3.1. Карактеристичен за образовниот профил

**1.4. Година на изучување на наставниот предмет**

1.4.1. Трета

**1.5. Број на часови на наставниот предмет**

1.5.1. Број на часови наеделно: 2 часа

1.5.2. Број на часови годишно: 72 часа

**1.6. Статус на наставниот предмет**

1.6.1. Изборен

## 2. ЦЕЛИ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

По совладувањето на наставната програма по наставниот предмет **Храна и исхрана - изборен** ученикот стекнува знаења, вештини и се оспособува:

- да развива одговорен однос за сопственото здравје и здравјето на другите,
- да го согледа значењето на личната хигиена и начинот на живеење за заштитата од болести,
- да ги познава причинителите на заразните заболувања, нивното ширење, совладување и спречување,
- да ја одржува хигиената на храната, просторот за сместување и производството на храна,
- да ги применува средствата и методите за дезинфекција, дезинсекција и дератизација,
- да ги класифицира и препознава отровите,
- да го познава дејството на отровите во организмот на човекот,
- да ги применува начините и средствата за заштита од труење од храна,
- да ги објаснува мерките на претпазливост при ракување со токсични супстанции,
- да ја сфаќа потребата и значењето на санитарните прописи за одржување на хигиената,
- да ги познава причинско-последичните врски меѓу загадувачите на животната средина и здравјето на човекот,
- да стекнува и развива навики за одржување на здрава животна средина,
- да дава помош при повреди на работа и во секојдневниот живот,
- да работи самостојно, правилно да проценува состојби и процедури и да донесува самостојни одлуки,
- да работи во тим.

## 3. ПОТРЕБНИ ПРЕТХОДНИ ЗНАЕЊА

За успешно следење и совладување на наставните содржини и достигнување на целите на наставата по **Храна и исхрана - изборна**, потребно е ученикот да поседува знаења и оспособености од наставните предмети: Биологија, Хемија, Биохемија, Микробиологија со санитација.

#### 4. ОБРАЗОВЕН ПРОЦЕС

##### 4.1. Структурирање на содржините за учење

ТЕМАТСКИ ЦЕЛИНИ	Бр. на час	КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ	ДИДАКТИЧКИ НАСОКИ	Корелација
1. ЛИЧНА ХИГИЕНА	10	<p>Ученикот:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да ги <b>дефинира</b> поимите здравје и болест,</li> <li>- да ја <b>објаснува</b> нивната поврзаност со исхраната и физичката активност;</li> <li>- да ги <b>објаснува</b>: <ul style="list-style-type: none"> <li>· општите поими за лична хигиена и последиците од надоволно и неправилното одржување на личната хигиена;</li> <li>· поимите за хигиената на колектив, училиште, работно место, околината и хигиена на храна,</li> </ul> </li> <li>- да ги <b>познава</b> начините, постапките и средствата за одржување на: <ul style="list-style-type: none"> <li>· личната хигиена,</li> <li>· хигиената на облеката и обувките и</li> <li>· соодветната опрема за лична заштита при работа</li> </ul> </li> <li>- да ги <b>идентификува</b> последиците од несоодветно одржување на личната</li> </ul>	<p><b>Дискусии</b> за:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сотојбите на здрава и болна личност и нивната поврзаност со хигиената, исхраната и физичката активност;</li> <li>- значењето на личната хигиена од сите аспекти</li> </ul> <p><b>Објаснување</b> на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начините и средствата за одржување на личната хигиена;</li> </ul> <p><b>Укажување</b> на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заболувањата кои настануваат како последица од: <ul style="list-style-type: none"> <li>· неодржување лична хигиена;</li> <li>· употреба на несоодветна облеката и опрема за лична заштита,</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Презентација</b> на :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слики, постери, филмови и видео записи.</li> </ul> <p><b>Играње улога на друга личност</b></p> <p><b>Изработка</b> на проекти и анкети.</p>	Биохемија, Храна и исхрана

