

Stručni rad

SEDMAŠI „VRTE ZDRAVI FILM“

Martina Meznarić, mag. educ. biol. et chem., učitelj mentor
Osnovna škola Izidora Poljaka Višnjica

Sažetak:

Učenici 7. razreda OŠ Izidora Poljaka Višnjica i PŠ J.E. Drašković Cvetlin su u školskoj godini 2023./2024. sudjelovali u projektu „Vrtim zdravi film“ čiji su osnovni ciljevi edukacija učenika o pravilnim prehrabnim navikama i poticanje učenika na pojačanu tjelesnu aktivnost. Učenici su prije edukacija rješavali anketu I, a nakon edukacija anketu II kako bi se kod učenika utvrdio porast znanja. Učenici su aktivno sudjelovali u svim dijelovima projekta, a najviše u edukacijskom dijelu tijekom kojeg su sudjelovali u radionicama, sami osmišljavali i provodili radionice i izrađivali radove pomoću kojih su educirali učenike iz svojeg razreda, učenike 6. razreda i svoje roditelje na roditeljskom sastanku. Učenici i roditelji su sudjelovali i u obrazovnom istraživanju koje je osmislila i provela učiteljica Martina Meznarić. Analizom rezultata obrazovnog istraživanja je kod učenika i kod roditelja primijećen porast osnovnih znanja o hrani, kalorijskoj vrijednosti, tjelesnoj aktivnosti i važnosti sna. Također je utvrđeno da je povećan postotak učenika i roditelja koji će u svoju kuhinju uvesti pravilnu i raznovrsnu prehranu, pratiti kalorijsku vrijednost namirnica, količinu hranjivih tvari u pojedinim namirnicama, koji će se više puta baviti tjelesnom aktivnošću i produljiti vrijeme trajanja te aktivnosti. Većina učenika i roditelja smatra da su edukacije bile korisne.

Ključne riječi: prehrana, kalorija, tjelesna aktivnost, učenici, roditelji

1. Uvod:

Provođenje projekta započelo je edukacijom mentora koja se održala 21. listopada 2023. godine na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu. Edukaciju su vodile Martina Miklečić i Koraljka Novina Brkić. Na edukaciji je učiteljica Martina Meznarić predstavila Završni izvještaj voditelja projekta Vrtim zdravi film OŠ Izidora Poljaka Višnjica u školskoj godini 2021./2022. Nakon toga su učenicima podijeljene bilježnice s logotipom projekta (slika 1).



Slika 1. Učenicima 7.b razreda podijeljene bilježnice s logotipom projekta

2. Središnji dio:

2.1. Rješavanje anketnog upitnika I i edukacija učenika

Projekt je za učenike započeo rješavanjem online anketnog upitnika I (slika 2).



Slika 2. Učenici rješavaju anketni upitnik I

Nakon toga je uslijedila edukacija učenika o Osnovnim postavkama pravilne prehrane, Planiranju prehrane, Mojem tijelu i prehrani te Tjelesnoj aktivnosti.




2.2. Motivacija i aktivacija učenika

Nakon edukacije učenika učenici su aktivno uključeni u sudjelovanje projekta. Tako su učenice 7.a razreda Ana Milešić, Nika Gotić i Ema Hrženjak u digitalnom alatu izradile

plakat (slika 3) na temu *Koje su osnovne uloge vitamina A, B, C, D, E i K* te su svoje radove izložile drugim učenicima.

