"Zdrava prehrana"

Projekat „Zagrizi zdravo“ u Gimnaziji Bugojno promovisao je zdrave prehrambene navike među 660 učenika kroz edukacije, film, ankete, podjelu voća i takmičenja.



„Ja sam samo jedan od mnogih. No ja sam samo jedan. Ne mogu učiniti sve, ali mogu učiniti nešto. Zbog toga što ne mogu učiniti sve, neću odbiti učiniti ono što mogu.“' *(Edward Everett Hale)*
Smatram da svojim pristupom i radom mogu doprinijeti poboljšanju, kako svoga rada, tako i svoga uticaja na djecu sa kojima radim. To je moje dugogodišnje iskustvo. Ako ste posvećeni i radite sa voljom i volite svoj posao, interes i ljepota predmeta se prenosi i na učenike. Znam da imam težak i značajan zadatak, da prenosim znanje i time direktno utičem na formiranje, razvoj i budućnost svojih učenika. Nastavnik se mora stalno usavršavati, pratiti promjene u obrazovanju, odgovarati na potrebe novih generacija učenika. Smatram da trebam pozitivno djelovati na razvoj i ponašanje djece u školi, te da pomognem djeci da postanu dobr ljudi. Učenike treba motivisati i inspirisati. Naša uloga ne podrazumijeva samo odgoj i obrazovanje, kao nastavnici ostavljamo na dijete pečat sopstvene ličnosti koja snažno utiče na njihov razvoj. Time se odgovornost koju nosimo mi koji odgajamo djecu uveličava, a rad na sebi postavlja kao neminovnost. Prije svega, trebamo biti svjesni da za sobom ostavljamo tragove u prostoru i ljudima. Važno je da nastavnik radi na sopstvenim mislima i osjećanjima i bude pažljiv u svojoj ulozi. S obzirom na vrijeme u kojem odrastaju naša djeca, nadam se i pokušavam sudjelovati u stvaranju bolje budućnosti, odgajajući djecu da vjeruju u budućnost, te im obrazovanjem pomoći da oblikuju i razviju svoje potencijale.
„Obrazovanje je najjače oružje koje se može iskoristiti da bi se promijenio svijet“.

(Nelson Mendela)

AUTOR *Samir Haljeta*

DETALJAN OPIS

1. POLAZIŠTA

Već duže vrijeme kroz nastavu tjelesnog i zdravstvenog odgoja i posmatrajući učenike primjećujem da se djeca nepravilno hrane i upotrebljavaju veliku količinu nezdrave hrane. Metodama kroz nastavu – mjerenjima, testiranjima, indeksom tjelesne težine pojavljuje se problem pretilosti kod djece, te su izloženi velikom broju bolesti usljed nepravilne prehrane i nedostatka tjelesnih aktivnosti. Mnogo vremena učenici provode sjedeći, mali broj učenika se bavi u slobodno vrijeme tjelesnim aktivnostima. Kroz razgovore sa učenicima i roditeljima navode da s njima niko ne razgovara o tome. U okviru redovnog nastavnog programa ima vrlo malo ili nikako nastavnih i vannastavnih sadržaja, kao i edukativnih programa koji tretiraju ovaj problem. Niko se u školi nij time ciljano bavio, niti je bilo aktivnosti na temu zdrave prehrane. Smatrao sam da je prvenstveno potrebno educirati učenike i to kroz osmišljavanje kreativnih i zanimljivih aktivnosti koje su privlačne učenicima na nivou škole, koje će potaknuti učenike na pravilnu, uravnoteženu i zdravu prehranu. Uticaj škole, pored roditelja, na oblikovanje djetetove ličnosti i usvajanje navika zdravog hranjenja i ponašanja je odlučujući. S obzirom na činjenicu da potrošnja voća i povrća pada s porastom dobi učenika, potrebno je u ovoj razvojnoj fazi oblikovati prehrambene navike djece s ciljem trajnog povećanja udjela voća i povrća u njihovoj prehrani, kako bi se spriječila rana debljina i druge bolesti uzrokovane neadekvatnom prehranom, te smanjio unos hrane s visokim sadržajem masti, šećera i soli. Kako bi djeca zdravo rasla i pravilno se razvijala, potreban im je dnevni unos kvalitetnih i prirodnih namirnica, te kretanje. S obzirom da živimo u vremenu kada su djeca izložena mnogobrojnim nezdravim životnim navikama – višesatno sjedenje pred računalom ili televizijom, restorani brze hrane i gazirana pića puna šećera – što je i uzrok sve veće pojave pretilosti u djece u razvojnoj životnoj dobi, smatrao sam kako će realizacija ovog projekta pomoći djeci i roditeljima da odaberu one namirnice koje im omogućavaju preporučenu dnevnu količinu vitamina i hranjivih sastojaka potrebnih za njihov zdrav rast i razvoj.

