

# ЗДРАВО РАСТИМО

*“ЗдравоРастимо” је део глобалне Нестлѐ иницијативе под називом „Nestlé for Healthier Kids Global Programme“, који има за циљ едуковати децу и ученике о важности правилне исхране и бављења физичком активношћу.*

*Nestlé „ЗдравоРастимо“ пројекат је први пут покренут у Србији 2011. године.*

**Интегративни извештај о реализацији пројекта  
ЗдравоРастимо за школску 2020/2021. годину**

У јубиларној 10. сезони пројекта укључило се 99 наставника из 101 основне школе и 7.730 ученика 7. разреда. Први пут су професори физичког васпитања имали прилику да у пројекат укључе и 5.351 ученика 6. разреда. Пројекат се реализовао у непосредном раду са ученицима или онлине у зависности од тренутне епидемиолошке ситуације. Циљ је био обухватити 30.000 школске деце.

Наставници су по обављеној реализацији пројекта, имали обавезу да доставе Извештај о реализацији пројекта у школи у којој раде. На основу њихових извештаја, састављен је овај Интегративни извештај о реализацији пројекта „ЗдрaвоРастимо“.

Извештај је састављен, као и сам пројекат, по фазама пројекта а то су:

- Едукативна фаза,
- Фаза активације,
- Фаза евалуације и
- Закључак.

## ЕДУКАТИВНА ФАЗА

Након реализације пројекта, наставници физичког васпитања су имали обавезу да саставе извештај о реализацији пројекта ЗдрaвоРастимо у својој школи. Текст који следи је интегративни извештај реализатора пројекта.

Према извештајима наставника физичког васпитања, едукативна фаза пројекта ЗдрaвоРастимо одржана је у првом полугодишту 2020/2021. године са неколико изузетака, где се едукативна фаза пролонгирала до марта месеца.

У пројекат је укључено ученика седмог разреда и ученика 6 разреда.

Проблеми са којима су се сусретали наставници физичког васпитања у едукативној фази пројекта највише су се односили на ефикасност онлајн наставе као и велики број обавеза ученика у другим наставним предметима.



Графикон 1. Изазови/проблеми са којима су се наставници суочили у едукативној фази

Чак 75 наставника навело је онлајн наставу као проблем у реализацији пројекта, сматрају да је жива реч много ефикаснија као и да су ученици били преоптерећени обавезама у другим

наставним предметима. Само 15 наставника навело је да није било проблема током реализације едукативне фазе пројекта и сматрају да је ова фаза успешно реализована. Недостатак простора, подршка колега и родитеља и незаинтересованост ученика су проблеми које су навели 9% испитаника.

### **Предлози за унапређење едукативне фазе пројекта:**

- Едукативни видео записи
- На предавања довести довести нутриционисту и успешног спортисту, кулинарске радионице
- Купити деци брошуре у којима ће имати трајно и остати им макар за успомену да су похађала пројекат "ЗдрaвоРастимо"
- Пројекат је сам по себи идеалан. Само да има више семинара
- Са ваше стране је ОК. Можда би могла нека радионица у оквиру саме обуке где су деца учесници. Такође, веома лепа замисао је она прича о ванземаљцу али лоше урађена и представљена па је деци мало досадније да је слушају иако се ми наставници трудимо да је оживимо.
- Формирање гугл учионица за пројекат "Здрaво растимо" или конкретан "meet" на којем би са децом остварили интерактивну сарадњу.
- Сајт преко ког би и ученици и колеге могли да едукују децу и где би могли качити материјал.
- У оквиру едукативних садржаја који се изводе онлајн, уместо радионица, могу се радити разне уквртенице и игрице са појмовима из Здрaво растимо програма уз помоћ платформи као што је Kahoot нпр.
- Да едукативна фаза крене од 1.септембра како би ученици имали више времена да се упознају са пројектом.
- Мислим да је овај хибридни начин добар и да га и убудуће можемо користити у едукацији .
- Можда интерактивни квиз...игрица...да сами кроз истраживање и игру дођу до информација
- Пошто сам ја по први пут у овом пројекту мени се ово чини сасвим у реду. Претпостављам да неко ко учествује више година има мало више прегледа ситуације шта би можда могло да се промени.
- Деца су највише заинтересована за сарадњу ако им се на часу практично покаже тањир здраве хране, спремни су кући самостално да осмисле свој примерак и у школи да га презентују и направе мало такмичење у познавању здраве хране.
- Жива реч у учионици је незамењива и надам се да ће следеће године бити часови са целим одељењима и 45 мин , како би се све могло прећи и полако. Конкретних предлога немам, мислим да ће све ићи како треба по завршетку епидемиолошких проблема. Добра ствар може бити што ћемо све ученике имати у гугл учионицама, или на некој другој платформи, па ће и материјал моћи тамо да им стоји и да га користе по потреби.
- С обзиром да нам дајете одрешене руке за све нове идеје, ја их лично стално проналазим...још увек радим на унапређењу и стварању атмосфере за здраве оброке у школи ...и сада док чекамо да корона нестане, имамо место где се такви оброци могу купити...сада то проширујемо на више школа и уједно тражимо биоразградљиву амбалажу, произвођаче који нуде здраве и без пестицида узгајане културе, које наши ученици проналазе уз нашу помоћ...Мишљења сам да треба унапредити фазу едукације родитеља у смислу да све фазе треба да се раде са родитељима и децом заједно. Исхрана , вежбање...Пробала сам то са једним програмом који сам осмислила-"Тренирамо заједно" (На тренинг долазе маме и деца и заједно вежбамо и едукујемо се о здравом начину исхране. Два тренера су у сали и неки делови тренинга су заједнички, а у неким деловима деца остају са својим тренером , а мајке са својим...на крају се поново спајамо и уз релаксацију, истезање, опуштање и смиривање организма од тренинга, заједно осмишљавамо и планирамо исхрану до следећег тренинга. Веома квалитетно проведено