Koje su osnove uloge vitamina A,C,D,K,B

Autor: Ana Milešić

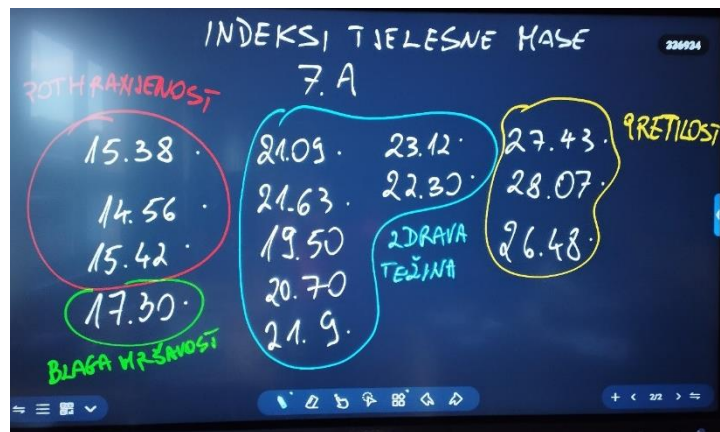
O1	▶ VITAMIN A	<ul style="list-style-type: none"> • održava proces vizuelnog ciklusa i adaptaciju oka • utiče na nivo holesterola (šećer u krvi) • pomaže kod održavanja menstrualnog ciklusa • Obnavlja epitela kod sluznice i epiderma kože
O2	▶ VITAMIN C	 <ul style="list-style-type: none"> • stvara kolagene, značajnog za razvoj i regeneraciju tkiva, kostiju i zuba • Sinteza neurotransmitera • Sinteza i produkcija steroidnih hormona
O3	▶ VITAMIN D	 <ul style="list-style-type: none"> • Apsorbira i iskorištava kalcij i fosfor, prenosi živčane signale • utječe na pravilan rad srca • doprinosi pravilnom radu imunološkog, kardiovaskularnog, mišićnog i živčanog sustava
O4	▶ VITAMIN K	<ul style="list-style-type: none"> • Osim uloge u zgrušavanju krvi, vitamin K se također koristi u jetri • Vitamin K je ključni nutrijent koji igra vitalnu ulogu u ljudskom tijelu • Kemijski, obitelj vitamina K sastoji se od derivata 2-metil-1,4-naftokinona
O5	▶ VITAMIN B	 <ul style="list-style-type: none"> • Vitamin B sprječava rak • Pomaže nam kod zdravije kose i kože • Prirodan izvor vitamina B nalazi se u mlijeku, mesu, ribi, voću, orašastim plodovima...

<https://enciklopedija.hr/>

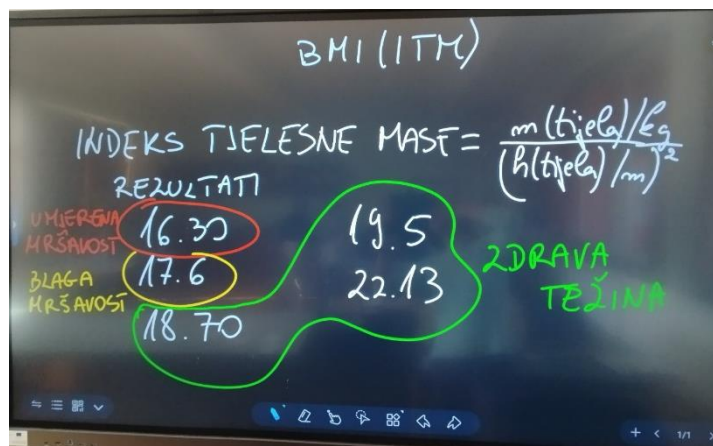
Slika 3. Plakat učenice Ane Milešić na temu uloge vitamina

Učenici 7. razreda su računali svoj indeks tjelesne mase. Učenici 7.a razreda su proučili rezultate (slika 4) i zaključili da je od 14 učenika u 7.a razreda 3 učenika pothranjeno, 1 je blago mršavi, 7 ih ima zdravu težinu i 3 ih je pretilo.

Učenici 7.b razreda su također proučili rezultate (slika 5) i zaključili su da je 1 učenik iz razreda umjereno mršav, 1 blago mršav, a 3 učenika su zdrave tjelesne mase.