Cilj u mojim nastojanjima je bio usvajanje pravilnih prehrambenih navika i očuvanje zdravlja kroz edukaciju učenika. Razmišljao sam kako da postignem rezultat, a da bude prihvaćen od strane učenika. Zbog toga je strategija morala obuhvatiti različite edukativne i promotivne aktivnosti u koje će učenici biti uključeni od početka, od faze planiranja do kraja, te zabavne i izazovne aktivnosti za njihov uzrast, u kojima će oni prikupljati podatke, istraživati i prezentirati aktivnosti na najbolji način.

CILJ I ŽELJENI ISHODI

Cilj: promicanje znanja i vještina koje unapređuju zdrav stil življenja učenika, promociju zdravlja i prevenciju bolesti s posebnim fokusom na pravilnoj prehrani i zdravim prehrambenim navikama s ciljem da se potaknu učenici na razmišljanje, kreativnost i usvajanje zdravih načina življenja. Informisati, motivisati i osvijestiti učenike kako se zdravije i kvalitetnije hraniti i živjeti.Aktivno uključiti učenike u traženje informacija, istraživanje i objedinjavanje podataka o prehrani i prevenciji bolesti uz pomoć različitih izvora, da učenici samostalno izrađuju plakate, prezentacije (PP), tablice dnevnih obroka, pripremaju obroke, fotografski dokumentiraju i istražuju.
Ishodi: Razvijena znanja i socijalne vještine kod učenika za brigu o svom zdravlju i pravilnoj prehrani, osviješteni i educirani učenici o uticaju hrane i tjelesnog vježbanja na njihovo zdravlje. Učenici su odgovorniji prema sebi, svom tijelu, odnosno zdravlju. Stečena znanja i informacije učenici primjenjuju samostalno i odgovorno djeluju na svakodnevnu prehranu u školi i kod kuće. Učenici mijenjaju negativnu praksu i prihvataju pravilan način prehrane u svojoj svakodnevnici.

2. DETALJAN OPIS REALIZACIJE

Na samom početku formiran je zajednički tim učenika iz Vijeća učenika, članova odbojkaške sekcije i Školske lige (koju čini 60 učenika). Od predstavnika ovih struktura sa profesorom je napravljen tim koji je planirao i realizirao sve aktivnosti.
1. Izrada plakata i promotivnih materijala Učenici su sami ručno izrađivali velike plakate na hamerima i male promotivne materijale koje su postavljali u hodnike škole i vidna mjesta u školi s porukama i savjetima za zdravu prehranu.(Prilog 1. plakati 18.jpg, promotivni materijal 23.jpg, isječak iz filma-izrada plakata)
2. Snimanje filma Aktivnosti snimanja filma su predvidjeli anketiranje učenika i građana o zdravoj prehrani, promociju aktivnosti projekta, analizu prehrambenih navika srednjoškolaca i slično. Film je prezentiran na svim predavanjima za učenike i takmičenju. (prilog 2. Isječak iz filma)
3. Anketiranje učenika Sprovedeno je anketiranje učenika o njihovim prehrambenim navikama. (prilog 3.-anketa scan_0001 i anketa scan_0002)
4. Predavanja za učenike U sportskoj dvorani učenici i profesor su održali 10 predavanja za 25 odjeljenja škole kojim su obuhvaćeni svi učenici škole - 660 učenika. Uz upotrebu multimedijalne opreme napravljena je prezentacija zdravih stilova življenja sa akcentom na prevenciju bolesti, tablice dnevnih obroka, promocija tjelesnog vježbanja i prezentacija filma. Također su kroz časove učenici pripremali i koristili zdrave obroke. Svim razredima u školi je podijeljeno ukupno 150 kg jabuka.(prilog 4.- fotografije- predavanja13.jpg, predavanja 8.jpg i predavanja-10.jpg) i časovi tjelesnog i zdravstvenog odgoja (prilog)
4. 3b.jpg i voće-7005.jpg).
5. Školska takmičenja za učenice i učenike
Pokrenuta su školska takmičenja u odbojci za učenice i učenike gdje je odigrano preko 50 sportskih odbojkaških utakmica. Upotreba voća je stalno bila promovisana na takmičenju. Na kraju