време заједно са родитељима и децом, веома драгоцене размене искуства и једном речју савршени тренинзи, где деца и мајке узајамно дају једни другима подршку и пример здравог начина живота)

- Уколико је могуће организовати такмичење међу школама, бар у региону.
- Више видео садржаја , плаката
- У материјалу да буде више примера здравих оброка и рецепата за њихову припрему
- Једноставније и разноврсније игрице у склапању дневног уноса хране
- Промена едукативних игара, јер је већина деце каже да су превазиђене за њихов узраст и примереније млађем узрасту.
- Дужи период обуке, више едукативних средстава.
- Можда када услови дозволе направити такмичење између школа у прављењу здравог оброка, одређивање нутритивне и енергетске вредности намирница,,,,, - као неки квиз .можда укључити родитеље у такмичење.
- Дужа едукација, можда и посета едукатора свакој школи ради још боље активације и анимације ученика
- Укључити локални самоуправу- општине
- Више активности на отвореном.
- Предавања професионалних спортиста по школама
- Формирали смо мање група ученика. тако смо постигли бољу комуникацију.
- Приручник по коме сам радила би могао да буде обимнији, јер деца пуно знају, па смо неке теме и додавали
- Едукативна фаза је у реду али је много лакше у непосредној настави него онлајн.
- Можда циљна група да нису седмаци, већ петаци. Што раније то боље.
- Што више укључити родитеље.
- Обухватити и ученике 5.разреда
- Више тв емисија о здравој исхрани
- На часовима одељењске заједнице разговарати што више о самом пројекту

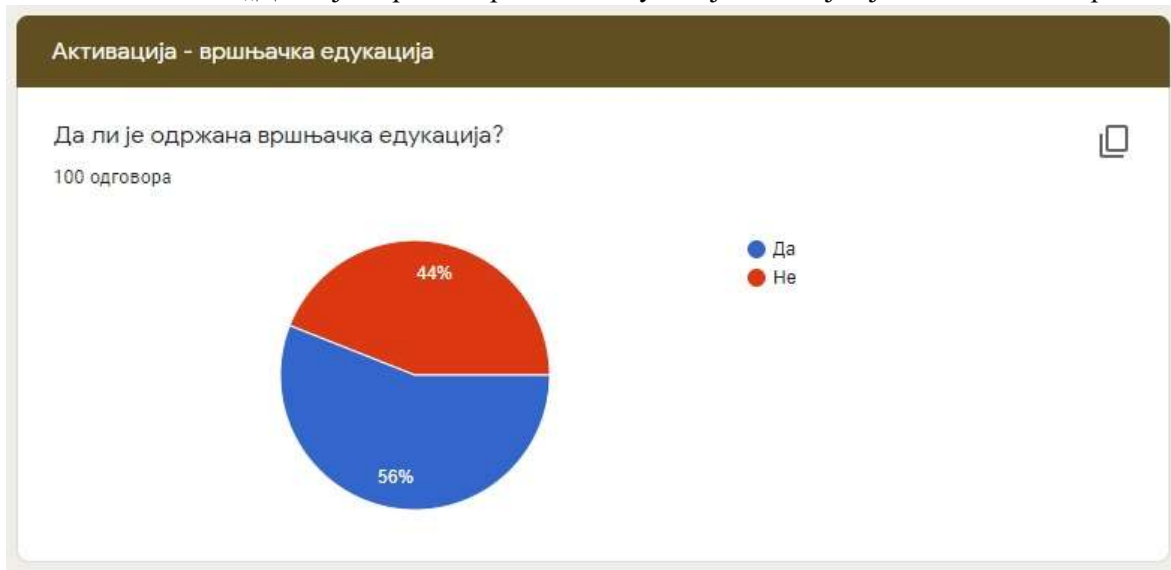
## АКТИВАЦИЈА УЧЕНИКА

Након едукативне фазе пројекта наступа активација ученика, која подразумева:

- Вршњачку едукацију
- Родитељски састанак „Деца родитељима“
- Наставничке иновације

### Вршњачка едукација

На питање „Да ли је одржана вршњачка едукација?“ добијен је следећи одговор:



Графикон 2. Процент школа у којима је одржана вршњачка едукација

Вршњачка едукација је одржана у 56 школа док у 44 није. Изабрано је укупно 508 вршњачких едукатора. Без обзира што је у великом броју школа није одржана вршњачка едукација, ипак **3.557 ученика** 3. и 4. разреда имало је прилику да прође кроз вршњачку едукацију.