Slika 4. Indeksi tjelesne mase učenika 7.a razreda

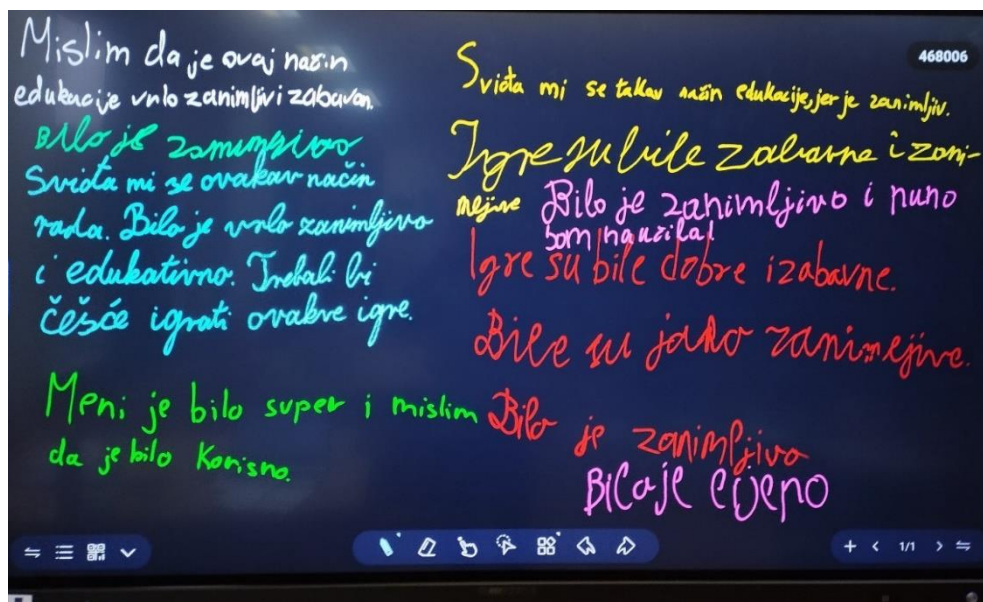


Slika 5. indeksi tjelesne mase učenika 7.b razreda

Učenici su u edukacijski i motivacijski dio projekta uključeni i tako što su igrali edukativnu igru „Izradi svoj jednodnevni plan prehrane“ (slika 6) u sklopu koje je učenik trebao odabrati 20 namirnica koje je onda raspoređivao u pet obroka pri čemu je za svaku namirnicu i odabrao karticu s količinom koju će konzumirati. Učenici su igrali i edukativne igre koje su oni izradili i koje su izradili učenici u sklopu projekta u školskoj godini 2021./2022., 2022./2023. Nakon toga su učenici dobili zadatak da napišu svoje dojmove o provedenoj aktivnosti, odnosno da napišu jesu li kroz igru lakše učili/ponovili sadržaj (slika 7).



Slika 6. Učenici igraju edukativnu igru „Izradi svoj jednodnevni plan prehrane“



Slika 7. Dojmovi učenika o upotrebi edukativnih igara u nastavi

2.3. Utvrđivanje prehrambenih navika učenika i njihovih roditelja

Voditeljica projekta na razini škole, Martina Meznarić je u sklopu projekta u MS Forms – u sastavila pitanja za upitnik I čiji ciljevi su bili:

- utvrditi prehrambene navike učenika i roditelja
- utvrditi koliko su učenici i roditelji upoznati s važnošću pravilne i raznovrsne prehrane
- utvrditi koliko su učenici i roditelji upoznati s važnošću tjelesne aktivnosti za zdravlje organizma
- utvrditi prate li učenici i roditelji količinu unosa pojedinih hranjivih tvari
- utvrditi prate li učenici i roditelji unos i potrošnju kalorija

- utvrditi koliko su učenici i roditelji upoznati s osnovnim informacijama o hrani, hranjivim tvarima i kalorijskim vrijednostima

