

PROGRAM "UNAPREĐENJE ZDRAVLJA UČENIKA U OSNOVNIM ŠKOLAMA"

U okviru programa „Unapređenje zdravlja učenika u osnovnim školama“ u zdravstveno-vaspitni rad školske 2022./2023. godine uključeni su svi učenici od I do IV razreda iz 5 osnovnih škola. Cilj programa je sticanje znanja o osnovnim principima pravilne ishrane i usvajanja pravilnog načina ishrane.

Edukaciju sprovodi viša medicinska sestra iz Centra za promociju zdravlja. U radu sa učenicima se koriste odgovarajući metodi rada (radionice, razgovor, rad u maloj grupi, zabavne igre, demonstracije, priče...) kako bi aktivnim učešćem, na interesantan i vrlo zabavan način usvojili potrebna znanja i iznad svega način ishrane koji je koristan za zdravlje. U okviru edukacije izvodilo se 5 radionica: „Piramida ishrane za decu“, „Planiranje jelovnika“, „Nepravilnosti u ishrani dece“, „Nepravilna ishrana – rešavanje problema“ i „Uravnotežena ishrana- hranljivi sastojci“. Ukupno je bilo uključeno 1095 učenika iz 61 odeljenja, koji su aktivno učestvovali u izvođenju 124 radionice.

U cilju sagledavanja nivoa znanja, kao i uspešnosti sprovođenja zdravstveno-vaspitnog rada sprovedeno je anketiranje učenika. Primenjivane su dve vrste anketnih upitnika: upitnik za učenike I i II razreda i upitnik za učenike III i IV razreda. Anketni upitnik za učenike I i II razreda sadrži 14 pitanja prilagođenih njihovom uzrastu. Od 128 anketiranih učenika tačan odgovor pre održanih radionica je dalo 60,8% učenika. Po završetku radionica procenat učenika koji su ispravno odgovorili povećao se na 90,2%. Anketni upitnik za učenike III i IV razreda sadrži 18 pitanja prilagođenih za taj uzrast. Od 102 anketiranih učenika pre održanih radionica tačan odgovor je dalo 61,7% učenika. Nakon održanih radionica procenat učenika koji su tačno odgovorili na postavljena pitanja povećao se na 91,9%.

Jednom godišnje se sprovodi i anketa zadovoljstva korisnika sa ciljem sagledavanja zadovoljstva nastavnog osoblja škola i učenika sprovedenim programom, kao i sagledavanje mogućnosti za dalje unapređenje kvaliteta zdravstveno-vaspitnog rada u okviru ovog programa u osnovnim školama. Prosečna ocena za kvalitet sprovođenja edukativnog programa od strane nastavnog osoblja je 4,91 dok je prosečna ocena od strane učenika 4,92.

Deo aktivnosti sa decom

Iz radionice: Piramida ishrane za decu

Uz pomoć video bim prezentacije učenici se upoznaju sa piramidom ishrane, odnosno sa grupama namirnica koje čine piramidu ishrane. Kroz razgovor se ističe značaj pravilnog izbora i načina pripreme namirnica iz svake grupe. Učenici I razreda se aktivno uključuju i raspoređuju namirnice po grupama na za to predviđene kartone sa nazivima grupa. Učenici II razreda raspoređuju kartice sa nazivima namirnica pravilno po grupama, vodeći računa da li je ta namirnica dobar ili loš izbor, i istovremeno dele namirnice u crvenu i zelenu zonu, koje su prikazane crvenim i zelenim krugom na tabli (igra „Semafor“). Jedna od aktivnosti za učenike I i II razreda je i bojenje piramide ishrane bojicama ili flomasterima.



Iz radionice: Planiranje jelovnika

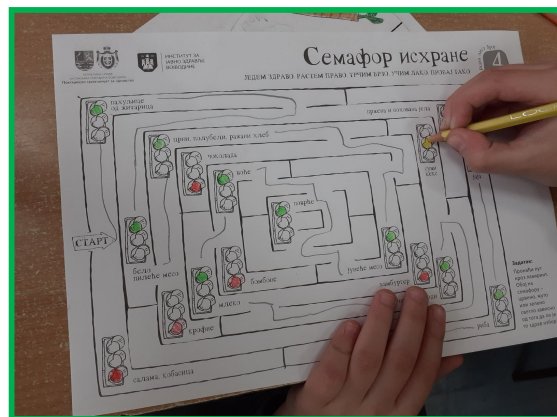
U uvodnom delu radionice uz pomoć video bim prezentacije učenici se upoznaju sa značajem pravilne ishrane i fizičke aktivnosti. Nakon toga učenici I i II razreda, podeljeni u grupe, demonstriraju sastavljanje jednodnevnog jelovnika (5 obroka) koristeći plastične tanjiriće i sličice namirnica. Pripremljen jelovnik učenici prikazuju i na tabli. U radionici sledi priča „Zdrava hrana“ i igranje igre „Vreme je za užinu“. Učenici III i IV razreda imaju zadatak da napišu primer svog dnevnog jelovnika i da namirnice iz jelovnika rasporede po grupama u za to pripremljenu tabelu. Nakon toga broj njihovih

