

# HEALTHIER KIDS



## 1. O PROJEKTU...

“ZdravoRastimo” je deo globalne Nestlé inicijative pod nazivom „Nestlé for Healthier Kids Global Programme“, koji ima za cilj edukovati decu i učenike o važnosti pravilne ishrane i bavljenja fizičkom aktivnošću. Prvobitno je namenjen učenicima 7ih razreda, naše poruke dopiru do učenika u fazi u kojoj formiraju svoje stavove i ponašanja, te im pomažemo da usvoje zdrave navike koje će biti od značaja za njihov život i u kasnijem periodu. Nestlé "ZdravoRastimo" projekat je prvi put pokrenut u Srbiji 2011. godine.

Prva sezona (šk. god. 2011/2012.) projekta obuhvatila je 9 škola i 915 dece, a znanje o pravilnoj ishrani učenika sedmih razreda je poraslo za 20%.

Druga sezona (šk. god. 2012/2013.) projekta obuhvatila je više od 2000 učenika iz 18 škola, projekat imao nacionalnu pokrivenost, a znanje učenika je poboljšano za više od 11%.

U trećoj sezoni (šk. god. 2013/2014.) projekat se realizovao nacionalno, u 27 škola i obuhvatio 2800 dece širom Srbije. Znanje o pravilnoj ishrani je poraslo za više od 14% među učenicima sedmih razreda osnovnih škola.

U četvrtoj sezoni (šk. god. 2014/2015.) u Projekat je bilo uključeno 42 osnovne škole odn. 3.850 dece a njihovo znanje unapređeno je za 13%.

U školskoj 2015/2016. godini u Projekat je bilo uključeno 54 osnovne škole odn. oko 4.940 dece iz 15 gradova (Zrenjanin, Kikinda, Sombor, Sremska Mitrovica, Loznica, Valjevo, Smederevo, Kragujevac, Bor, Zaječar, Prijepolje, Novi Pazar, Niš, Kruševac i Leskovac).

U školskoj 2016/2017. godini projektom je bilo obuhvaćeno 65 osnovnih škola odnosno 5.400. učenika 7. razreda iz 18 gradova Srbije (Novi Sad, Beograd, Kraljevo, Subotica, Čačak, Vršac, Kuršumlija, Prokuplje, Bajina Bašta, Sjenica, Temerin, Bujanovac, Bosilegrad, Čuprija, Aleksinac, Trstenik, Nova Varoš i Valjevo).

U školskoj 2017/2018. godini projektom je bilo obuhvaćeno 83 osnovne škole odnosno preko 6.300 učenika 7. razreda iz 16 okruga Srbije.

U školskoj 2018/2019. godini, 90 nastavnika realizovao je projekat u 86 škola, sa 6.720 učenika 7 razreda iz 18 okruga Srbije. Putem vršnjačke edukacije, projekat je uključio i 13.500 učenika trećeg i četvrtog razreda. Ukupan broj školske dece obuhvaćen programom je 20.220.

U školskoj 2019/2020. godini u projekat su uključene 92 osnovne škole odnosno 7.163 učenika 7. razreda, dok je putem vršnjačke edukacije još 7.500 učenika 3. i 4. razreda uključeno u projekat. Putem online nastave do 13.545 učenika su stigle poruke projekta. Ukupan broj školske dece obuhvaćen programom je 28.200.

U jubilarnoj 10. sezoni projekta uključile su se 101 osnovna škola i 8.000 učenika 7.razreda. Prvi put su profesori imali priliku da u projekat uključe i učenike 6. razreda. Projekat je realizovan u neposrednom radu sa učenicima i online u zavisnosti kako je diktirala epidemiološka situacija.

U školskoj 2021/2022. godini, u projekat će se uključiti 100 osnovnih škola, 8.000 učenika 7. razreda i 6.000 učenika 5. ili 6. razreda (u zavisnosti sa kojim odeljenjem nastavnik radi).