		<p>хигиена,  - да ги <b>класифицира</b> болестите кои се последица од неодржување на личната хигиена;  - да ги <b>применува</b> стекнатите знаења, умеења и навики за:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· одржување и нега на здравјето и личната хигиена,</li> <li>· одржување на хигиената на облеката и опремата за работа,</li> <li>· одржување на хигиената на работната средина и околината</li> <li>· превземање превентивни мерки за заштита од заболувања,</li> </ul> <p>- да <b>изработува</b> проекти.</p>	.	
<b>2. ХИГИЕНА НА ХРАНАТА, ПРОСТОРИТЕ, АПАРАТИТЕ И ПРИБОРОТ</b>	<b>10</b>	<p>- Да ги <b>објаснува</b> влијанието на храната и исхраната врз здравјето на човекот,  - да <b>формира</b> правилен став кон обезбедување хигиена на храната,  - <b>да ги познава</b> последиците од употреба на нехигиенски чувана храна, апарати и прибор за работа,  - да <b>објаснува</b> како преку храната се пренесуваат заразни заболувања,  - да ги <b>идентификува</b> последиците од користење на неисправна храна  - да ги <b>применува</b> стекнатите знаења, умеења и навики за:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· одржување хигиена на храната;</li> </ul>	<p><b>Дискутирање</b> за потребата од:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правилен режим на исхрана,</li> <li>- одржувањето на хигиена на храната, приборот за подготовка и употреба на храна, работните површини и алатки, работните простори и просториите за сместување на храна,</li> <li>- можности за пренесување и ширење на заразни заболувања при контакт со небезбедна храна,</li> </ul> <p><b>Презентација</b> на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слики, постери, табели, видео</li> </ul>	<p>Биохемија,   Храна и исхрана</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>· одржување хигиена на работните површини, приборот, алатките и апаратите што се користат при подготовката на храна,</li> <li>· одржување хигиена на просторот за сместување и подготовка на храната,.</li> <li>- да <b>изработува</b> проекти.</li> </ul>	<p>материјали, <b>Објаснување</b> на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- постапки за одржување хигиена на храната, приборот, алатките, апаратите и просторот за преработка и сместување на храната,</li> </ul> <p><b>Истражување</b> за навиките во обезбедување хигиена на храната и исхраната кај децата и возрасните,</p> <p><b>Изработка</b> на проекти и анкети.</p>	
<b>3. ОТРОВИ, ТОКСИКОКИНЕТИКА И ТОКСИКОДИНАМИКА НА ОТРОВИТЕ</b>	<b>14</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Да ги <b>дефинира</b> поимите токсини (отрови) и токсикологија (труења)</li> <li>- да ги <b>познава</b> изворите на токсичност;</li> <li>- да ги <b>идентификува</b> претставниците од различните групи на отрови;</li> <li>- да ги <b>познава</b> токсичните дози на токсините</li> <li>- да ги <b>објаснува</b> поимите токсикокинетика и токсикоодинамика;</li> <li>- да ги <b>познава</b> можните начини за ресорпција на отровите;</li> <li>- да го <b>разбира</b>: <ul style="list-style-type: none"> <li>· начинот на дистрибуција на отровите во организмот и</li> <li>· механизмот на делување на отровите врз одредени органи;</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Класификација</b> на отровите, <b>Презентирање</b> на отрови од различните групи, <b>Дискутирање</b> за:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- факторите причини за токсичност</li> <li>- токсичните дози на токсините</li> <li>- начините на ресорпција на отровите во организмот,</li> <li>- механизмот на дејство на отровите;</li> </ul> <p><b>Објаснување</b> на дистрибуција на отровите во организмот; <b>Објаснување на</b> дејството на отровите врз:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- централниот и периферниот нервен систем,</li> <li>- кардиоваскуларниот систем,</li> <li>- репродуктивниот систем</li> <li>- крвта и хематопоезискиот систем</li> </ul>	Биохемија, Храна и исхрана

