

Stručni rad

VRTIM ZDRAVI FILM

Martina Simić Meznarić, mag. educ. biol. et chem., učitelj
mentor

Osnovna škola Izidora Poljaka Višnjica

Sažetak:

Osnovna škola Izidora Poljaka Višnjica je sudjelovala u projektu „Vrtim zdravi film“ u sklopu kojega su provedene edukacije učenika ali i roditelja. S učenicima 7. razreda su provedene radionice vezane uz pravilnu prehranu i tjelesnu aktivnost. Učenici 7. razreda su bili aktivno uključeni u projekt tako što su sudjelovali u aktivnostima koje im je zadala voditeljica projekta (debate, igranje edukativnih igri, praćenje unosa i potrošnje kalorija, računanje indeksa tjelesne mase, bavljenje tjelesnom aktivnošću, rješavanje anketnih upitnika) i tako što su sami osmišljavali aktivnosti pomoću kojih su o tome što su naučili sudjelovanjem u projektu predstavili učenicima 6. razreda i svojim roditeljima na roditeljskom sastanku.

Ključne riječi: pravilna prehrana, tjelesna aktivnost, učenici, roditelji, učitelji

1. Uvod:

„Vrtim zdravi film“ je projekt čiji su organizatori Hrvatski školski sportski savez, tvrtka Nestle uz suradnju s Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo. Glavni ciljevi projekta su edukacija učenika 7. razreda o pravilnim prehranbenim navikama i poticanje učenika na pojačanu tjelesnu aktivnost. Dodatni ciljevi su poticanje okoline (roditelja, učenika i učitelja) da budu spremni na prihvaćanje i podržavanje promjena u prehranbenim navikama sa jasnim i ciljanim porukama [2]. Naša škola se u provođenje ovog projekta prvi puta uključila u školskoj godini 2021./2022. te je već u prvoj godini sudjelovanja dobila nagradu za najbolji završni Izvještaj voditelja o provedbi projekta. U školskoj godini 2022./2023. nastavila je s istim entuzijazmom kao i prve godine te je u prosincu 2023. ponovno nagrađena za najbolji završni Izvještaj voditelja o provedbi projekta.

2. Središnji dio:

Početak provođenja projekta započeo je edukacijom voditelja projekta. Nakon toga su roditelji na roditeljskom sastanku (slika 1) upoznati s ciljevima i namjenom projekta te su u isti aktivno uključeni preko anketnog upitnika koji je sastavila voditeljica projekta kako bi utvrdila znanje roditelja o pravilnoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti. Nakon toga su učenici 7. razreda online rješavali anketni upitnik I (slika 2) u kojem su organizatori projekta anonimnim putem provjeravali kakvo je znanje učenika o pravilnoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti prije provođenja projekta. Uslijedila je edukacija učenika od strane školske voditeljice projekta Martine Simić Meznarić o sljedećim temama: Osnovne postavke pravilne prehrane, Planiranje prehrane, Moje tijelo i hrana, Kako poboljšati prehranbene navike.



Slika 1. Roditeljski sastanak – upoznavanje s projektom

Nakon edukacije učenika učenici su aktivno uključeni u provođenje projekta kroz različite aktivnosti.



Slika 2. Učenici online rješavaju anketni upitnik I

2.1. Unos i potrošnja kalorija

U sklopu projekta „Vrtim zdravi film“ učiteljica je učenicima dala upute za praćenje unosa i potrošnje kalorija kroz 24 sata kroz tjedan dana. Učenici su podatke unosili u Excel te su na kraju izradili grafikon koji prikazuje odnos unosa i potrošnje kalorija kroz tjedan dana. Radovima učenika možete pristupiti putem priložene [poveznice](#). Nakon što su učenici predali svoje radove analizirali smo njihove radove i raspravili o rezultatima. Učenici su raspravljali o tome što sve možemo učiniti da bi naši rezultati praćenja unosa i potrošnje kalorija bili točniji, je li ih zadatak potaknuo da razmišljaju o svojoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti (slika 3), postoji li hrana s negativnim kalorijama (slika 4). Zaključili smo da ne možemo strogo gledati da unos kalorija bude jednak potrošnji kalorija (bazalni + radni metabolizam) jer nemamo informacije o tome koliko

kalorija naš organizam potroši na razgradnju pojedinih namirnica ali svakako je dobro pratiti unos i potrošnju kalorija jer nam daje približne informacije o kalorijskoj vrijednosti koju unosimo/trošimo.



