

„Zdravlje je bogatstvo“ - razvoj zdravih prehrambenih navika i kulture kretanja kod učenika

OBLAST: Čitalačka pismenost i matematička i prirodno-naučna pismenost.

POLAZIŠTE - ZAŠTO JE PRAKSA PROVEDENA?

- Povod za realizaciju prakse predstavlja uočena pojava prekomjerne tjelesne mase i gojaznosti kod učenika, uz istovremeno prepoznavanje potrebe za većim nivoom fizičke aktivnosti i razvijanjem zdravih prehrambenih navika.
- Praksa je usmjerena na aktualiziranje problema gojaznosti i nedostatka fizičke aktivnosti među učenicima, roditeljima i nastavnicima. Poseban značaj dat je preventivnom djelovanju, odnosno razvijanju navika koje mogu doprinijeti zdravijem načinu života djece: pravilnijem izboru hrane, redovnom doručkovanju, zdravijim užinama i većem učešću u igri, sportu i drugim oblicima kretanja.
- Posebna vrijednost polazišta jeste u tome što se problem ne tretira isključivo kroz individualni rad sa djetetom, nego se uključuju škola, porodica, zdravstveni radnici, sportski klubovi i lokalna zajednica, čime se stvara širi sistem podrške zdravom razvoju učenika.

CILJNA GRUPA DJECE

Kvalitativni opis ciljne grupe

- Ciljnu grupu čine učenici koji imaju višak tjelesne mase u odnosu na svoj uzrast, uključujući učenike koji su gojazni, kao i učenike koji imaju predispoziciju za razvoj gojaznosti. Praksa prepoznaje potrebu za istovremenim djelovanjem na prehrambene navike, nivo fizičke aktivnosti i formiranje pozitivnog odnosa prema vlastitom zdravlju.
- Planirane aktivnosti omogućavaju učenicima da kroz praktična iskustva, istraživanje, kreativni rad, sportske aktivnosti i saradnju sa vršnjacima razvijaju znanja i navike povezane sa zdravim načinom života. Važan aspekt je i pružanje podrške djeci u razvijanju pozitivne slike o sebi, bez svođenja problema na tjelesnu masu.

Kvantitativni opis ciljne grupe

- U razrednoj nastavi evidentirano je 25 učenika sa gojaznošću.
- U predmetnoj nastavi evidentirano je 15 učenika sa gojaznošću.
- Dodatno je evidentirano 15 učenika sa predispozicijom za razvoj gojaznosti.
- Praksa obuhvata učenike od I do IX razreda u fazi prikupljanja informacija, sa posebnim osvrtom na razrednu nastavu.

CILJEVI PRAKSE

Opći cilj

- Unaprijediti zdravstvene i prehrambene navike učenika te povećati njihovu uključenost u fizičke i rekreativne aktivnosti, uz razvoj podržavajućeg školskog i porodičnog okruženja za zdrav način života.

Specifični ciljevi

- Aktualizirati problem gojaznosti i nedostatka fizičke aktivnosti među učenicima, roditeljima i nastavnicima.
- Razvijati zdrave prehrambene navike kod djece.
- Podsticati redovno doručkovanje i zdraviji izbor užine i hrane.
- Povećavati nivo fizičke aktivnosti u školskom okruženju.
- Razvijati pozitivnu sliku o sebi i odgovoran odnos prema vlastitom zdravlju.
- Podsticati učenike da aktivno učestvuju u sportskim i rekreativnim aktivnostima.
- Osposobljavati učenike da razlikuju zdravu od nezdrave hrane i primjenjuju stečena znanja u svakodnevnom životu.
- Uključivati roditelje i lokalnu zajednicu u podršku zdravim životnim navikama učenika.
- Povezivati znanja iz različitih nastavnih predmeta kroz temu zdravlja, ishrane i kretanja.

MEĐUPREDMETNA KORELACIJA

- Bosanski jezik i književnost - razvijanje čitalačke pismenosti kroz čitanje informativnih tekstova o zdravoj ishrani i čitanje s razumijevanjem; pisanje informacija i poruka; izrada pjesama i stripova na temu zdrave hrane.
- Moja okolina - upoznavanje sa piramidom zdrave ishrane, značajem vode za zdravlje i planiranjem sedmodnevnog jelovnika.
- Tjelesni i zdravstveni odgoj - povezivanje pravilne i redovne ishrane sa rastom i razvojem; razvijanje snage i izdržljivosti; učešće u takmičenjima, sportskim igrama i pješaćenju u prirodi.
- Muzička kultura - učenje pjesmica o zdravoj ishrani i zdravlju te realizacija ritmičkih igara.
- Likovna kultura - crtanje i modeliranje voća i povrća te izrada plakata i kolaža o zdravoj hrani.

AKTIVNOSTI

Pripremna faza

- U pripremnoj fazi predviđena je timska organizacija rada kroz sastanke i prikupljanje informacija o gojaznosti učenika od I do IX razreda, sa posebnim fokusom na razrednu nastavu. Planirani su sastanci u trajanju od 90 minuta i 60 minuta.
- U realizaciji učestvuju nastavnici razredne nastave, članovi razvojnog tima, pedagog, edukator, psiholog, roditelj-predstavnik Vijeća roditelja, predstavnik lokalne zajednice i predstavnici drugih relevantnih aktera.