Projekat je odobren i ima pozitivno mišljenje za realizaciju od strane:

1. Ministarstva omladine i sporta Republike Srbije,
2. Ministarstva prosvete, nauke i tehnološkog razvoja Republike Srbije.

Edukativni materijali kreirani su od strane stručnjaka nutricionizma i usklađeni su sa preporukama Instituta za javno zdravlje Srbije “Dr Milan Jovanović Batut”.

Projekat realizuje Savez za školski sport Srbije.

Promocija Nestlé proizvoda u sklopu projekta, strogo je zabranjena.

# HEALTHIER KIDS



## 2. CILJEVI PROJEKTA

GLAVNI CILJEVI PROJEKTA SU:

- Edukacija učenika o zdravim navikama u ishrani
- Podsticanje učenika na povećavanje fizičke aktivnosti.

SEKUNDARNI CILJEVI PROJEKTA SU:

- Unapređivanje znanja učenika o poboljšanju kvaliteta života putem ishrane i fizičke aktivnosti, senzibilizacijom kroz sportske vrednosti,
- Podsticanje okoline (roditelja, učenika i nastavnika) da bude spremna na prihvatanje i podržavanje promena u navikama u ishrani.

## 3. CILJNA GRUPA

- Učenici od 12 do 14 godina (7. razred i opciono 6. razred) - učenici će biti obučeni o zdravim navikama u ishrani i podstaknuti na bavljenje fizičkim aktivnostima.
- Učenici od 9 do 10 godina (3. i 4. razred) – vršnjački edukatori će obučiti mlađe drugare iz svoje škole o zdravim navikama u ishrani i zdravim životnim stilovima,
- Roditelji i okolina - roditelji su ti koji donose odluke o kupovini, brinu o ishrani učenika, kao i o doručku učenika, porodično okruženje najviše utiče na navike i ponašanje učenika.
- Škole – okolina - škole učestvuju u projektu na način da pružaju logističku podršku u realizaciji projekta.

## 4. STUKTURA PROJEKTA

Projekat „ZdravoRastimo“ sastoji se od edukacije, aktivacije i evaluacije.

### EDUKATIVNI DEO

Edukativni deo se temelji na posebno kreiranom materijalu oblikovanom u četiri modula:

1. Osnovne postavke pravilne ishrane;
2. Planiranje ishrane;
3. Kako poboljšati navike u ishrani;
4. Moje telo i hrana.

#### 1) EDUKACIJA NASTAVNIKA

Pre nego što započnu edukaciju učenika, nastavnici prolaze kroz edukativnu radionicu koju će voditi stručnjak nutricionista. Edukacija nastavnika održaće se u oktobru mesecu 2020. godine u saradnji sa Savezom za školski sport Srbije. U skladu sa epidemiološkom situacijom, edukacija će se održati online preko neke od platformi za edukaciju.

#### 2) EDUKACIJA UČENIKA

Nakon edukacije, nastavnici će započeti sa realizacijom Projekta u svojim školama.

Nastavnik koji realizuje Projekat treba održati sva četiri predavanja u svim odeljenjima sedmih razreda.

Predavanja u 6. razredu podrazumevaju samo dva školska časa tj. dve teme (\*Healthy plate, \*Fizička aktivnost).

Predavanja će se održati u svakom razredu posebno ili online za više odeljenja. Predavanja treba da traju jedan školski čas i da se održe na času fizičkog vaspitanja, na času razrednog starešine ili u terminima izvan redovne nastave, koje će odrediti direktor škole.

Svi materijali potrebni za realizaciju Projekta (prezentacije, online brošure, online plakat pdf, online anketni upitnici 1 i 2, majice za učenike 7. razreda...) osigurani su za sve učesnike Projekta.