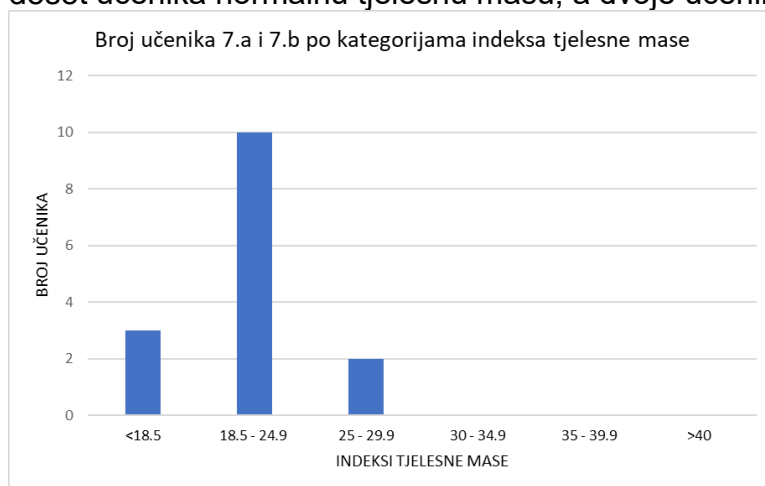
Slika 4. Učenici istražuju postoji li hrana s negativnim kalorijama



Slika 3. Učenici pisanim putem iznose svoja mišljenja

2.2. Indeks tjelesne mase

BMI - Indeks tjelesne mase (engl. Body Mass Index) je jedan od načina procjene uhranjenosti. Od svih poznatih indeksa, indeks tjelesne mase je najuže povezan s količinom prekomjernog masnog tkiva u ljudskom tijelu, a uz to ga je relativno jednostavno izračunati ili očitati iz tablica. Izračun BMI se temelji na odnosu tjelesne težine i kvadrata visine osobe [1]. Učenici 7.razreda su na nastavi biologije računali indeks tjelesne mase, a nakon toga su u Excel – u izradili grafikon (slika 5). Učenici su proučili grafikon i tablicu te zaključili da troje učenika ima premalu tjelesnu masu, deset učenika normalnu tjelesnu masu, a dvoje učenika prekomjernu tjelesnu masu.



Slika 5. Indeksi tjelesne mase učenika 7. razreda

2.3. Edukativne igre

U sklopu projekta učenici su igrali igru Izradi svoj jednodnevni plan prehrane u kojoj su trebali najprije posložiti kartice koje su predstavljale namirnice u odgovarajuću skupinu namirnica. Nakon toga je prvi učenik odabrao maksimalno 20 namirnica koje je stavio u kolica te pomoću odabranih namirnica i kartica s oznakama količina i karticama s oznakama mjernih jedinica izradio jelovnik za jedan dan (slika 6). Nakon toga su učenici 7.a razreda igrali edukativne igre (slika 7) vezane uz projekt „Vrtim zdravi film“ koje su u sklopu projekta izradili učenici Niko Brusar i Lana Brusar.



Izrada jelovnika za jedan dan
– edukativna igra

2.4. Najvažniji obrok u danu

Da je doručak najvažniji obrok u danu naučili su i naši učenici 7.a i 7.b razreda. Oni su na nastavu biologije donijeli svoj primjer zdravog doručaka (slika 8).



Slika 6.

Slika 7. Učenici igraju edukativnu igru koju je izradila učenica Lana Brusar



Slika 8. Palačinke sa zobenim pahuljicama punjene pekmezom od aronije

2.5. Edukacija učenika 6. razreda

Učenici 7.b razreda su učenicima 6.b razreda održali predavanje. Nakon toga su učenicima održali radionicu tijekom koje su učenici trebali izraditi piramidu pravilne prehrane i odigrati igru koju je izradio učenik Karlo Čičić. Učenica Helena Mihalina je učenicima 6. razreda pripremila Smoothie kao primjer zdravog obroka (slika 9 i slika 10), a da je tjelesna aktivnost važna pokazao je učenicima Karlo Čičić igranjem stolnog tenisa (slika 11).