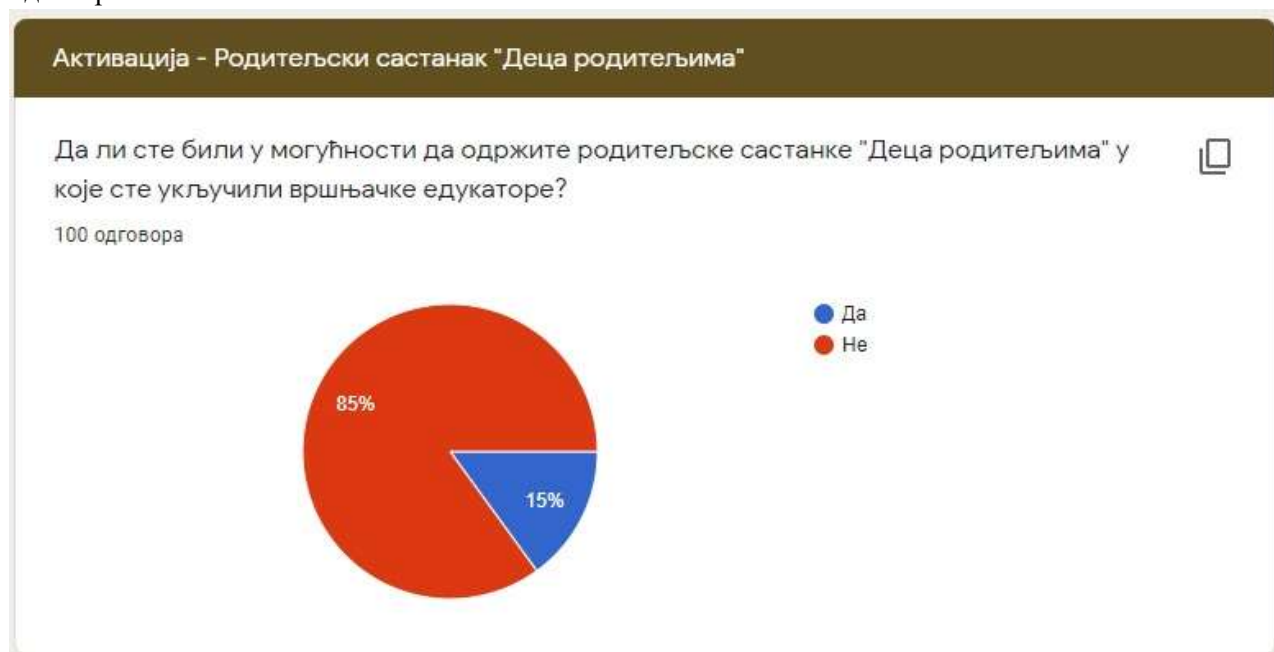
Као проблеме и изазове са којима су се наставници суочили у овој фази пројекта, у највећој мери навели су проблеме изазване епидемиолошком ситуацијом (проблем окупљања деце, распоред часова због којег се не могу усагласити време одржавања, недолазак деце на часове због страха од заражавања, онлајн настава...)

Кад су у питању предлози наставника за унапређивање ове фазе пројекта издвојено је неколико најчешће понављаних:

- Можда би могла да се одржи едукација ученика негде "уживо", рецимо да у некој еко башти се то ученицима презентује кроз ТВ емисију, па опет из неколико школа рецимо да се направи тим ученика који би са нутриционистом припремали здраве оброке, причали о хранљивим вредностима, шта се са чим комбинује, како доzirати и колико чега у некој храни....Видим да углавном сви радимо те радионице па ето, можда нешто на ту фору.
- Више материјала за анимацију ученика у смислу реквизита који би визуелно много боље представили све што смо радили.
- Увести неке поклончиће за дечицу нижих разреда,
- Више материјала за учитеље и укључити учитеље

## Родитељски састанак „Деца родитељима“

На питање „Да ли је одржан родитељски састанак „Деца родитељима?“ добијен је следећи одговор:



У 85 школа није одржан родитељски састанак „Деца родитељима“ до је у само 15 школа ова фаза пројекта реализована и на тај начин у пројекат укључено 585 родитеља. Неповољна епидемиолошка ситуација је једини разлог због чега се нису одржали родитељски састанци.

На питање „Какве су повратне реакције родитеља“ добијени одговори говоре у прилог позитивних реакција родитеља:

- Добре, јер смо на гоогле учioniци стављали ученицима као материјал за часове физичког и здравственог васпитања
- Ситуација са заразом није дозволила нити је примерена довођењу родитеља у школу, било би друштвено неодговорно,
- Родитељи са одушевљењем причају о пројекту. Поготово јер њима њихова деца преносе сваки делић часа и сваку игрицу коју смо радили, исечке са предавања и чак пружају родитељима савете када је у питању исхрана и физичка активност, што је парадокс времена у којем живимо,
- Реакције су одличне, али је интересовање било мало, услед проблема са пандемијом,
- Деца су пренела родитељима пројекат, задовољни су,
- Родитељи су упознати са радом наших Здравом растимо радионица. Имају позитиван став и мишљења су да треба чешће децу усмеравати на неке такве активности како би се створиле те здраве навике код деце,
- Конкретно у мом одељењу родитељи су одушевлени, подржавају баш ову акцију и иницијативу о предавању на ову тему.
- Родитељи су одушевлени и веома заинтересовани за сарадњу у овој области. Признају да нису много упућени у све о чему су им деца говорила и веома су разочарани што нису имали могућност да заједно спремамо здраве оброке, као ранијих година и да се дружимо и вежбамо заједно. Наравно нисмо то смели због ограничења услед ситуације изазване ковидом19.
- Реакција родитеља је била одлична, свима се свидела тема здраве исхране и припреме исте примерена том узрасту
- Јако добро су родитељи прихватили, овакав пројекат.

- Искуство од претходних година указује на то да су родитељи одушевљени овим пројектом
- Они који су упознати били су веома задовољни
- С обзиром на циљеницу да смо мало место и да доста родитеља ученика-учесника пројекта познајем, појавиле су се позитивне реакције родитеља и без обзира што није било учесца родитеља, нити родитељских састанака.
- У приватним контактима са неким родитељима примећујем заинтересованост родитеља везано за теме пројекта "Здраво растимо"
- Велики број родитеља (мама) се труде да се деца здраво хране закључак на основу комуникације са децом.
- Подржавају пројекат и позитивног су става по питању едукације деце на ову тему
- Врло позитивне, подржавајуће и охрабрујуће
- Били су одушевљени и дали обећање да ће се више посветити проблемом своје деце у вези здраве исхране.