### AKTIVACIJA UČENIKA

Aktivacija učenika postiže se na tri načina:

#### 1. AKTIVNO UČEŠĆE U EDUKATIVNOJ IGRI

Edukativna igra obezbeđena je za sve učesnike projekta.

# HEALTHIER KIDS



## 2. VRŠNJAČKA EDUKACIJA

Vršnjačka edukacija predstavlja poseban vid učenja, odn. podrazumeva planski vodjene aktivnosti edukatora s njihovim vršnjacima, usmerene sticanju novih znanja i/ili razvijanju navika i stavova. Nakon završene edukacije učenika 7. razreda osnovne škole, nastavnik/edukator ima zadatak da izabere učenike koji će postati i vršnjački edukatori. U saradnji sa nastavnicima razredne nastave koji realizuju nastavu u 3. i 4. razredima, izabrani edukatori održaće dva predavanja u svim odeljenjima 3. i 4. razreda u drugom polugodištu.

Ovaj deo projekta podrazumeva promociju zdravlja, gde vršnjački edukatori umesto stručnjaka (profesora) ohrabruju zdrave obrasce ponašanja među svojim vršnjacima. Mladi na taj način stiču znanja, veštine i usvaja stavove koji će ih osnažiti u zaštiti svog zdravlja i odgovornog ponašanja.

Materijal potreban za realizaciju vršnjačke edukacije (prilagodjena prezentacija) osiguran je za sve učesnike Projekta.

## 3. EDUKACIJA RODITELJA

Nakon edukativne faze projekta, na redovnom roditeljaskom sastanku u svim, projektom obuhvaćenim, odeljenjima 7. razreda (pre ili posle zimskog raspusta) neophodno je da vršnjački edukatori upoznaju roditelje sa projektom „ZdravoRastimo“ i osnovnim postavkama zdrave ishrane. Za tu priliku kompanija Nestlé pripremila je posebnu prezentaciju projekta sa osnovnim informacijama kao i o benefitima koje učenici imaju od projekta.

Materijal potreban za prezentaciju projekta osiguran je za sve učesnike Projekta.

## 4. TAKMIČENJE UČENIKA U SLEDEĆIM KATEGORIJAMA:

- Najbolja škola u izradi video filmova ili kreativni rad,
  - Najbolji film po mišljenju stručne komisije,
  - Najpopularniji film prema glasovima na sajtu Saveza za školski sport Srbije
- Najbolja škola u znanju (najveće pokazano znanje i napredak u znanju o zdravoj ishrani u anketama 1 i 2 a prema istraživanju Instituta za javno zdravlje „Dr Milan Jovanović Batut“)
- Najbolja škola u sportu (pobednici republičkog školskog takmičenja u atletici – „ZdravoRastimo atletski kup“).

Sadržaj kreiran za potrebe projekta organizatori mogu objavljivati u medijima (novine, TV, Facebook, Youtube, web stranice).

Takođe, učenici će se podsticati da učestvuju na školskom atletskom takmičenju osnovnih škola koje je u sistemu Saveza za školski sport Srbije. Savez za školski sport Srbije u saradnji sa lokalnim Savezima za školski sport organizuje Nestlé „ZdravoRastimo atletski kup“ u okviru međuokružnog i republičkog školskog takmičenja u atletici.

## EVALUACIJA

Evaluacija se sprovodi pre i posle edukacije učenika. Na prvom času, pre početka prvog predavanja, učenici popunjavaju Anketni upitnik 1. Na poslednjem edukativnom predavanju, po završetku predavanja, učenici odgovaraju na pitanja iz Anketnog upitnika 2. Rezultati anketa biće javno objavljeni.

Rezultati „ZdravoRastimo“ projekta biti će medijski predstavljani.

**Napomena: Predstavljena struktura projekta, podložna je modifikaciji i prilagođavanju trenutnoj epidemiološkoj situaciji.**

## 5. DODATNE INFORMACIJE

- a) Takmičenja škola (znanje, sport, video film/kreativni rad).