takmičenja su proglašene najuspješnije ekipe i upriličena je svečana dodjela diploma. Diplome su osmislili učenici i podijeljeno je mnogo voća. (prilog 5.099.jpg, učenice 9291.jpg, 9303.jpg, 9448.jpg, 9288.jpg. 9464.jpg, učenici 20150330_142735, 20150330_143332, 20150330_143832, proglašenje takmičenja i dodjela diploma finale20150330_152815, finale dodjela diploma 9458, dodjela diploma 20150330_152727, dodjela diploma 9451 i dodjela diploma 20150330_152825).
6. Izrada piramide zdrave prehrane U okviru aktivnosti je napravljena vrlo kreativna piramida zdrave prehrane od prozirnog stakla. Sve namirnice u piramidi su bile svježe i vrlo lijepo prezentirane. Piramida je bila izložena nekoliko dana u javnom prostoru škole. (prilog 6. fotografija 002_001).
7. Saradnja sa Zavodom za javno zdravstvo, prezentacija i takmičenje
Nakon realiziranih aktivnosti projekta u školu su došli predstavnici Zavoda za javno zdravstvo SBK/KSB koji su također otpočeli sa projektom takmičenja za škole na temu unapređenja prehrambenih navika školske djece. Bili su oduševljeni što je u školi samoincijativno realiziran ovaj projekat, te su nakon ove posjete, pokrenuli projekat takmičenja za sve škole na temu zdrave prehrane. Naši učenici sa profesorom su predstavili svoju zdravu piramidu, uradili prezentaciju i osvojili na takmičenju u Travniku I mjesto kao najuspješnija škola. (prilog 7. Fotografija diploma I mjesto kanton- 0142.jpg i isječak iz novina Dnevni avaz 0138.jpg).

3. EFEKTI; POSTIGNUTI REZULTATI

U toku samih aktivnosti i nakon završetka veliki broj učenika je u toku škole promijenio svoje nezdrave načine prehrane. Za vrijeme malih i velikih odmora izbacili su iz upotrebe nezdravu hranu (sedviče, gazirane sokove i slatkiše), a koristili mnogo veći unos voća i povrća, vode i zdravih sendviča pripremljenih kod kuće. Na časovima tjelesnog i zdravstvenog odgoja stalno se promovisala zdrava prehrana, i veliki broj učenika (oko 660) je educiran o zdravoj prehrani. Razgovorima sa učenicima i direktnim posmatranjem je zaključeno da su izvedene aktivnosti imale pozitivan efekat što je uticalo na pozitivnu promjenu stavova i ponašanja učenika. Lično sam zadovoljan izvedenim aktivnostima, a reakcije učenika su pozitivne. Osjećali su se korisno, bilo im je zabavno i lijepo, posebno je bio važan njihov uticaj na vršnjake. Realizovani projekat je dobio pozitivno mišljenje od Zavoda za javno zdravstvo SBK/KSB, a kasnije je projekat prijavljen na takmičenje. Učešćem tima sa prezentacijom i piramidom zdrave ishrane, te medijskom promocijom, projekat je proglašen najuspješnim i osvojio I kantonalno mjesto- „Unapređenje prehrambenih i životnih navika školske djece na području SBK/KSB“ (dokaz članak iz novina i diploma za osvojeno I mjesto).

4. DODATNI KOMENTARI I SUGESTIJE DRUGIM NASTAVNICIMA KOJI BI ŽELJELI IMPLEMENTIRATI VAŠU IDEJU

Preporučujem i drugim nastavnicima da pokušaju implementirati ovaj model aktivnosti s djecom. Iskustvo u radu mi je pokazalo da ga učenici rado prihvataju jer vide direktnu korist od svega i zato što se uključeni u sve aktivnosti. Ne zahtijeva nikakve materijalne troškove samo dobru volju i dobru organizaciju sa učenicima. Posebno sugerišem ovu temu jer zdravih životnih stilova i pravilne prehrane djece jer nema dovoljnu zastupljenost u nastavnim i drugim školskim programima. Naše okruženje još nije usvojilo potrebne standarde, smjernice i strategije za edukaciju školske djece o pravilnoj prehrani kao što je to slučaj sa drugim zemljama. Do tada, ostaje na nama nastavnicima da iniciramo ovakve ideje, te da ih planiramo i izvodimo u školama.



Collections

NIN nagrada | Nominovane prakse | NIN 2016