#### **Предлози за унапређење ове фазе пројекта:**

- Родитеље који чија занимања имају везе са овом тематиком укључити у рад
- Знамо да неколицина родитеља "не води рачуна" толико о здравјој ужини деце. Потребна је и едукација родитеља а могле би и радионице са њима спровести, пожељно је када су ученици млађег узраста и када се код њих формирају навике...можда чак и у предшколском периоду.
- Направити онлине материјал за едукацију родитеља.
- Сарадња са разредним старешинама одељења седмог разреда. Разредне старешине могу лакше да ступе у контакт са ученицима и са родитељима.
- Сасвим је у реду и да одељенске старешине на родитељском састанку представе пројекат. А ученици би можда могли на крају пројекта некако да представе родитељима или би родитељи били упознати на некој школској манифестацији која би се организовала на ту тему. "Дан здраве хране", "Сајам здравља" "Изазов за родитеље" итд.
- Да родитељи буду укључени у већој мери у овом предивном пројекту.
- За следећу годину планирамо радионице у које ћемо укључити родитеље
- Презентације за родитеље
- Више укључити одељењске старешине да убаце тачку на родитељском састанку и да их ми заједно са децом едукаторима упознамо о свему.
- Заинтересовати мало више родитеље путем брошура и другог материјала.
- За децу са сметњама у развоју, много би значило да неке практичне ствари из едукације раде заједно, тако су ученици сигурнији и стичу веће самопоуздање

## НАСТАВНИЧКЕ ИНОВАЦИЈЕ

Кад су у питању наставничке иновације и додатне активности, 76 наставника је одговорило да због епидемиолошке ситуације није било у могућности да организује никакве додатне активности ученика. Ипак, 24 наставника је навело да је реализовало додатне активности у виду прављења паноа, изложбе цртежа, кулинарских радионица, тестова на тему правилне исхране... Ипак, треба нагласити следеће наставничке идеје:

- Једна радионица а у сарадњи са Тимом за развој међупредметних компетенција и предузетништво била је и радионица „Еко зачин на наш начин“ где су ученици садили зачинско биље. Циљ је био да се то биље гаји и прода у хуманитарне сврхе али нисмо успели због прекида наставе па су ученици однели кући као поклон и на даље сами бринули о садницама (семену). **Сања Бошковић, Крушевац**



- Направила сам онлине игрицу на ЕДУКАПЛЕЈ за ученике "Здрава исхрана" у којој је било потребно да повежу намирнице и хранљиве материје које из њих добијамо, **Душица Ристић, Беочин**



- <http://osdjurajaksicrakovica.nasaskola.rs/veatic/21/Name-aktivnosi/>  
Нисам знала за ово питање, па сам раније навела да је наснимљен видео материјал који је постављен на сајт наше школе. Већ прве реакције колега и родитеља су сјајне. након сваког предавања је организован квиз а задатак су имали ученици да осмисле питања управо на тему о којој смо причали. Тако је једна тема обрађиван два часа, прво сам ја одржала предавање а потом су ученици следећег одговарали на своја питања, постављајући један другоме, тако да је то практично било утврђивање предавања. **Ивана Глоговац, Београд**
- Програм тренинга и едукације о здравом начину животу за децу и маме-"Тренирамо заједно"-Са два тренера се спроводе активности-програм је првенствено био намењен млађој деци и мајкама које су ускраћене да вежбају и да се едукују јер после радног времена немају где да оставе децу да би вежбале, а опет ни деца не тренирају јер нису опредељена за одређени спорт. Овако уз подршку два тренера на истом месту и у исто време обе стране добијају неопходну физичку активност, рекреацију, едукацију и квалитетно проводе време са својом децом односно родитељима. Овај програм радим са млађом колегиницом и уз подршку локалне самоуправе, програм је био бесплатан, а одзив одличан...али и у овој идеји били смо спутавани тренутном епидемиолошком ситуацијом. **Јелена Игњатић, Каравуково**
- У оквиру наставе физичког васпитања кад год су временски услови дозвољавали ишли смо у шетње, по парку и на Новосадском кеју, такође, правили смо радионице где су ученици правили пирамиду здраве исхране и здрав тањир и разговарали на ту тему. у отку она лине наставе ученици су поред коментарисања презентација имали задатак да направе "МОЈ ЗДРАВ ОБРОК" и да пошаљу слику истог. Ученици 7 разреда су у оквиру вршњачке едукације правили здраву радионицу, где су својим другарима припреманализдраве оброке, воћне слате, фραπεе, воћни јогурт, смутије и мусли,



објашњавали које намирнице користе које све могу да се користе и како се прави одређена здрава послastiца. **Маријана Чолаковић, Нови Сад**

- Са ученицима едукаторима из наше школе и из Гимназије, одржане су радионице и ОШ "Иво лота Рибар" Нови Козарци и ОШ "Фејеш Клара" Кикинди. **Светлана Мирлић Вукобрат, Кикинда,**
- Предавања едукатора у балетској школи, **Весна Пешов, Чачак**
- Ђурин здрав кувар: израда здравог куvara по рецептима које су ученици виших разреда послали и припремили. (online ) **Мелитта Остојић, Суботица**



- Радионица "Здраве тајне" на којој су ученици правили здраве букете другарицама из одељења поводом 8.марта. **Маја Прчић, Суботица**