U sklopu Projekta sprovodiće se takmičenje škola u kategorijama – znanje, sport i video film. Škole koje budu najbolje u navedenim kategorijama osvajaju vredne materijalne nagrade (zavisno od kategorije: lap-top, sportsku opremu i video opremu).

- b) Edukacija će se održati krajem oktobra meseca online preko neke od ponuđenih platformi za edukaciju.
- c) Nastavnici koji će realizovati edukaciju biće nagrađeni honorarom (detalji naknadno).

# HEALTHIER KIDS



## PLAN AKTIVNOSTI:

- Dokumentovati (fotografijama, snimcima...) realizaciju edukativne faze projekta i aktivaciju učenika (vršnjačku edukaciju) u Vašoj školi,
- Edukacija će biti održana online ili uživo krajem oktobra meseca u zavisnosti od epidemiološke situacije,
- Anketni list 1 i 2 biće elektronski, a link će biti poslat na e-mail nastavika,
- Edukacija učenika 7. i 6. (ili 5.) razreda, realizuje se u vremenu od oktobra do decembra meseca 2021.godine,
- Svi materijali potrebni za edukaciju (prezentacije sa 4 modula za 7. razrede, prezentacije sa 2 modula za 5. ili 6. razred online brošure PDF, edukativna igra, online anketni listovi, majice za učesnike) biće dostavljeni školama najkasnije nedelju dana od održavanja stručnog skupa,
- Rok za ispunjavanje anketnih listova 1 je 20.11.2021. godine,
- Anketni listići 2 moraju biti ispunjeni do 22.02.2022. godine,
- Vršnjačka edukacija treba biti realizovana u drugom polugodištu školske 2021/2022. godine sa svim odeljenjima 3. i 4. razreda, ukoliko situacija sa Pandemijom korona virusa to dozvoli,
- Izveštaj o realizaciji projekta treba dostaviti do 01.05.2022. godine,
- Honorar nastavnicima biće podeljeni po završetku edukativne faze projekta (decembar 2021.),
- Glasanje za najbolji kreativan rad (film) biće na sajtu Saveza za školski sport Srbije u drugoj polovini aprila meseca 2022. godine o čemu ćete biti blagovremeno obavesteni,
- Nagrade u kategoriji najbolji u sportu, znanju, kreativnom radu i nastavničkim inovacijama biće uručene u drugom polugodištu šk. godine 2021/2022. godine,
- Online materijali projekta „ZdravoRastimo“ mogu se koristiti u online nastavi za učenike i ostalih razreda, s obavezom da se u završnom izveštaju napomene tačan broj učenika,
- Izveštaj o realizaciji projekta treba dostaviti do 01.05.2022. godine, a obrazac izveštaja ćemo vam dostaviti blagovremeno.

Svi materijali (prijave škola, filmovi...) dostavljaju se na adresu:

Savez za školski sport Srbije (za Sanju Ugren)  
Palata Srbija  
Bulevar Mihajla Pupina 2, istočno krilo, 4. sprat, kancelarija 432,  
11070 Novi Beograd.

Troškovi poštarine (slanja anketa 1 i 2) padaju na teret škole.

Kontakt osoba Sanja Ugren +381 64 86 79 759 ([skolskisport@mos.gov.rs](mailto:skolskisport@mos.gov.rs)).

Kontakt osobe za dodatna pitanja:

**Sanja Ugren**

Savez za školski sport Srbije

+381 64 86 79 759

[skolskisport@mos.gov.rs](mailto:skolskisport@mos.gov.rs)

- realizacija projekta, logistika, sportska takmičenja...

**Koraljka Novina Brkić**

Nestlé Adriatic d.o.o

+ 385 98 354 522

[Koraljka.Novina@HR.NESTLE.com](mailto:Koraljka.Novina@HR.NESTLE.com)

-o projektu ZdravoRastimo, mediji.