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- да ги <b>препознава</b> знаците на труење;</li> <li>- да ги <b>познава</b> можните начини за елиминација на отровите од организмот,</li> <li>- да ги <b>познава</b> основните мерки за претпазливост при ракување со хемиски супстанции;</li> <li>- се <b>оспособува</b> за прва помош и третман при труење.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гените и развојот на канцер,</li> <li><b>Демонстрација</b> на:</li> <li>- основните мерки на претпазливост при ракување со хемиски супстанции,</li> <li>- начините на давање прва помош при труења.</li> </ul>	
<b>4. ТРУЕЊЕ СО ХРАНА (НАСТАНУВАЊЕ И СПРЕЧУВАЊЕ)</b>	<b>8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Да ги <b>опишува</b> причините за појава на труењата со храна;</li> <li>- да <b>разликува</b> хемиски труења, заразни труења и ботулизам;</li> <li>- да го <b>познава</b> штетното дејство на патогените микроорганизми, штетните инсекти и глодари;</li> <li>- да ги <b>познава</b> методите и средствата за дезинфекција, дезинсекција и дератизација.</li> <li>- да <b>применува</b> стекнати знаења во секојдневниот живот и пракса,</li> <li>- да <b>изработува</b> проекти</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Дискутирање</b> за:</li> <li>- појавувањето на труења со храна и опишување на нивните карактеристики;</li> <li><b>Објаснување</b> на:</li> <li>- методите и средствата за дезинфекција, дезинсекција и дератизација</li> <li><b>Укажување</b> на:</li> <li>практичната примена на дезинфекцијата, дезинсекцијата и дератизација во секојдневниот живот;</li> <li><b>Презентација</b> на:</li> <li>-слики, постери, филмови и видео записи за користење на хемиски средства за чистење, перење, дезинфекција,</li> </ul>	Биологија, Хемијата, Биохемија, Микробиологија со санитација, Храна и исхрана



			дезинсекција и дератизација. <b>Изработка</b> на проекти и анкети.	
<b>5. ЗАРАЗНИ БОЛЕСТИ</b> - <b>ПРИЧИНТЕЛИ,</b> <b>ШИРЕЊЕ,</b> <b>СПРЕЧУВАЊЕ</b>	<b>8</b>	<p>- Да ги <b>класифицира</b> болестите кои се појавуваат поради:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>·неодржување лична хигиена,</li> <li>·неправилна исхрана и</li> <li>· консумирање небезбедна храна;</li> </ul> <p>- да ги <b>познава</b> причинителите на заразните болести и начините на нивното ширење;</p> <p>- да ги <b>познава</b> можностите за спречување (превенција) на заразните болести:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· преку зајакнување на имунитетот и</li> <li>· навреме изведена вакцинација;</li> </ul> <p>- да ги <b>идентификува</b> цревните болести (цревен тифус, паратифус, дизентерија, колера, амевна дизентерија),</p> <p>- да ги <b>идентификува</b> болестите од паразити (детската глиста, кончестото црвче, трихината, тениите);</p> <p>- да ги <b>познава</b> болестите од паразити на кожата и начините за нивно спречување;</p> <p>- да го <b>познава</b> развојот и спречувањето на флигеовите болести (туберколозата, беснило, зоонози и сл.).</p>	<p><b>Класификација</b> на причините за развој на болести, <b>Дискутирање</b> за:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- причините за појава и ширење на заразните болести,</li> </ul> <p><b>Согледување</b> на можностите за:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· спречување и</li> <li>· совладување на заразните болести;</li> </ul> <p><b>Ојаснување</b> на развојот на одделните видови заразни болести;</p> <p><b>Презентација</b> на слики и дијафилмови со:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>·заболени лица од поедини видови заразни болести и</li> <li>·изгледот на одделните видови паразити.</li> </ul>	Биологија, Хемијата, Биохемија, Микробиологија со санитација, Храна и исхрана

<b>6. САНИТАРНИ ПРОПИСИ</b>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Да го <b>објаснува</b> значењето и потребата за санитарната контрола и надзор (на работниците, работните простори и местата со кои стапува во контакт храната и самата храна)</li> <li>- да ја <b>објаснува</b> улогата на санитарните прописи за одржување на хигиената на местата што се во контакт со храна;</li> <li>- да <b>ја разбира применливоста</b> на законите на санитарната инспекција, безбедноста на храната и заштитата на населението од заразни болести;</li> </ul>	<p><b>Дискутирање</b> за:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- важноста на санитарните прописи и нивното значење за обезбедување на безбедност на храната,</li> </ul> <p><b>Укажување</b> на основните поглавја од законите за санитарната контрола и надзор</p> <p><b>Формирање</b> правилен став кај учениците за почитување на санитарните прописи.</p>	Практична настава
<b>7. ХИГИЕНА НА ОКОЛИНАТА (ЖИВОТНАТА СРЕДИНА)</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Да ги <b>објаснува</b> составот и значењето на воздухот, водата за пиење, почвата, отпадните води и отпадните материи за животот на човекот;</li> <li>- да ги <b>идентификува</b> изворите и материите што ја загадуваат животната средина;</li> <li>- да ги <b>наведува</b> последиците од загадувањето на животната средина (вода, воздух, почва);</li> <li>- да го <b>објаснува</b> развојот на епидемии од загадена околина (вода,</li> </ul>	<p><b>Дискутирање</b> за:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значење на водата за пиење, воздухот, почвата и отпадните материи за животот на човекот;</li> <li>- значењето на одржувањето чиста околината,</li> </ul> <p><b>Укажување</b> на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последиците од загадувањето на животната средина,</li> <li>- можностите за развој на епидемии</li> <li>- мерки за заштита на животната средина,</li> </ul> <p><b>Дебатирање</b> за:</p>	Биологија, Хемијата, Биохемија, Микробиологија со санитација, Храна и исхрана