Utvrdjivanje prehrambenih i životnih navika

- Planirano je provođenje ankete među učenicima o prehrambenim navikama i aktivnostima u slobodno vrijeme, na početku i na kraju školske godine. Anketa treba omogućiti sagledavanje početnog stanja i promjena u navikama učenika.

Edukacija učenika, roditelja i nastavnika

- Predviđena su edukativna predavanja i radionice o zdravoj ishrani, sa sadržajima koji uključuju značaj doručka, štetnost prekomjernog konzumiranja grickalica i sokova te značaj pravilne ishrane za zdravlje i razvoj.
- Roditeljski sastanci posvećeni zdravoj ishrani predstavljaju važan dio prakse jer se podrška zdravim navikama proširuje i na porodično okruženje. Planirana je i saradnja sa ljekarom porodične medicine i sportskim klubovima iz lokalne zajednice.

Praktična aktivnost „Voćni dan“

- „Voćni dan“ je zamišljen kao konkretna i ponavljajuća aktivnost kojom se zdrava užina uvodi u svakodnevni školski kontekst. Planirano je njegovo provođenje svakog mjeseca, uz kratke vježbe između časova koje bi se realizovale svakodnevno.
- Ovakav pristup povezuje informisanje učenika sa neposrednim iskustvom i praktičnom primjenom preporuka o zdravoj ishrani.

Kreativni i istraživački rad učenika

Učenici samostalno istražuju teme povezane sa zdravom ishranom i zdravim životom te izrađuju:

- panoe;
- postere;
- brošure;
- poruke o zdravom životu;
- stripove;
- plakate i kolaže;
- likovne prikaze voća i povrća.

Takmičenje u pripremi zdrave hrane i kviz

- Predviđeno je takmičenje u izradi zdravih sendviča i sokova, u kojem učestvuju učenici, roditelji i nastavnici. Planiran je i kviz znanja o zdravoj ishrani, čime se provjerava i primjenjuje stečeno znanje kroz aktivan i motivirajući oblik rada.

Povećavanje fizičke aktivnosti

Planirane su različite sportske i rekreativne aktivnosti:

- nogometne utakmice između razreda;
- košarkaške i druge sportske aktivnosti;
- atletske aktivnosti;
- kros;
- pješačenje u prirodi;
- školske sportske igre i turniri;
- kratke vježbe između časova;
- zajednički sportski dan učenika, roditelja i nastavnika.

Metode i oblici rada

Praksa kombinuje:

- anketiranje i prikupljanje podataka;
- edukativni rad;
- radionice;
- praktičan rad;
- istraživački rad učenika;
- kreativno stvaralaštvo;
- individualni i grupni rad;
- sportske i rekreativne aktivnosti;
- takmičenja i kvizove;
- saradnju učenika, roditelja, nastavnika i lokalne zajednice.

OSTVARENI ISHODI

Obrazovni ishodi

Očekivani obrazovni ishodi obuhvataju sposobnost učenika da:

- razlikuju zdravu i nezdravu hranu;
- razumiju značaj pravilne i redovne ishrane;
- prepoznaju značaj doručka;
- razumiju štetnost pretjeranog konzumiranja grickalica i sokova;
- razumiju značaj vode za zdravlje;
- prepoznaju značaj fizičke aktivnosti za zdravlje, rast i razvoj;
- primjenjuju stečena znanja kroz izbor zdravijih namirnica i aktivnosti.

Konkretno očekivane promjene uključuju češći izbor voća i povrća umjesto grickalica i sokova, donošenje zdravijih užina u školu, redovno doručkovanje i učestvovanje u pripremi zdravih obroka sa roditeljima.

Funkcionalni ishodi

Praksa razvija sposobnost učenika da stečena znanja prenesu u svakodnevno ponašanje. Očekuje se:

- veća uključenost u fizičke aktivnosti;
- aktivnije učešće na časovima tjelesnog i zdravstvenog odgoja;
- samostalno predlaganje igara, plesa, takmičenja i drugih oblika fizičke aktivnosti;
- razvijanje motoričkih sposobnosti;
- unapređivanje kondicije i izdržljivosti;
- duže održavanje aktivnosti bez prevelikog umora;
- manje odustajanja tokom zahtjevnijih zadataka;
- razvijanje sposobnosti istraživanja i prezentovanja informacija;
- kreativno izražavanje kroz stripove, plakate, postere, brošure i druge učeničke radove;
- saradnja sa vršnjacima i odraslima u zajedničkim aktivnostima.

Odgojni ishodi

Praksa podstiče:

- odgovoran odnos prema vlastitom zdravlju;
- razvoj pozitivne slike o sebi;
- usvajanje zdravijih životnih navika;
- odgovornost prema vlastitim izborima u ishrani i načinu provođenja slobodnog vremena;
- saradnju i međusobno podržavanje;
- aktivno učešće u zajedničkim školskim aktivnostima;
- spremnost na fizičku aktivnost;
- povezivanje zdravih navika sa svakodnevnim životom.

Prilozi:

