

Zdravi stilovi života

Projekat „Zdravi stilovi života“ realizovan je u JU Osnovna škola Gnojnice, Mostar, u periodu od novembra 2025. do maja 2026. godine. Projekat je povezao učenike, nastavnike, roditelje, stručnjake i partnere iz lokalne zajednice kroz aktivnosti usmjerene na razvoj zdravih životnih navika, čitalačke pismenosti, fizičke aktivnosti, odgovornog odnosa prema zdravlju i zaštiti okoliša.

Osnovni cilj projekta bio je podsticanje učenika da usvajaju i primjenjuju zdrave stilove života kroz čitanje, istraživanje, edukaciju, praktičan rad i saradnju sa porodicom i lokalnom zajednicom. Posebna pažnja posvećena je povezivanju čitalačke pismenosti sa temama fizičkog i mentalnog zdravlja. Učenici su čitali, razumijevali i kreirali različite tekstove o zdravlju, istraživali teme pravilne ishrane i fizičke aktivnosti, izrađivali likovne i pisane radove te stečena znanja primjenjivali kroz praktične aktivnosti.

Projektom su bili obuhvaćeni učenici različitih uzrasta, posebno učenici I, IV, V i VI razreda, uz uključivanje učenika drugih razreda u pojedine aktivnosti. U realizaciju su bili uključeni nastavnici, roditelji, stručni saradnici i partneri iz lokalne zajednice. Aktivnosti su prilagođavane uzrastu i potrebama učenika. Mlađi učenici učili su kroz igru, pokret, crteže i jednostavne tekstove, dok su stariji učenici istraživali, analizirali informacije, radili u timu i predstavljali rezultate svog rada.

Čitalačka pismenost i zdrava ishrana

- U okviru aktivnosti „Zdravlje u priči i slici“ učenici su čitali i analizirali priče, informativne tekstove i savjete o zdravlju. Nakon čitanja izrađivali su panoe, plakate, sastave, priče, pjesmice, ilustracije, recepte i prijedloge zdravih jelovnika. Radovi su predstavljani u učionicama i školskom holu.
- Učenici IVc, Va i IIIa razreda posebno su se bavili temama zdrave ishrane i plodova jeseni. Kroz obradu informativnih tekstova razvijali su vještine razumijevanja pročitano, pisanja i kreativnog izražavanja, a stečena znanja povezivali su sa izradom likovnih radova, recepata i zdravih jelovnika.
- Tema pravilne ishrane obrađena je i kroz aktivnosti „Piramida ishrane i Voćni dan“. Učenici VII-C razreda učili su o značaju uravnotežene ishrane, pripremali voćnu salatu i učestvovali u edukativnom kvizu. Roditelji su se uključivali u pripremanje zdravih obroka i kreiranje recepata zdrave ishrane.
- Učenici su učestvovali i u školskom bazaru, gdje su uz podršku partnera škole pripremali svježe cijeđene sokove i predstavljali zdrave proizvode. Aktivnost je povezala promociju zdravih navika sa razvojem saradnje, odgovornosti i humanitarnog djelovanja.
- Međunarodni dan čaja obilježen je kroz čajanku koju su organizovali učenici ekološke sekcije razredne nastave u školskom holu. Aktivnost je omogućila druženje učenika i promociju zdravih navika u prijatnom školskom okruženju.

Zdravlje, porodica i stručna podrška

- Važan dio projekta predstavljala je saradnja škole, porodice i lokalne zajednice. Organizovana je panel diskusija u kojoj su učestvovali učenici, roditelji i nastavnici. Razgovaralo se o zdravoj ishrani, fizičkoj aktivnosti, jačanju imuniteta i prevenciji štetnih navika. Kroz razmjenu iskustava naglašena je važnost zajedničkog djelovanja škole i porodice u očuvanju fizičkog i mentalnog zdravlja djece.
- Učenici 9b odjeljenja učestvovali su u gostujućem predavanju magistricе farmacije Emine Stranjak. Pored upoznavanja sa zanimanjem farmaceuta, učenici su razgovarali o značaju očuvanja zdravlja i usvajanja zdravih životnih navika, povezujući temu zdravlja sa profesionalnom orijentacijom.
- U realizaciji projekta planirana je i saradnja sa stručnim osobama iz oblasti medicine, sporta i nutricionizma, kao i sa Nastavničkim fakultetom, roditeljima stručnjacima, Srednjom medicinskom školom Mostar, Udruženjem žena „Vrba“ i UG „Nešto Više“.

Fizička aktivnost i razvoj motoričkih vještina

- Aktivnost „Igre za tijelo i um“ realizovana je kroz različite igre i zadatke usmjerene na razvoj fine motorike, koncentracije, ravnoteže, koordinacije, pažnje i timskog rada. Učenici IIb i IIc razreda kroz igru su razvijali motoričke, kognitivne i socijalne vještine, istovremeno usvajajući poruke o značaju kretanja i fizičke aktivnosti.
- Učenici II–V razreda učestvovali su u poligonu spretnosti, gdje su kroz različite motoričke zadatke pokazivali brzinu, koordinaciju, spretnost i timski duh. Aktivnost je učenicima omogućila da kroz neposredno iskustvo povežu fizičko kretanje sa zdravim načinom života.
- Učenici predmetne nastave realizovali su aktivnost „Listen to Your Heart – How Exercise Changes Our Heart Rate“. Mjerili su puls prije i poslije fizičkog vježbanja, analizirali rezultate i predstavljali ih na engleskom jeziku. Na ovaj način povezani su fizička aktivnost, istraživački rad i učenje stranog jezika.

Održiva ishrana i zaštita okoliša

- Učenici šestih razreda i članovi ekološke sekcije razredne nastave posjetili su UG „Nešto više“, gdje su se upoznali sa osnovama permakulture i održivim uzgojem hrane bez upotrebe pesticida. Aktivnost je omogućila učenicima da kroz neposredan kontakt sa praktičnim primjerima razumiju značaj održivog načina proizvodnje hrane i odgovornog odnosa prema okolišu.
- Projektom je predviđeno i upoznavanje učenika sa ljekovitim biljem u njihovom okruženju, njegovim značajem i primjenom u očuvanju zdravlja, kao i mogućnostima izrade preparata od ljekovitog bilja. Ove aktivnosti povezane su sa saradnjom sa partnerima iz lokalne zajednice.

Povezivanje zdravlja sa nastavnim sadržajima

- Tema zdravih stilova života uključivana je u različite nastavne predmete i vannastavne aktivnosti. Učenici VI–IX razreda istraživali su kulturu ishrane tokom ramazana kroz izradu plakata, panoa i prezentacija, razvijajući kreativnost, timski rad i razumijevanje zdravih navika u skladu sa obrađenim sadržajima.
- Učenici osmih razreda kroz aktivnost „Health and Safety“ izrađivali su plakate, prezentacije i zajednički pano „Teenage Health Matters“. Na engleskom jeziku obrađivali su teme zdrave ishrane, fizičke aktivnosti, mentalnog zdravlja i odgovornog korištenja digitalnih uređaja, čime su jezičke vještine povezane sa sadržajima značajnim za svakodnevni život.

Saradnja i organizacija rada

- U realizaciji projekta učestvovali su nastavnici različitih predmeta, koji su sadržaje o zdravlju povezivali sa nastavnim jedinicama i vannastavnim aktivnostima. Roditelji su učestvovali u pripremi i realizaciji aktivnosti, posebno u aktivnostima vezanim za zdravu ishranu. Partneri iz lokalne zajednice pružali su stručnu i organizacionu podršku.
- Poseban značaj imalo je pravovremeno planiranje, redovna komunikacija i timski rad. Tokom realizacije bilo je potrebno uskladiti termine učenika, nastavnika, roditelja, stručnjaka i partnera, prilagoditi sadržaje različitim potrebama i predznanjima učenika, kao i uskladiti projektne aktivnosti sa nastavnim planom, ishodima učenja i raspoloživim vremenom. Aktivno uključivanje učenika podržano je interaktivnim metodama rada i njihovim učešćem u pojedinim fazama planiranja i realizacije aktivnosti.