		<p>почва, воздух и отпадни материјали),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да ги <b>наведува</b> мерките за заштита на животната средина (вода, воздух , почва);</li> <li>- да ги <b>наведува</b> начините на отстранување на загадувачите на животната средина (вода, воздух , почва) и отстранување на отпадните материјали (гасови, течности и цврст отпад);</li> <li>- да <b>формира</b> правилен став за одржување чиста околината,</li> <li>- да <b>изработува</b> проекти за причините и последиците од загадувањето на околината;</li> <li>- да ги <b>применува</b> стекнатите знаења во секојдневниот живот и пракса;</li> <li>- да <b>влијае</b> врз формирањето на еколошката свест кај младите и возрасните,</li> <li>- да <b>изработува</b> анкети.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- загадувањето/ загадувачите на животната средина и</li> <li>- еколошка свест.</li> </ul> <p><b>Презентација</b> на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- видео записи, постери, флаери, табели и друг едукативен материјал,</li> </ul> <p><b>Работење врз</b> формирањето на еколошката свест и поттикнување критичен став кај ученикот кон потенцијалните загадувачи и опасности.</p> <p><b>Изработка</b> на проекти и анкети.</p>	
<p><b>8.ПРВА ПОМОШ - ЗНАЧЕЊЕ, ПОВРЕДИ И УКАЖУВАЊЕ ПОМОШ</b></p>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Да го <b>разбира</b> значењето на првата помош за здравјето и безбедноста на човекот (на местото на несреќата),</li> <li>- да ги <b>познава</b> последиците од неправилно укажаната прва помош,</li> <li>- да ги <b>разликува</b> повредите при работа според нивното настанување (рани, скршеници, крвавења, труења и сл.),</li> </ul>	<p><b>Дискутирање</b> за:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значењето од укажување на прва помош,</li> </ul> <p><b>Објаснување</b> за:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- причини за настанување на повреди и манифестации за нивно препознавање</li> </ul> <p><b>Демонстрирање</b> на:</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- да ги <b>познава</b> методите и средствата за прва помош;</li> <li>- се <b>оспособува</b> за укажување на прва помош при крвање, скршеници, изгореници, несвестици, смрзнување, труења, удар од електрична струја, топлотен удар и сл.,</li> <li>- да <b>формира</b> позитивен став за потребата од укажување прва помош кон секого и во секоја прилика.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- постапки за укажување на прва помош кај различни повреди (скршеници, крварења, бесвесна состојба, шок),</li> <li>- имобилизацијата со прирачни средства;</li> </ul> <p><b>Презентација</b> на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методите и средствата за прва помош, слики, цртежи за начините на преврска на рани, санитарски филмови, дијафилмови за укажување на прва помош при различни видови на повреди.</li> </ul>	
--	--	--	--	--

#### 4.2. Наставни методи и активности на учење

Согласно целите на наставната програма по **Храна и исхрана - изборна**, наставникот применува современи наставни методи (стратегии) кои на ученикот му даваат можност да биде активен учесник во наставата. Овие наставни методи подразбираат примена на наставните форми: фронтална и индивидуална, работа во групи, во парови/тандем.

Во текот на наставата наставникот ги презема следните активности: објаснува, демонстрира, опишува, споредува, анализира, дискутира, ја следи работата на ученикот, го мотивира ученикот и др.

