

IZVJEŠTAJ VODITELJA O PROVEDBI PROJEKTA „VRTIM ZDRAVI FILM“

Sezona 2021./2022.

Škola:	OŠ Izidora Poljaka Višnjica
Učitelj/ica:	Martina Simić Meznarić

Tijek provedbe projekta:

Projekt smo na razini škole provodili od siječnja 2022. do lipnja 2022.

1. U mjesecu siječnju u tjednu od 10.1.2022. do 14.1.2022. roditeljima učenika 7. razreda podijeljena su dva edukativna letka u tiskanom obliku, a također su im isti poslani i digitalno putem aplikacije Teams.
2. Učenici 7.b su u utorak 8.2.2022. na satu razrednika prema uputama učiteljice iz prirode, biologije i kemije ispunili anketni upitnik 1. Isti upitnik su učenici 7.a prema uputama učiteljice iz prirode, biologije i kemije ispunili na satu razrednika 9.2.2022. Nakon rješavanja upitnika učiteljica je učenicima podijelila majice s logotipom projekta, edukativni letke i edukativne brošure.





7.b



7.a

3. Na satu biologije 15.2.2022. učenicima 7.a je održano prvo predavanje *Osnovne postavke pravilne prehrane*.
4. Učenici 7.b su prema dogovoru na nastavu donijeli svoj primjer zdravog doručka.



5. Na dodatnu nastavu iz biologije učenici 7.a su prema dogovoru donijeli voće koje su pojeli kao međuobrok. Nakon toga su učenici s učiteljicom izašli van gdje su učenici ostatak dodatne nastave iz biologije proveli igrajući nogomet, košarku i druge igre.