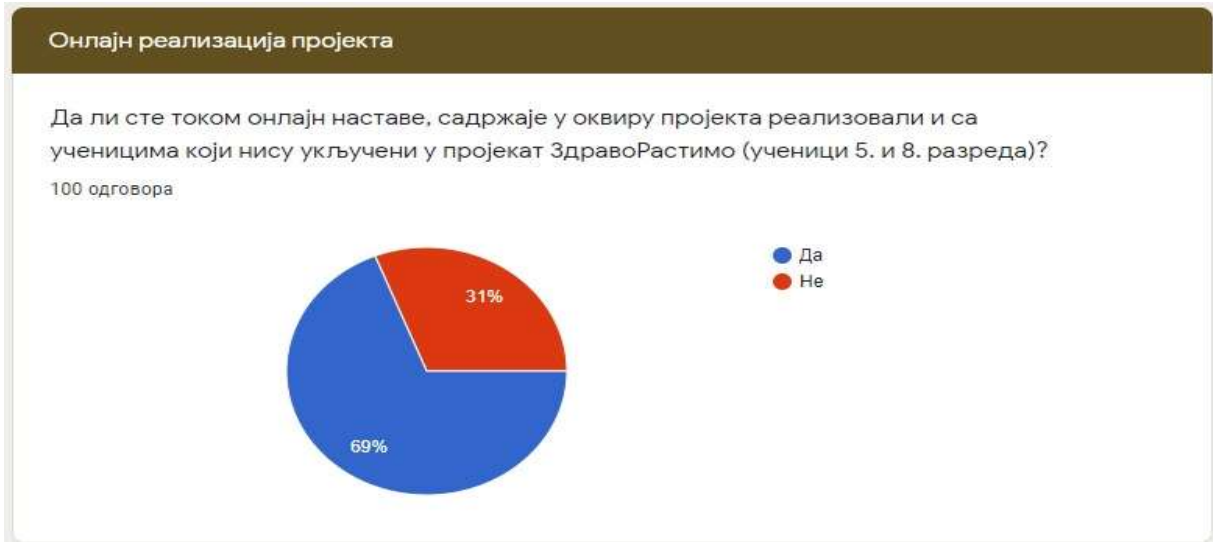
- У оквиру сензорне баште, са ученицима смо брaли салату (лук, зелену салату, парадајз), прали их, сецкали поврће, правили салату и на крају је јели. На тај начин смо са ученицима са сметњама у развоју вежбали и неопходне животне вештине. **Рада Савић Кукољ, Београд (Школа за глуве и глувонеме)**



Кроз додатне наставничке активности, још **2.146 ученика** је укључено у пројекат.

## ОНЛАЈН НАСТАВА

Реализатори пројекта имали су могућност да материјал и садржаје пројекта „ЗдравоРастимо“ користе у свом раду и са ученицима који нису директни учесници пројекта. Из тог разлога је у евалуационом упитнику постављено и следеће питање: „Да ли сте током онлајн наставе, садржаје у оквиру пројекта реализовали и са ученицима који нису укључени у пројекат ЗдравоРастимо (ученици 5. и 8. разреда)?“.



У пројекат ЗдравоРастимо, 69 наставника је укључило и друге ученике виших разреда који нису директни учесници пројекта. На тај начин још **6.539 ученика** је укључено у пројекат.

## ЕВАЛУАЦИЈА ПРОЈЕКТА

Према мишљењу наставника који су реализовали пројекат ЗдравоРастимо у 10. сезони, слабости и снаге пројекта су следеће:

- Пројекат је одлично осмишљен и пружа одличне информативне садржаје ученицима и родитељима
- Промовисање здраве исхране и стилова живота.
- Поучан, освешћује и покреће да се размишља о здравим навикама, физичком изгледу, физичким активностима.
- Све у пројекту је бас корисно да деца знају и науце...доста је занимљиво предавање..бито је да све сто је наведено науце и примене у свакодневном зивоту..
- Занимљиве,корисне,едукативне
- Пројекат се шири и тешко да један наставник, поред свих обавеза у школи, може сам све да постигне
- Одличан пројекат, без мана.
- Снага овог пројекта јета што пружа ученицима неформално образовање и то потпуно бесплатно, где могу да сазнају прегршт конкретно конципираних информација које могу да подигну њихов квалитет живота на много већи ниво, унапреде здравље и пруже сласт овог живота.
- Пројекат је феноменалан, функционише одлично, веома је едукативан за децу и инспиративан за наставнике
- Нема слабости