Ostvareni rezultati

- Realizovane aktivnosti doprinijele su povećanju znanja učenika o zdravim životnim navikama, pravilnoj ishrani, fizičkoj aktivnosti, mentalnom zdravlju i zaštiti okoliša. Učenici su kroz čitanje, istraživanje, praktičan rad i timske aktivnosti razvijali svijest o značaju zdravlja i odgovornosti prema vlastitom zdravlju i životnom okruženju.
- Učnički radovi, uključujući panoe, sastave, priče, ilustracije, recepte i prezentacije, predstavljali su konkretne rezultate rada. Učenici su kroz različite aktivnosti razvijali komunikacijske, socijalne i istraživačke vještine, kao i sposobnost saradnje i timskog rada.
- Prema planiranim pokazateljima, aktivnosti čitalačke pismenosti obuhvatile su učenike IVc razreda, Va razreda te VIa, VIb i VIc razreda. U aktivnostima saradnje škole, porodice i lokalne zajednice planirano je učešće 45 roditelja i 60 učenika, dok su aktivnosti usmjerene na razvoj ličnih i socijalnih vještina obuhvatile učenike Ia, Ib i Ic razreda te 60 učenika VI razreda. Kao dokazi realizacije korišteni su učenički radovi, ankete, fotografije, videozapisi, liste prisutnih i izvještaji.
- Učenici su pokazali veću uključenost u nastavne i projektne aktivnosti, a praktičan i terenski rad omogućio im je da stečena znanja povezuju sa stvarnim životnim situacijama. Unaprijeđena je saradnja među nastavnicima, kao i saradnja škole sa roditeljima i lokalnom zajednicom. U nastavnu praksu uvedene su različite interaktivne metode rada, radionice, terenska nastava i praktične aktivnosti.

Evaluacija i održivost

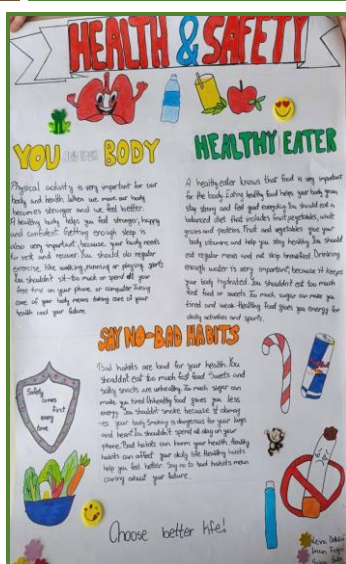
- Evaluacija projekta vršena je kroz ankete, praćenje uključenosti učenika, učeničke radove, fotografije, videozapise, liste prisutnih i izvještaje o realizovanim aktivnostima. Rezultati pojedinih aktivnosti procjenjivani su kroz konkretne učeničke radove i njihovo učešće u praktičnim zadacima.
- Održivost projekta ogleda se u mogućnosti da se teme zdravlja, fizičke aktivnosti, pravilne ishrane i zaštite okoliša kontinuirano uključuju u nastavu i vannastavne aktivnosti. Stečena iskustva mogu se koristiti za nastavak radionica, predavanja, terenske nastave i projektnih aktivnosti, kao i za primjenu interaktivnih metoda rada u budućem nastavnom procesu.
- Poseban značaj za nastavak rada imaju saradnja sa roditeljima, stručnjacima i lokalnom zajednicom, uključivanje učenika u aktivnosti vezane za zdravlje i zaštitu okoliša te razmjena iskustava i primjera dobre prakse među nastavnicima.

Iskustva i naredni koraci

- Realizacija projekta pokazala je značaj dobre pripreme, fleksibilnosti i kontinuirane komunikacije među učesnicima. Praktične aktivnosti i terenski rad omogućili su učenicima da sadržaje usvoje kroz neposredno iskustvo i povežu ih sa svakodnevnim životom. Istovremeno je potvrđena potreba za prilagođavanjem aktivnosti uzrastu, interesovanjima i potrebama učenika.
- U narednom periodu planiran je nastavak praktičnih radionica i projektnih aktivnosti, veće uključivanje roditelja i lokalne zajednice, nastavak ekoloških aktivnosti u oblastima reciklaže, biljaka i održivog razvoja, kao i organizovanje većeg broja terenskih posjeta. Važan pravac daljeg rada predstavlja i jačanje saradnje među nastavnicima i kontinuirano stručno usavršavanje.
- Projekat „Zdravi stilovi života“ povezao je čitalačku pismenost, zdravlje, fizičku aktivnost, održivu ishranu, zaštitu okoliša i saradnju škole sa porodicom i zajednicom. Učenici su kroz različite oblike rada imali priliku da znanja o zdravlju ne usvajaju samo kroz teorijske sadržaje, nego da ih primjenjuju kroz čitanje, istraživanje, kretanje, kreativni rad, praktične zadatke i saradnju sa drugima.

Prilozi:





Ul. Pozorišna 13
75 000 Tuzla B&H
Tel. +387 (0)61 141 409
+387 (0)61 146 306
+387 (0)61 139 619
muios@bih.net.ba

MIOS Tuzla
www.ioskole.net



Međunarodno udruženje "Interaktivne otvorene škole" (MIOS), Tuzla



Tel. +387 (0)61 141 409; +387 (0)61 146 306; +387 (0)61 139 619/ Reg. br.: 4209639050000

muios@bih.net.ba - www.ioskole.net