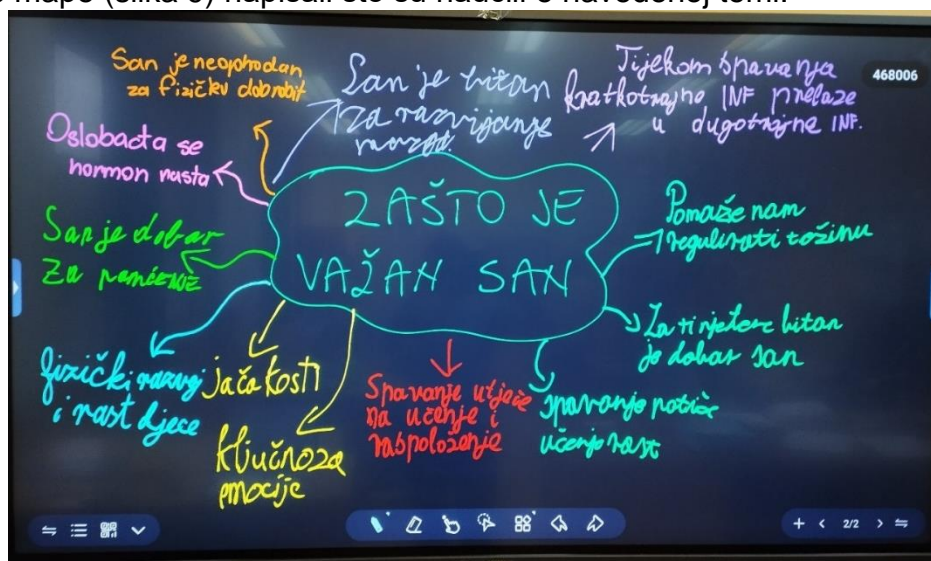
Na sljedećoj [poveznici](#) možete pristupiti sadržaju upitnika I za učenike, a na sljedećoj [poveznici](#) sadržaju upitnika I za roditelje. Učenici su upitnike rješavali na satu razrednika ili na nastavi biologije, a roditelji na roditeljskom sastanku. Klikom na priložene poveznice možete pristupiti rezultatima upitnika I za učenike i roditelje.

[Upitnik I za učenike - rezultati.pdf](#)

[Upitnik I za roditelje - rezultati.pdf](#)

Nakon analize upitnika I učenika učiteljica voditeljica projekta na razini škole je uvidjela da učenici imaju nedovoljno znanja o nekim područjima. Stoga su učenici prema uputama učiteljice dodatno istražili zadane sadržaje, izradili radove i predstavili ih jedni drugima.

Tako su učenici pogledali videozapis *Zašto je san važan* i na interaktivni ekran u obliku mentalne mape (slika 9) napisali što su naučili o navedenoj temi.