Во текот на наставата по предметот, активноста на ученикот се состои во дискутирање, прибележување, набљудување, споредување, демонстрирање, читање и пишување, изработка на проектни задачи, учество во анкети, цртање на шеми, блок дијаграми, уреди, апарати и сл., правење постери на дадена тема, изработување домашни задачи, илустрирање и друго.

### 4.3. Организација и реализација на наставата

Воспитно-образовната работа по наставниот предмет **Храна и исхрана - изборна**, се реализира преку стручно-теоретска настава во специјализирана или кабинет-училница. Образовните активности се организирани во две полугодија, преку неделен распоред на часовите. Бројот на часовите кој е даден за одделните наставни целини во точка 4.1. од овој документ, опфаќа часови за обработка на нови наставни содржини, повторување, утврдување, посета на производни погони.

### 4.4. Наставни средства и помагала

За поефикасно постигнување на целите се применуваат разни наставни средства, помагала и материјали. Во зависност од наставната единица се користи: графоскоп, компјутер, визуелни уреди, ЦД и ДВД со содржини од темите кои се обработуваат во наставната програма, шеми, слики, каталози и други наставни средства предвидени според Нормативот за наставни средства и помагала по **Храна и исхрана - изборна**, за образовниот профил *Техничар нутриционист* од *Хемиско-технолошка струка*.

За поуспешно совладување на целите на предметот ученикот користи соодветна литература и тоа: учебници и учебни помагала, наставни материјали подготвени од страна на наставникот, Интернет и дополнителна литература за наставникот.

## 5. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Оценувањето на постигањата на учениците се врши преку следење и вреднување на знаењата и умеенјата континуирано во текот на целата учебна година, усно и писмено преку тестови на знаења или други форми. Оценувањето на учениците се врши согласно законската регулатива.

## 6. КАДРОВСКИ И МАТЕРИЈАЛНИ ПРЕДУСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

### 6.1. Основни карактеристики на наставниците

Наставникот по наставниот предмет **Храна и исхрана - изборна**, треба да ги поседува следните персонални, професионални и педагошки карактеристики: да е психофизички здрав, да ги применува литературниот јазик и писмото на кои се изведува наставата, да е отворен и комуникативен, подготвен за соработка, да има соодветно професионално образование, со или без работно искуство, да ја сака педагошката работа, да е добар организатор, креативен, да ја почитува личноста на ученикот, да е подготвен за примена на иновации во воспитно-образовната работа.

### 6.2. Стандард за наставен кадар

Наставата по предметот **Храна и исхрана - изборна**, ја реализираат кадри со завршени студии по:

- медицина,
- биологија,
- хемија,
- екологија
- технологија- органска насока- биотехнологија;прехранбено-биотехнолошко инженерство;прехранбена технологија; биотехнологија;

и со здобиена педагошко-психолошка и методска подготовка и положен стручен испит.

### 6.3. Стандард на простор за наставниот предмет

Наставата по наставниот предмет **Храна и исхрана - изборна**, се реализира во специјализирана или кабинет-училница, опремена според Нормативот за простор и опрема за образовниот профил Техничар нутриционист од Хемиско-технолошка струка.

## **7. ДАТУМ И НОСИТЕЛИ НА ИЗРАБОТКАТА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА**

**7.1. Датум на изработка:** Април 2011

### **7.2. Состав на работната група:**

1. Спец. Ардијана Исахи-Палоши, советник за хемиско-технолошка група предмети во ЦСОО, Скопје - координатор
2. Д-р. Мирјана Боцевска, Технолошко-металуршки факултет - Скопје
3. Дипл. инж. Медиана Николоска, професор, СОУ “Орде Чопела,, - Прилеп
4. М-р Мирјана Стојческа - Ѓорѓиоска, професор, СОУ “Орде Чопела,, - Прилеп

## **8. ПОЧЕТОК НА ПРИМЕНА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА**

**Датум на започнување: 01.09.2011 година**

Одобрил  
Зеќир Зеќири, директор

## 9. ПОТПИС И ДАТУМ НА ДОНЕСУВАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставната програма по **храна и исхрана за III година – избран предмет** од хемиско-технолошка струка – образовен профил техничар нутриционист за учениците во средното стручно образование, на предлог на Центарот за стручно образование и обука ја донесе

Министер,

на ден, \_\_\_\_\_  
Скопје

\_\_\_\_\_  
м-р Панче Кралев