porcija treba da uporede sa brojem porcija na piramidi. Kroz razgovor ukazujemo na važnost pravilnog rasporeda, kao i broja porcija po obrocima. Jedna od aktivnosti je da u igrici „Izbaci uljeza“ iz svake grupe namirnica precrtaju namirnicu koja tu ne pripada.



Iz radionice: Nepravilnosti u ishrani

Uz pomoć video bim prezentacije voditelj radionice upoznaje decu sa nepravilnostima i greškama u ishrani, sa uticajem reklama na izbor hrane, kao i sa značajem pravog izbora užine. Učenici se podstiču na razgovor i komentare i na taj način sami donose zaključke o nepravilnostima u ishrani. Sledi kratak video zapis jedne reklame nakon koje učenici komentarišu kakvu poruku šalje reklama, iznose svoje mišljenje o datom proizvodu, da li je to zdrava hrana ili ne i sl. Na kraju radionice učenici igraju igru asocijacije na temu Pravilne ishrane i odgovaraju na pitanja o ishrani rešavajući igricu „Pronađi put iz lavirinta-Semafor ishrane“.



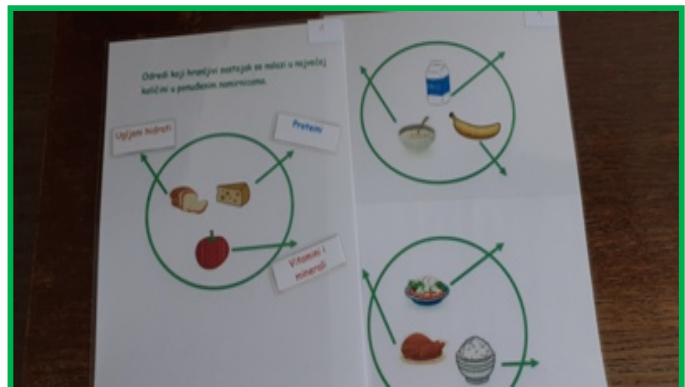
Iz radionice: Nepravilna ishrana – rešavanje problema

Učenici IV razreda formiraju manje grupe i dobiju zadatak da nakon pročitane „Priče o Dušku Debeljušku“ pripreme savete za Duška i na taj način mu pomognu da reši svoj problem sa prekomernom telesnom težinom. Posebno se ističe značaj pružanja podrške u grupi, kao i značaj istrajnosti i podrške porodice. Svaka grupa čita pripremljene savete, zajedno ih svi komentarišu i pravi se izbor najboljih saveta.



Iz radionice: Uravnotežena ishrana – hranljivi sastojci

Voditelj radionice uz pomoć video bim prezentacije upoznaje učenike IV razreda sa hranljivim sastojcima u namirnicama i njihovom ulogom u organizmu. Nakon toga dobiju zadatak da odrede koji hranljivi sastojak (ugljeni hidrati, proteini, vitamini i minerali) se nalazi u najvećoj količini u ponuđenim namirnicama na slikama. Sledeći zadatak je da sličice namirnica razvrstaju u zavisnosti koji hranljivi sastojak preovlađuje u datim namirnicama i da odrede da li su to gradivne, zaštitne ili energetske namirnice. Sledi ponavljanje značaja masti i vode za naše telo dopunjavanjem potrebnih reči u datim tvrdnjama. Posebno se ističe važnost raznovrsne i uravnotežene ishrane. Na kraju radionice učenici gledaju crtani film na temu uravnotežena ishrana i na taj način utvrđuju dobijeno znanje.



Sa demonstracione radionice

Učesnici radionice su bili učenici OŠ “Ivan Milutinović” povodom obeležavanja Dečije nedelje. Učenici su aktivno učestvovali u pripremi voćnih salata. Za pripremu su koristili: razne vrste; svežeg, jezgrastog i sušenog voća. Cilj radionice je bio upoznati decu sa značajem voća u ishrani i motivisati ih da koriste više raznovrsnog voća u svom svakodnevnom jelovniku.

