

Projekt "Vrtim zdravi film" provodi se već 13. godinu u suradnji s tvrtkom Nestlé i Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo. Njegov je glavni cilj educirati osnovnoškolce o osnovama pravilne prehrane te poticati usvajanje zdravih navika kroz praktične prikaze i evaluaciju stečenog znanja.

Tijekom školske godine 2023./2024., program obuhvaća 190 odjeljenja i uključuje više od 16 600 osnovnoškolaca iz svih županija Republike Hrvatske među kojima je i osnovna škola Visoko.

Edukativni dio projekta provodio se kroz tri različite etape:

a) Edukacija nastavnika proveditelja Projekta

Edukacija voditelja VZF provodila se za vrijeme održavanja Simpozija školskog sporta u organizaciji Hrvatskog školskog sportskog saveza u Zagrebu 21.10. 2024.

b) Edukacija učenika

Provođenje projekta "Vrtim zdravi film" u školi predstavlja izvanrednu priliku za podizanje svijesti među učenicima o važnosti zdravih životnih navika. Često se događa da učenici prihvaćaju netočne informacije koje čuju od vršnjaka ili putem medija. Ovim projektom razbijamo takve zablude, pružajući učenicima točne i korisne informacije.

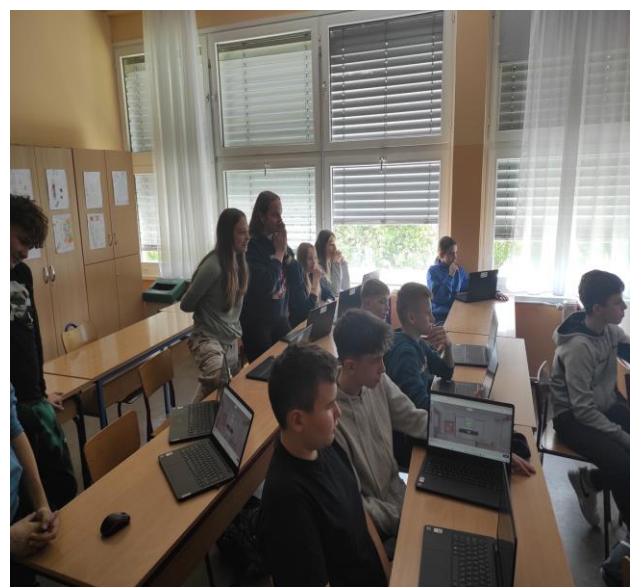
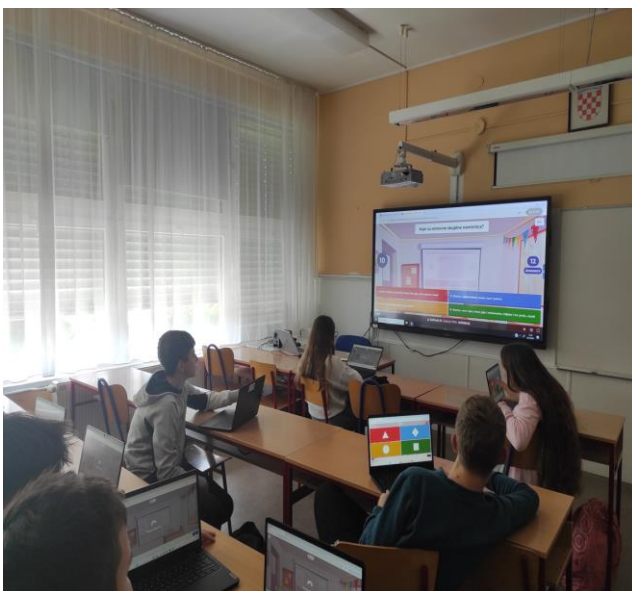
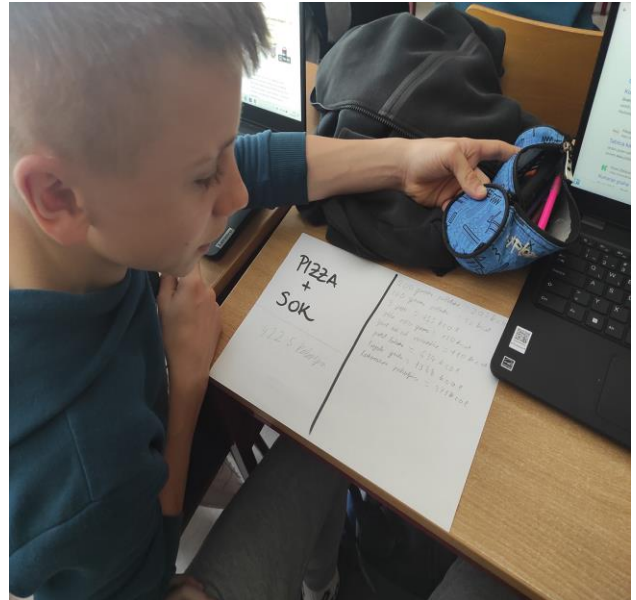
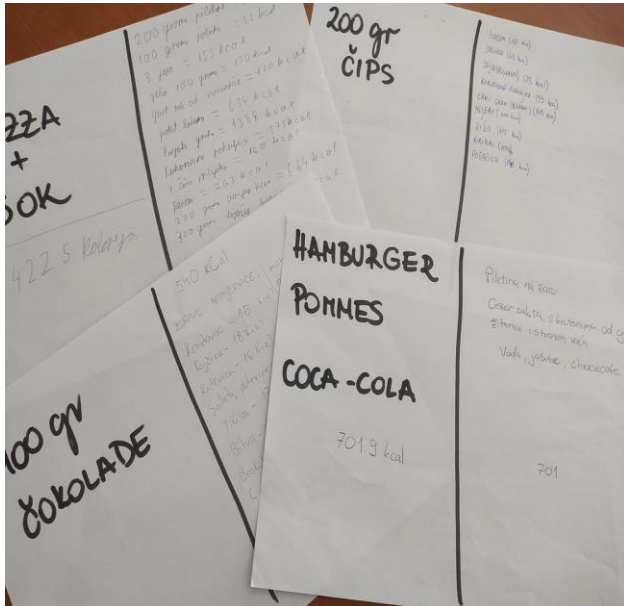
Podjelom promotivnog materijala (brošure i bilježnice) te rješavanjem anketnog upitnika (Anketa 1) započela je edukacija učenika.