Priprema
Smoothie – a



Slika 10. Učenici 6. razreda isprobavaju Smoothie



Slika 11. Učenik 7. i učenik 6. razreda igraju stolni tenis

Učenici 7.a razreda su učenicima 6.a razreda održali edukaciju tako što su osmislili dvije edukativne igre koje su učenici 6.a razreda odigrali (slika 12 i slika 13) uz mentorstvo učenika 7. a razreda.



igre 1



Slika 13. Igranje edukativne igre 2

Slika 12.
Igranje

edukativne

2.6. Da – ne (dijeta, vegetarijanstvo, prehrana u skladu s krvnom grupom)

Učenici 7. razreda su bili podijeljeni u dvije grupe te je provedene debata. Jedna grupa je dobila zadatak da istraži i da argumente koji se zalažu za primjenu dijete, vegetarijanstva i prehrane u skladu s krvnom grupom (slika 14) dok je druga grupa trebala dati argumente protiv istih (slika 15).



15. Učenici u grupi istražuju osmišljavaju argumente ZA



Slika 14. Učenici u grupi istražuju i

Slika

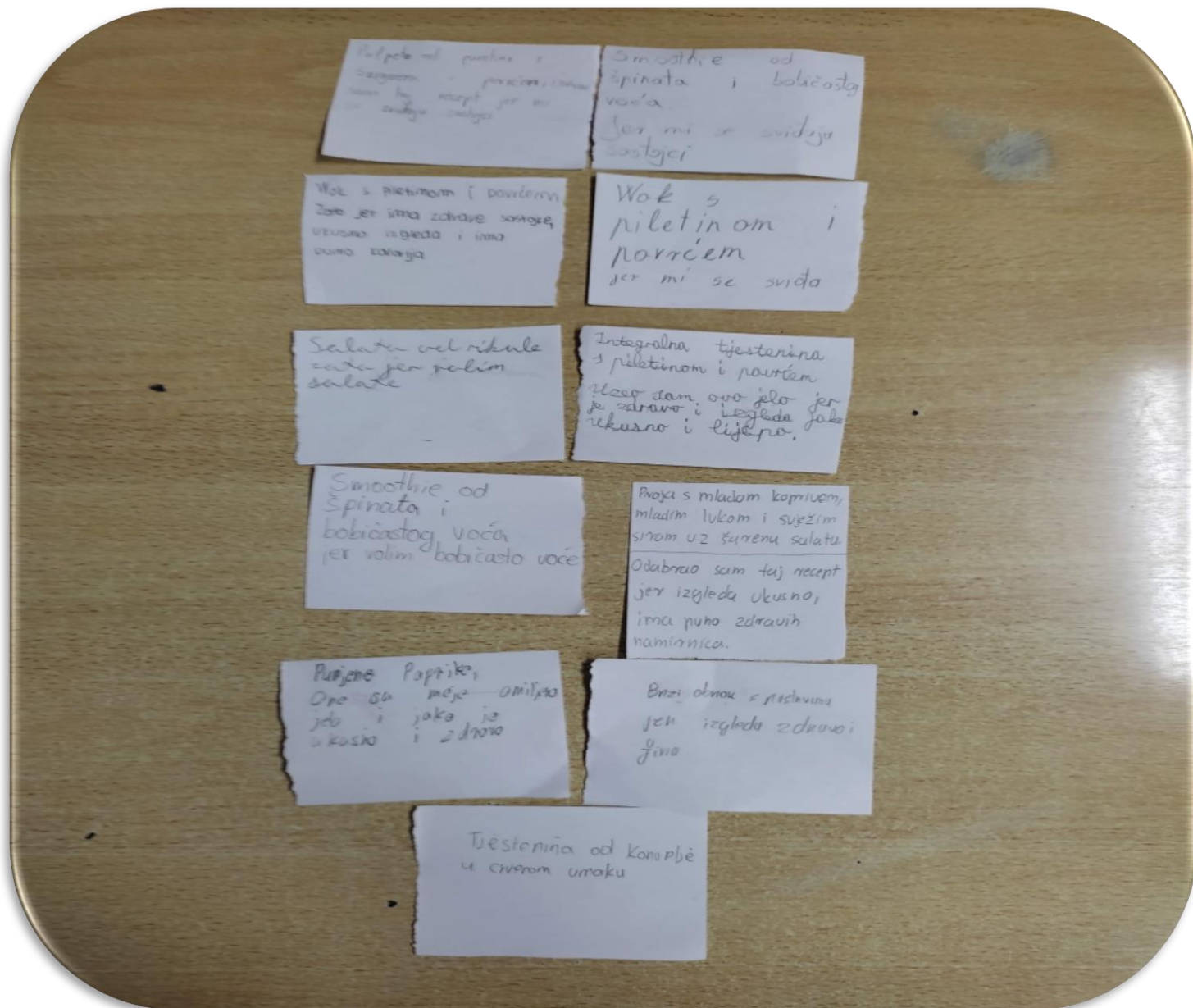
i osmišljavaju argumente PROTIV

2.7. Kuharica Vrtim zdravi film

Kuharica Vrtim zdravi film sadrži recepte za pripremu zdravih obroka pri čemu je za svaki recept navedeno koliko kalorija te koliko ugljikohidrata, masti i bjelančevina sadrži obrok na 100 g, odnosno po jednoj porciji (otprilike 300 g). Učenici su dobili zadatak da prouče recepte u [kuharici](#) (slika 16) i odaberu one koji se njima sviđaju (slika 17). Učenica Helena Mihalina je nakon proučavanja kuharice odlučila da kod kuće pripremi vlastiti zdravi obrok (Smoothie), a samu pripremu možete pogledati putem priložene [poveznice](#).