- Едукација, објасњење деци колико је важна правилна и здрава исхрана, колико је важно бавити се спортом
- Пројекат је добар само много боље је уживо у школи него онлине
- Пројекат је одличан, лако применљив, веома интересантан и поучан!
- Одличан пројекат, мислим да ученици нису баш упућени о здравој исхрани
- Корона и немогућност директног контакта са ученицима
- Овакав пројекат не може да има слабости. Једно дете ако промени своје навике је велики успех.
- Формирање позитивног става код ученика, родитеља. Избор квалитетних ваннаставних активности, корелација више предмета...Нема слабих страна.
- Пројекат је од изузетног значаја. Садржај пројекта би требало да буде заступљен у редовном програму или физичког и здравственог васпитања или у оквиру неког другог предмета. ( Биологија и сл.)
- Пројекат је добро осмишљен, изузетно користан за ученике јер унапређује њихова знања и подиже свест о значају правилне исхране и важности физичке активности са циљем унапређења и очувања здравља.
- Пројекат „ЗдрaвоРастимо“ је пројекат који је вишегодишњом акцијом превазишао одређене слабости,
- Пројекат нема слабости.
- Одличан пројекат који пуно помаже деци да разумеју важност здравог начина живота
- Пројекат је одличан, не препознајем слабости
- Предности: Изузетно добри сарадници из Нестлеа и Савеза за школски спорт Србије који функционишу као добар усклађен тим. Врло професионални и наступају са пуно емпатије како за наставнике тако и за децу.
- Пројекат нема лоших страна а веома је едукативан и инспиративан.
- Пројекат је одличан мислим да ученике млађих разреда није потребно оптерећивати већ њихове родитеље укључити у пројекат.
- Позитивна страна пројекта је што се много више времена ради са децом на њиховом едуковању о здравој исхрани него што је то прилика на редовним часовима. Мана је то што смо били хендикепирани начином рада школе
- Програм је одлично осмишљен и сваке године има нешто ново и занимљиво
- У нормалним околностима по мени нема слабости, одлична ствар и све похвале
- Буђење свести о зналају здравог живота и исхране
- Јако занимљиво и корисно, прилагођено узрасту.
- Јако ми је користио материјал који сте послали за онлине наставу. Лепо је осмишљено.
- Морам да поменем да мајице које сте послали су заиста малене и нису биле никако по величини за ученике 7. разреда. Зато смо одлучили да у септембру те мајице поклонимо ученицима млађих разреда када их будемо посетили на једном часу физичког васпитања. Да се одужимо ученицима млађих разреда, пар старијих ученика ће организовати неке спортске активности на једном часу физичког у септембру месецу. Пројекат је едукативан, позитивно утиче на децу, осмишљен одлично. Веома добра комуникација и сарадња, спремност да нам помогнете у сваком тренутку.
- Пројекат је добар – захтева личну комуникацију са учеником где се највећи резултат види,
- Пројекат нема слабости!
- Снага - подизање свести о значају здраве исхране и редовне физичке активности  
Слабост - немогућност потпуне реализације пројекта услед одсуствовања деце (изолација) и одређеног модела извођења наставе
- Други пут учествујем и први пут је био богатији рад јер сам са децом у школи могла уживо да урадим презентацију, а после смо све то практично и заједно надограђивали. Увек су сви учествовали и били веома заинтересовани и многи су усвајали нове навике здраве исхране. Мислим да је пројекат диван, деца га воле и радо уче и користе стечено знање из овог пројекта. Само је корона сметња, све остало је

добро.Пројекат је сјајан а мислим да би већа медијска заступљеност могла помоћи и родитељима да схвате његов значај.

- Снаге пројекта су веома љубазно и срдечно комуницирање са Сањом Угрн, све на време обезбеђено за ученике и наставнике...Све похвале за целу организацију пројекта.Овде слабости не постоје.
- Пројекат је одличан, све похвале,.
- Снаге: Покретање деце, родитеља, средине да пробуди свест о здравом начину живота, много активности, радости, сазнања, такмичења која подстичу да се даље и дубље бавимо овом темом и да то буде саставни део живота сваког појединца. Слабости: Можемо их тражити само ако смо ушли у овај пројекат случајно и без љубави и жеље да радимо боље свој посао и перманентно се усавршавамо и преносимо нова сазнања на своје ученике....за мене нема слабости у овом пројекту.
- Снаге: Тема којом се бави пројекат долази у прави узраст коме је најпотребније овакво едуковање. Саставни је део плана и програма те омогућава наставницима да користе нова сазнања и преносе на ученике, мотивише децу на здрав живот. Слабости: Имало би слабости када не бих били у овом пројекту, до год јесмо нема места за слабости.
- Пројекат је одличан, сврсисходан. Врло битне теме за ту циљну групу.
- Сматрам да је пројекат паметно осмешљен са јасним и прецизним задацима и циљем.
- Све је доста добро осмишљено.Нема замерки
- Веома је важно деци скренути пажњу на здраву исхрану. На деци забаван начин је деци све то приказано.
- Веома је интересантан начин презентовања,
- Одлична едукација ученика, слабости овог пројекта нема
- Позитиван утицај на живот младих и њихових породица који су расположени да се укључе у активности.
- Снага пројекта: Додатна едукација ученика кроз игру и занимљиве ваннаставне активности, неговање спортског духа. Слабости нисам уочила.
- Нема слабости
- Укључивање великог броја учесника од деце до родитеља.
- Позитивна ствар је што се укључују и млађи разреди кад је у питању овако важна тема.
- Unapredjivanje zdravlja i razvoja dece. Prosirivanje znanja dece o zdravom nacinu zivota.
- Пројекат је ок, материјал је добар и пролагођен узрасту, једино је сада био проблем што нисмо могли да радимо са децом у школи, већ само онлине. А тако нисмо могли да контролишемо дал ли ученици читају...
- Одличан пројекат са великим акцентом на исхрану и физичку активност. Сматрам да је сваке године све бољи пројекат. Најбитније да се све више школа укључи у пројекат,
- Снага је у истрајности да едукујемо децу за бенефите здраве исхране и бављења спортом, јер само тако можемо да победимо и да нам нација буде здрава.
- Пројекат је одличан.
- Свест о правилној исхрани
- Едукација деце за здравији живот.
- Добра организација као и програм.
- Добра организација и програм
- Пројекат је добро осмисљен и као такав у значајној мери утиче на мењање свести код ученика о здравој исхрани и предностима које она пружа.
- Снаге - унапређење знања о значају правилне исхране, значај кретања, значај правилног броја оброка на развој организма
- Деца заинтересована, слабост тренутна комбинована настава
- Јако значајна едукација за ученике у периоду раста и развоја.
- Развијање навика за здравим начином живљења уз правилну исхрану и бављење спортом. Пројекат је од изузетног значаја за развој млађих генерација. Слабости не постоје.