Učenici su s oduševljenjem sudjelovali u razgovoru s učiteljicom, slobodno postavljajući pitanja i istražujući različite aspekte prehrane. Posebno su se zanimali za detalje o namirnicama koje do sada nisu poznavali, kao i za informacije o kalorijama i nutritivnim vrijednostima. Ovakva interakcija omogućila im je da prošire svoje znanje i usvoje zdrave prehrabene navike. Još jedna od ključnih prednosti ovog projekta je njegov interaktivni i praktični pristup učenicima. Umjesto da samo slušaju prezentaciju, učenici su aktivno sudjelovali u radionicama. Proučavali su nutritivne vrijednosti namirnica, pronalazili zdrave alternative za omiljene fast food obroke i nezdrave grickalice, provjeravali svoje znanje

putem Kahoot izazova te izrađivali zdrave deserte. Ovakav pristup omogućio im je da kroz praksu usvoje nova znanja i razviju zdrave prehrabne navike na zanimljiv i angažirajući način. Učenici su na kraju novonaučeno prenijeli i učenicima iz drugih razreda i kod njih probudili zanimanje za zdraviji način života.

Po završetku edukacije učenici su ponovo ispunjavali anketu kako bi se vidjela razlika između početnog stanja na samom početku projekta i njihovog znanja i stavova nakon što su sudjelovali u edukacijama.





c) Edukacija i informiranje roditelja

Roditeljski sastanak održan je 13. svibnja 2024., na kojem su roditelji informirani o radu i aktivnostima voditelja projekta i učenika tokom školske godine.

Reakcije roditelja bile su izuzetno pozitivne. Aktivno su sudjelovali u raspravi o poboljšanju zdravlja i prehrambenih navika svoje djece. Posebno smo se zadržali na važnosti doručka za razvoj učenika, naglašavajući koliko je bitno da djeca započnu dan s hranjivim obrokom. Dogovorili smo se da će roditelji poticati svoju djecu da redovito doručkuju i biraju zdrave namirnice, kako bi bili što bolje pripremljeni za nastavu i imali dovoljno energije za sve školske izazove. Roditelji su shvatili da njihova djeca ne mogu postići najbolje rezultate ako im je "spremnik" prazan ili ako ga pune nezdravom hranom. Uključivanjem cijele obitelji u edukaciju o pravilnoj prehrani i zdravom načinu života, možemo promijeniti loše navike i pomoći djeci da usvoje zdrave rutine. Zdrave navike stečene u ranom djetinjstvu često ostaju tijekom cijelog života, pružajući temelj za kvalitetan i zdrav život.