Slika 16. Učenici proučavaju recepte

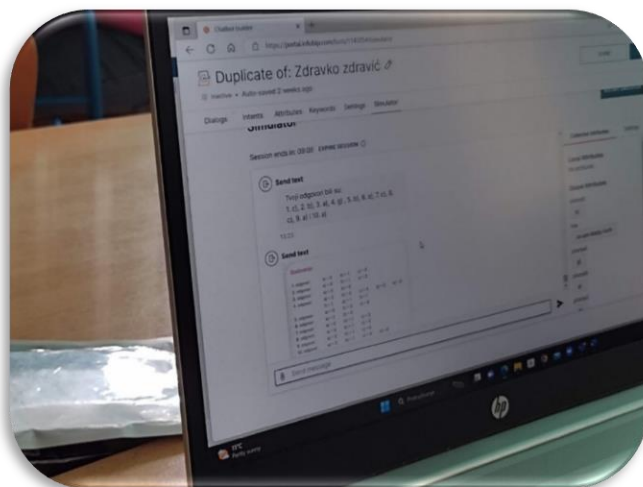


Slika 17. Recepti koje su učenici odabrali

2.8. Zdravko zdravić

Učenici OŠ Ivana Kukuljevića Sakcinskog Ivanec i OŠ Izidora Poljaka Višnjica zajednički su izradili chatbot pod nazivom *Zdravko zdravić* za UN cilj/evu održivog razvoja koji odgovaraju UN cilju Zdravlje i blagostanje te su time povezali projekt *Škola budućnosti* i projekt „Vrtim zdravi film“. U sklopu razgovora s chatbotom korisnik može analizirati svoje prehrambene navike (utvrditi koliko je njegova prehrana u skladu s tanjurom pravilne prehrane) te na kraju saznati neke preporuke što može učiniti kako bi poboljšao svoju prehranu, a samim time i svoje zdravlje. Pitanja za izradu chatbota učenici su preuzeli iz brošure *Vrtim zdravi film*, a pitanjima možete pristupiti putem priložene [poveznice](#) dok na sljedećoj [poveznici](#) možete vidjeti način bodovanja, a na ovoj [poveznici](#) povratnu informaciju. Anketu je pomoću chatbota riješilo trinaest učenika (slika 18). Prema rezultatima pet učenika ima prehranu u skladu s tanjurom pravilne prehrane, a njih osam prehranu koja nije potpuno u skladu s preporukama o

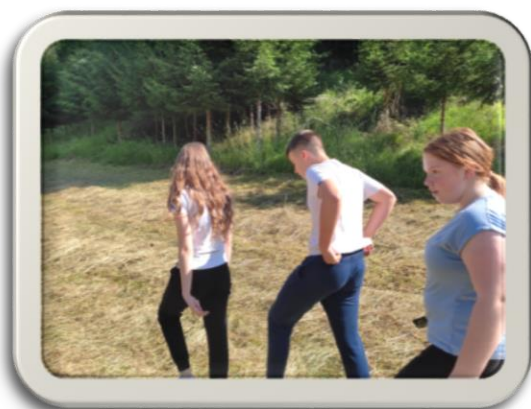
uravnoteženoj prehrani. Od ispitanih učenika nema učenika čija prehrana uopće nije u skladu s preporukama o uravnoteženoj prehrani.



Slika 18. Učenik rješava anketu pomoću chatbota

2.9. Tjelesna aktivnost

Kako je jedan od zadataka ovog projekta poticanje učenika na bavljenje tjelesnom aktivnošću tako su naši učenici u sklopu nastave biologije išli u šetnju (slika 19) i igrali nogomet (slika 20).



Slika 19. Učenici 7.b u šetnji



Slika 20. Učenici 7.a igraju nogomet s učenicima 8.a razreda

2.10. Edukacija roditelja na roditeljskom sastanku

Učenici 7.a razreda su na roditeljskom sastanku s roditeljima podijelili što su naučili sudjelovanjem u projektu. Nakon toga su roditelji prema uputama voditelja roditeljskog sastanka učenika Silvija Bednjičkog, Frana Bosaka, Leona Miholića, Rina Šošarića i Lucije Tolić igrali igru Izradi svoj jednodnevni plan prehrane (slika 21).



Slika 21. Učenici u ulozi učitelja, a roditelji u ulozi učenika

2.11. Priprema zdravog obroka – uključivanje roditelja u provedbu projekta
Dana 15.05.2023. Osnovnu školu Izidora Poljaka Višnjica posjetila je gospođa Jasmina Šošarić, majka učenika Rina Šošarića. Gospođa Šošarić je kuharica u Varaždinu u restoranu Cimplet. Posjetila je školu u sklopu suradnje i uključivanja roditelja u projekt „Vrtim zdravi film“. Majka učenika je pristala na suradnju te je došla u školu kako bi s učenicima pripremila zdravi obrok (slika 22). Na sljedećoj [poveznici](#) možete pristupiti videozapisu o tome koji obrok se pripremao, koliku kalorijsku vrijednost te vrstu i količinu hranjivih i mineralnih tvari sadrže namirnice koje su se koristile za pripremu obroka dok putem ove [poveznice](#) možete pristupiti videozapisu koji prikazuje upoznavanje s našom kuharicom, tijekom pripreme i degustaciju obroka.



Slika 22. Učenici kušaju zdravi obrok

2.12. Stigli do kraja

Nakon što su učenici 7. razreda odslušali predavanja vezana uz projekt te su sudjelovali u radionicama i drugim aktivnostima stigli smo do završnog dijela projekta, a to je rješavanje anketnog upitnika II (slika 23) kako bi se utvrdilo kakav je porast znanja učenika nakon provedenog projekta.



Slika 23. Učenici online rješavaju anketni upitnik II

2.13. Šlag na torti

Da smo ponovno odlično odradili svoj posao provođenjem edukacija i radionica s učenicima i roditeljima pokazuje to što je u prosincu 2023. godine voditeljica projekta naše škole Martina Simić Meznarić dobila obavijest od Martine Miklečić da je naša škola ponovno nagrađena za najbolji završni Izveštaj voditelja o provedbi projekta pri čemu je škola dobila poklon bon u vrijednosti od 300 eura za nabavu sportske opreme.

3. Zaključak

Provođenje projekta „Vrtim zdravi film“ je korisno za učenike, učitelje, djelatnike škole ali i širu javnost. Svjedoci smo toga da djeca najviše uče od svojih roditelja, a nakon toga od odgojitelja u vrtiću i učitelja u školi. Roditelje smo uključili u projekt upravo s ciljem da shvate da djeca neće raditi ono što im oni kažu da trebaju raditi, nego će raditi ono što rade njihovi roditelji. Odrasli (roditelji, odgojitelji, učitelji) trebaju svojim djelima biti primjer djeci! Nadamo se da će se kroz godine sudjelovanja u projektu pokazati napredak u prehranbenim navikama, tjelesnoj aktivnosti i zdravlju učenika ali i njihovih roditelja i djelatnika škole. Radujemo se nastavku provođenja projekta i ove školske godine. Detalje provedenih aktivnosti možete pogledati u Izveštaju voditelja o provedbi projekta kojem možete pristupiti putem priloženog qr koda ili klikom na priloženu [poveznicu](#).



4. Literatura:

- [1] BMI - Indeks tjelesne mase. Pliva zdravlje. URL: <https://www.plivazdravlje.hr/zdravlje-online/bmi> (10.1.2024.)
- [2] Vrtim zdravi film URL: <https://skolski-sport.hr/projekti/vrtim-zdravi-film/> (10.1.2024.)