- здравље је највећа снага :)
- снага је то што допире до дечије уши оно што сваком човеку значи а то су информације везане за здравље, подстицање њихове свести да размишљају о штетним последицама уколико се хране нездравом исто тако и просвећивање о здравој исхрани, деца генерално гледано и знају али овим обогаћују свој јеловник :)
- Снага је у томе да сам пројекат потстиче децу на размишљање о здравом начину живота. Слабости нема.
- Пројекат је одликан, унапредјује свест деце о значају здраве исхране.
- пројекат је одличан, само ме је доста укочила епидемиолошка ситуација у земљи
- Сјајан пројекат, конктетних мана нема
- Добро кадар и добра едукација
- едукација ученика о здравој исхрани. Слабости нема јер овакав пројекат може само да помогне и подигне свест о здравом животу
- Одлично осмишљен пројекат који
- даје добру едукацију деци у развоју и развија свест о здравој исхрани.
- Снага - права тема, слабости нема
- Одличан пројекат. Деца су заинтересована и активно учествују. Прихватају предлоге правилне исхране.
- Слабости нема, снага је права тема
- Велики допринос пројекту су дигитални материјали које су помогле спровођење пројекта. Са децом се ефикасније ради у директном контакту.
- пројекат је одлично осмишљен
- Огроман потенцијал овог пројекта и велики утицај на само здравље деце и њихову едукацију , мана би била што је ограничен број деце обухваћен пројектом.
- Мени је пројекат одличан, ја не видим слабости, једино нас је омела епидемиолошка ситуација и препорука да се што мање задржавамо у школи.
- Одлично осмишљен пројекат
- Пројекат је одличан и добро је прихваћен код ученика
- Нема слабости у пројекту
- Снаге: деловање на свест деце и родитеља је изузетно значајно за здраво психофизичко одрастање. Слабост: пандемија нам није омогућила активности.
- Добра страна је сам начин и приступ овој теми која је код деце запостављена.
- Снаге - на прихватљив, илустративан, практичан начин деца са сметњама у развоју могу да стичу нова неопходна знања, јер је материјал пројекта као што рекох прихватљив, са пуно илустрација и практичних могућности.
- Добро замишљен пројекат
- Пројекат врши велики позитиван утицај на промену понашања по питању здравља .
- Дobar утицај на децу и здрав
- Снага пројекта је поклон у виду мајица, који је додатно мотивисао децу у учешћу

#### **Предлози наставника за унапређивање пројекта:**

- Да се реализује и у наредном периоду.
- Уколико поново будемо радили као ове школске године само продужити време одржавања пројекта да на крају имамо потпуно успешну реализацију
- Такмичења и награде за децу
- У пројекат уводити више наставника и учитеља једне школе
- Едукација наставника према онлајн платформама.
- Више едукативних семинара.
- Направити онлине материјал за едукацију родитеља и вршњачку едукацију ученика 3. и 4. разреда.

- Већа медијска кампања (билборди, плакати по школама) и већа присутност у средствима информисања.
- Једина замерка ученика је мала Величина поклон маица
- Да има мало већу подршку кроз учеће јавних личности и познатих спортиста.
- Хибридна едукација је одличан начин приступања деци овог узраста (комбинација онлине наставе и класичне наставе )
- Едукацију проширити на што већи бр.деце.
- Више интерактивног материјала
- Мени је за сада све у реду. Ако будем учествовала још који пут сигурно ћу имати коју идеју више. Овако ми је све ново и сасвим ми је у реду за сада. Просто ове године је таква ситуација да није све реализовано онако како је замишљено на почетку али свакако је најуспелија фаза била Едукација седмака,некако ми је најприкладнија тема и била за онлине наставу. Здрава исхрана и здрави стилови живота су у овом узрасту најприхватљивије и најкорисније теме за теоретска предавања. Много ми је значило у онлине настави. Након предавања су организовани квизови са питањима на тему о којој смо причали. То се ђацима посебно допало,поготову 5. и 6. разред. Они су некако најотворенији за рад и непосредно прихватају и учествују.
- Као што је и почето, проширити га на све узрасте (од 1.до 8.разреда). Деца преносе знање и родитељима!
- Пробати да се кроз медијски јавни сервис више чује о њему.
- Да се укључи више школа и наставника у пројекат .
- Једино бих волела да се кроз новине у пројекту више укључују родитељи, опробала сам то и вреди.
- Осмислити нова такмичења где могу да се укључе сви ученици без обзира на њихове физичке предиспозиције.
- Ако је у могућности било би добро да се у пројекат укључе сви нижи разреде.
- Још мајица и за ниже разреде .
- У презентације би можда убацила нешто као мој "здрав рецепт", где би направила конкурс за најздравије , маштовитије јело, направљено у складу са свим наученим у току едукације. Сваке године би се правила одабир рецепата који би се додавао у књигу рецепата која би била подељена у току пројекта.
- Укључити познате спортисте, кроз видео поруку, неки спот...
- Више едукативног материјала
- Посете вршњака из других школа и заједничке радионице
- Да се пројекат релизује када се стање нормализује
- За сада је све добро припремљено и осмишљено.
- Само да кренемо нормално са радом и онда ће пројекат имати своју праву функцију. Хвала , поздрав и чувајте се!
- Више материјала и за онлине наставу .
- Промене едукативних игара и филмова.
- Радити на увођењу овог пројекта у обавезан план и програм наставе физичког и здравственог васпитања.
- Треба се кренути од раног детињства (деце предшколског узраста) Што пре, то боље.
- Видео презентације - занимљивог карактера
- Више едукативних средстава и игара.
- Није унапређење, али ја планирам да направим квиз такмичење на нивоу школе чим нам услови дозволе. Наравно и са пригодним наградама за најбоље. И вршњачку едукацију да реализујемо у школској кухињи и учионици.
- Масовност и ангажовање свих ресурса за едукацију родитеља
- Пројекат иде у добром смеру и сваке године је богатији и савршенији
- Сваке године да се организује, имало би већи ефекат на децу.
- Уколико постоји могућност за то, организовати чешће посете школа једних другима због размене искустава и примера добре праксе.