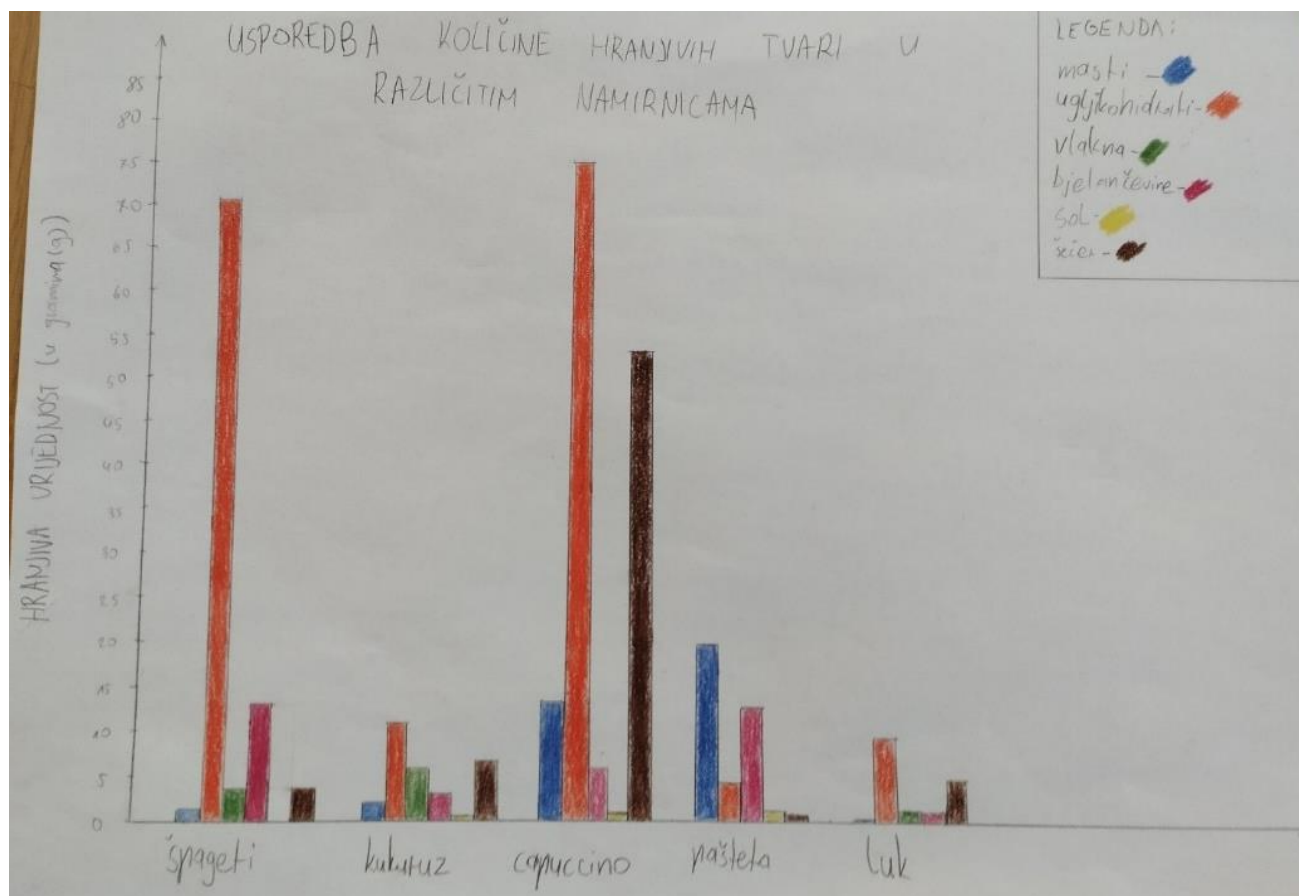


Slika 9. Mentalna mapa na temu Zašto je važan san

Učenici 7.b razreda su na nastavu biologije donijeli različite namirnice. Najprije su proučavali količinu hranjivih tvari u različitim namirnicama (slika 10). Nakon toga su crtali grafikon (slika 11) koji prikazuje količinu hranjivih tvari u pojedinim namirnicama. Učenici su usporedili rezultate i raspravili o njima.



Slika 10. učenici proučavaju količinu hranjivih tvari u namirnicama



Slika 11. Grafikon količine hranjivih tvari u odabranim namirnicama

Nakon toga su učenici koristeći namirnice koje su donijeli izradili piramidu pravilne prehrane. Zatim su za neke namirnice na deklaraciji proučili koliko se ukupno šećera nalazi u njima na 100 g proizvoda. Nakon toga su izvagali količinu šećera koja se nalazi

u tim proizvodima (slika 12). Učenici su se jako iznenadili kada su vidjeli koliko šećera se nalazi u pojedinim namirnicama na 100 g.



Slika 12. Količina šećera u odabranim proizvodima

Učenici su izradili radove i jedni druge educirali o sadržaju sljedećih tema: Praćenje kalorijske vrijednosti, Zdravi kruh i Zdrave grickalice, Potrošnja kalorija u pojedinim tjelesnim aktivnostima, Metabolizam, Namirnice koje bismo trebali jesti za doručak. Učenice Nika Gotić, Ema Hrženjak, Vanessa Đura i Ana Milešić izradile su za edukaciju učenika 6. razreda i roditelja 7. razreda igru Zdravopoly (slika 13).



Slika 13. Igra

Zdravopoly

Učenici 7. razreda su dio svojeg znanja kroz predavanja i igranje igre Zdravopoly (slika 14) podijelili s učenicima 6. razreda pri čemu su ih educirali o:

1. važnosti pravilne i raznovrsne prehrane
2. važnosti tjelesne aktivnosti
3. hranjivim tvarima, unosu i potrošnji kalorija, metabolizmu



Slika 14. Edukacija učenika 6. razreda

Učenica Vanessa Đura iz 7.a razreda je u suradnji s učenicom Lucijom Tolić 8.a razreda snimila videozapis čiji je cilj motivirati druge na bavljenje tjelesnom aktivnošću i ukazati koje su dobrobiti tjelesne aktivnosti za naše zdravlje. Videozapisu možete pristupiti putem priložene [poveznice](#).

