

PROGRAM "UNAPREĐENJE ZDRAVLJA UČENIKA U OSNOVNIM ŠKOLAMA"

U okviru programa „Unapređenje zdravlja učenika u osnovnim školama“ u zdravstveno-vaspitni rad školske 2024./2025. godine uključeni su svi učenici od I do IV razreda iz 3 osnovne škole. 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 su se izvodile 4 radionice: „Piramida ishrane za decu“, „Planiranje jelovnika“, „Nepravilna ishrana – rešavanje problema“ i „Uravnotežena ishrana- hranljivi sastojci“. Ukupno je bilo uključeno 773 učenika iz 38 odeljenja, koji su aktivno učestvovali u izvođenju 74 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 69 anketiranih učenika tačan odgovor pre održanih radionica je dalo 66,2% učenika. Po završetku radionica procenat učenika koji su ispravno odgovorili povećao se na 94,8%. Anketni upitnik za učenike III i IV razreda sadrži 18 pitanja prilagođenih za taj uzrast. Od 66 anketiranih učenika pre održanih radionica tačan odgovor je dalo 58,8% učenika. Nakon održanih radionica procenat učenika koji su tačno odgovorili na postavljena pitanja povećao se na 90,2%.

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 4,95 dok je prosečna ocena od strane učenika 4,88.

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 prikazu i na tabli. U radionici sledi priča „Zdrava hrana“ i igranje igre „Vreme je za užinu“. Učenici III 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: Nepravilna ishrana – rešavanje problema

Učenici III I 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.