- Такмичење школа путем квиза би подстакло већу заинтересованост деце.
- Да се шири корпус деце обухвати овим пројектом.
- Приручник би могао да буде обимнији и садржајнији
- Укључити и неке друге институције на нивоу локалне самоуправе
- Мајице су овога пута биле изузетно мале :) :) :) То исправити!!!
- Појачати улогу родитеља односно њих едуковати.
- Из угла професора који ради са децом са сметњам у развоју, за које је карактеристично да им је најпотребнија визуелна подршка, да тако најбоље уче, можда припремити и неки видео материјал који на тај начин разјашњава сегменте актуелне теме.
- Укључити што већи број учесника
- Практична примена - прављење здравих оброка...
- Више материјала и укључивање више колега
- Што више предавања на ову тему по школама

## ЗАКЉУЧАК

Школску 2020/2021. годину дефинитивно је обележила Пандемија корона вируса, те је настава већим делом године одржана на даљину (онлајн).

Пријавили су се **99 наставника/ца** који су реалитовали пројекат у **101 школи** широм Србије. После реализације пројекта, наставници су имали обавезу да доставе Извештај о реализацији пројекта. На основу достављеног извештаја, састављен је Интегративни извештај о реализацији пројекта „ЗдрaвоРастимо“.

На основу извештаја наставника, пројекат је укључио **7.730 ученика/ца 7. разреда** од првобитно пријављених **8.189**. Наведени разлози за мањи број ученика укључених у пројекат се највише односе на ученике из сиромашних породица који нису имали могућност да учествују у настави на даљину и преоптерећеност ученика другим наставним предметима.

Слична ситуација је и кад су у питању ученици 6. разреда. Од пријављених **5.638 ученика**, у извештају се нашао нешто мањи број односно **5.351 ученик**.

Кроз вршњачку едукацију укључено је **3.557 ученика 3. и 4. разреда** од очекиваних **16.151**. Како је настава већим делом године одвијала на даљину а у међувремену на снази је била забрана мешања ученика различитих одељења, јасно је зашто је мали број трећака и четвртака укључено у пројекат.

Родитељски састанак „Деца родитељима“ одржан је у само 15 (од 101) школа и на тај начин у пројекат укључено **585 родитеља**. Неповољна епидемиолошка ситуација је једини разлог због чега се нису одржали родитељски састанци.

24 наставника је навело да је реализовало додатне активности у виду прављења панова, изложбе цртежа, кулинарских радионица, тестова на тему правилне исхране... Ипак, између свих идеја истичу се идеје:

- **Мелитте Остојић из Суботице:** „Ђурин здрав кувар“: здрава здравог куvara по рецептима које су ученици виших разреда послали и припремили. (online)
- **Маје Прчић из Суботице:** Радионица „Здраве тајне“ на којој су ученици правили здраве букете другарицама из одељења поводом 8.марта, о чему је снимљен и филм,
- **Раде Савић Кукољ из Београда:** У оквиру сензорне баште, са ученицима смо брaли салату (лук, зелену салату, парадајз), прали их, сецкали поврће, правили салату и на крају је јели. На тај начин смо са ученицима са сметњама у развоју вежбали и неопходне животне вештине.
- **Сање Бошковић, Крушевац** која је у сарадњи са Тимом за развој међупредметних компетенција и предузетништво одржала радионицу „Еко зачин“ где су ученици садили зачинско биље. Циљ је био да се то биље гаји и прода у хуманитарне сврхе али нисмо успели због прекида наставе па су ученици однели кући као поклон и на даље сами бринули о садницама (семену),
- **Иване Глоговац из Београда:** <http://osdjurajaksicrakovica.nasaskola.rs/vestic/21/Name-aktivnosi/>  
Наснимљен је видео материјал који је постављен на сајт наше школе. Већ прве реакције колега и родитеља су сјајне, након сваког предавања је организован квиз а задатак су имали ученици да осмисле питања управо на тему о којој смо причали. Тако је једна тема обрађиван два часа, прво сам ја одржала предавање а потом су ученици следећег одговарали на своја питања, постављајући један другоме, тако да је то практично било утврђивање предавања.
- **Душица Ристић, Беочин** Направила сам онлине игрицу на ЕДУКАПЛЕЈ за ученике "Здрава исхрана" у којој је било потребно да повежу намирнице и храњиве материје које из њих добијамо,



Кроз додатне наставничке активности, још **2.146 ученика** је укључено у пројекат  
Реализатори пројекта имали су могућност да материјал и садржаје пројекта  
„ЗдрavoРастимо“ користе у свом раду и са ученицима који нису директни учесници пројекта.  
Тако је у пројекат ЗдрavoРастимо, 69 наставника укључило **6.539 ученика** виших разреда који  
нису директни учесници пројекта.

С обзиром на епидемиолошку ситуацију која је пратила читаву школску 2020/2021.  
годину, у пројекат је кроз све фазе укључено **25.323 ученика/ца**, те може се закључити да је  
пројекат ЗдрavoРастимо, успешно реализован.

**Извештај саставила:**

**Сања Угрен**, Савез за школски спорт Србије  
+381 64 86 79 759, [skolskisport@mos.gov.rs](mailto:skolskisport@mos.gov.rs)


Генерални секретар



Урош Савић



Председник



Жељко Танасковић