Nakon analize anketa I roditelja učiteljica voditeljica projekta na razini škole je uvidjela da roditelji imaju nedovoljno znanja o nekim područjima o kojima su onda roditelje na roditeljskom sastanku kroz predavanja i radionice educirali učenici 7. razreda (slika 15).



Slika 15. Učenici 7. razreda educiraju roditelje

Nakon provedenih edukacija učenika i roditelja učenici i roditelji su ispunili upitnik II čiji ciljevi su bili:

- utvrditi jesu li edukacije i radionice kod učenika i roditelja osvijestile važnost pravilne i raznovrsne prehrane
- utvrditi jesu li edukacije i radionice kod učenik i roditelja osvijestile važnost tjelesne aktivnosti za zdravlje organizma
- utvrditi jesu li edukacije i radionice kod učenik i roditelja osvijestile važnost praćenja količine unosa pojedinih hranjivih tvari te unos i potrošnju kalorija
- utvrditi jesu li edukacije i radionice kod učenik i roditelja osvijestile važnost sna

- utvrditi jesu li edukacije i radionice kod učenika i roditelja osvijestile važnost poznavanja osnovnih informacija o hrani, hranjivim tvarima i kalorijskim vrijednostima

Pomoću priloženih poveznica možete pristupiti sadržaju i rezultatima upitnika II.

[Projekt Vrtim zdravi film , 2023. 2024. - anketa II obrazac roditelji.pdf](#)

[Projekt Vrtim zdravi film , 2023. 2024. - anketa II rezultati roditelji.pdf](#)

[Projekt Vrtim zdravi film , 2023. 2024. Anketa za učenike 7. razreda - anketa II.pdf](#)

[Projekt Vrtim zdravi film , 2023. 2024. - anketa II rezultati učenici.pdf](#)

Voditeljica projekta je napravila analizu rezultata. Na temelju analize došli smo do zaključka da su edukacije za učenike i roditelje bile korisne jer je analizom upitnika I i II i kod učenika i kod roditelja primijećen porast osnovnih znanja o hrani, kalorijskoj vrijednosti, tjelesnoj aktivnosti i važnosti sna. Također je utvrđeno da je povećan postotak učenika i roditelja koji će u svoju kuhinju uvesti pravilnu i raznovrsnu prehranu, koji će više pratiti kalorijsku vrijednost namirnica, količinu hranjivih tvari u pojedinim namirnicama, koji će se više puta baviti tjelesnom aktivnošću i produžiti vrijeme trajanja te aktivnosti. Većina učenika i roditelja smatra da su edukacije bile korisne.

2.4. Evaluacija

U svrhu utvrđivanja najvećeg porasta postotka znanja (razlika rezultata anketnog upitnika I i anketnog upitnika II) te najvećeg ukupnog postotka znanja ostvarenog u školi nakon anketnog upitnika II učenici 7.a razreda su na kraju nastavne godine nakon provedenih predavanja i radionica ispunili anketni upitnik II sastavljen od strane organizatora projekta, a rezultati istog svih škola čiji učenici su sudjelovali u projektu će biti objavljeni krajem 2024.godine.

3. Zaključak

Provođenje projekta „Vrtim zdravi film“ bilo je korisno za učenike ali i njihove roditelje. Učenici i roditelji su usvojili korisna znanja vezana uz hranu, važnost pravilne i raznovrsne prehrane. Učenici i roditelji su naučili da za održavanje željene tjelesne mase nije dovoljno samo paziti na prehranu nego je važna redovita tjelesna aktivnost i redovit san. Provođenje projekta je bilo korisno i jer su učenici vježbali prezentacijske vještine i vještine vođenja radionica.