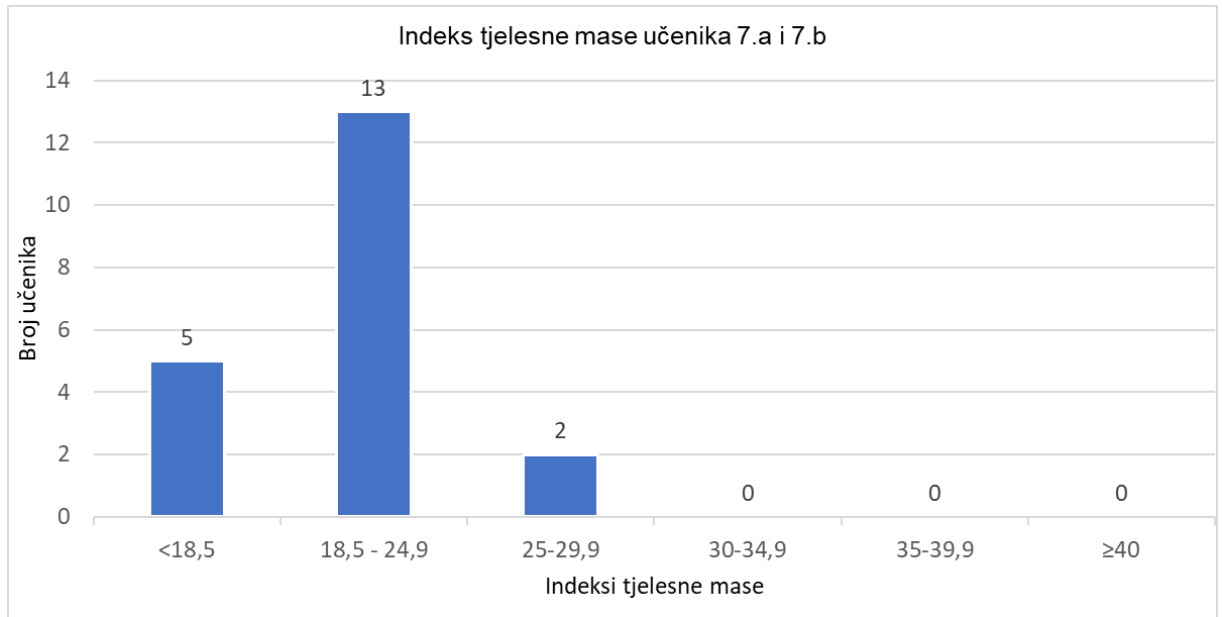






6. Na satu razrednika 16.2.2022. učenicima 7.a je održano drugo predavanje *Planiranje prehrane*. Učenici su na kraju predavanja u Forms – u rješavali kviz *Koliko je tvoja prehrana u skladu s tanjurom pravilne prehrane?* prema pitanjima koja su sastavljena u edukativnoj brošuri *Vrtim zdravi film*. Nakon toga učenici su zbrajali svoje bodove. Devet učenika je imalo između 10 i 15 bodova, a devet između 16 i 20 bodova. Zatim su učenici u brošuri proučili i raspravili što njihovi rezultati pokazuju o njihovoj prehrani. Na kraju sata je učenicima zadana domaća zadaća *Unos – potrošnja* u kojoj učenici trebaju bilježiti koje namirnice su unosili kroz minimalno tri dana, koje količine i koliko kilokalorija su unijeli pojedinim namirnicama.
7. Na blok satu biologije su u petak 11.3.2022. učenicima 7.b razrednog odjeljenja održana predavanja *Planiranje prehrane i Moje tijelo i hrana*. Učenici su na kraju predavanja u Forms – u rješavali kviz *Koliko je tvoja prehrana u skladu s tanjurom pravilne prehrane?* prema pitanjima koja su sastavljena u edukativnoj brošuri *Vrtim zdravi film*. Kod učenika 7.b razrednog odjeljenja dvoje učenika je imalo između 10 i 15 bodova, a dvoje između 16 i 20 bodova. Na kraju predavanja učenicima je zadana domaća zadaća *Unos – potrošnja* u kojoj učenici trebaju bilježiti koje namirnice su unosili kroz minimalno tri dana, koje količine i koliko kilokalorija su unijeli pojedinim namirnicama. Rezultate ankete po pitanjima možete pogledati na sljedećoj poveznici <https://forms.office.com/Pages/AnalysisPage.aspx?id=FvJamzTGgEurAgyaPQKQkWAwClqCau1BsBlqhfWudQhUM0hNOURWNzFQSUtCRDMzQkE2TUISRUU2WC4u&AnalyzerToken=2vTITr9Z9C9veCYuWJV5Doukh1tEGJub>. Neke zadaće možete pogledati putem poveznice [DNEVNIK PREHRANE](#). Oni učenici koji su predali svoj dnevnik prehrane i tjelesnih aktivnosti su nakon toga izračunali i koliko energije bi trebali unositi u svoj organizam s obzirom na spol i dob. Prema rezultatima smo utvrdili kako većina učenika hranom unosi premalo energije (kalorijski deficit).

8. Učenici 7.a i 7.b su na satu biologije računali svoj indeks tjelesne mase. Na sljedećem grafikonu možete proučiti njihove rezultate.



Prema rezultatima uspostavilo se da 5 učenika pripada u kategoriju pothranjenosti, 13 učenika ima poželjnu tjelesnu masu i dvoje učenika ima povećanu tjelesnu masu. Rezultate možete vidjeti na grafikonu.

9. Na satu biologije 18.2.2022. učenicima 7.b održano je predavanje *Osnovne postavke pravilne prehrane*. Isti dan učenici su u školu prema dogovoru donijeli voće kao primjer zdravog međuobroka.



10. Na blok satu biologije 1.3.2022. učenicima 7.a održana su predavanja *Moje tijelo i hrana i Kako poboljšati prehrambene navike*.
11. Na satu razrednika 15.3.2022. je učenicima 7.b održano predavanje *Kako poboljšati prehrambene navike*. Nakon predavanja su učenici riješili anketni upitnik 2.



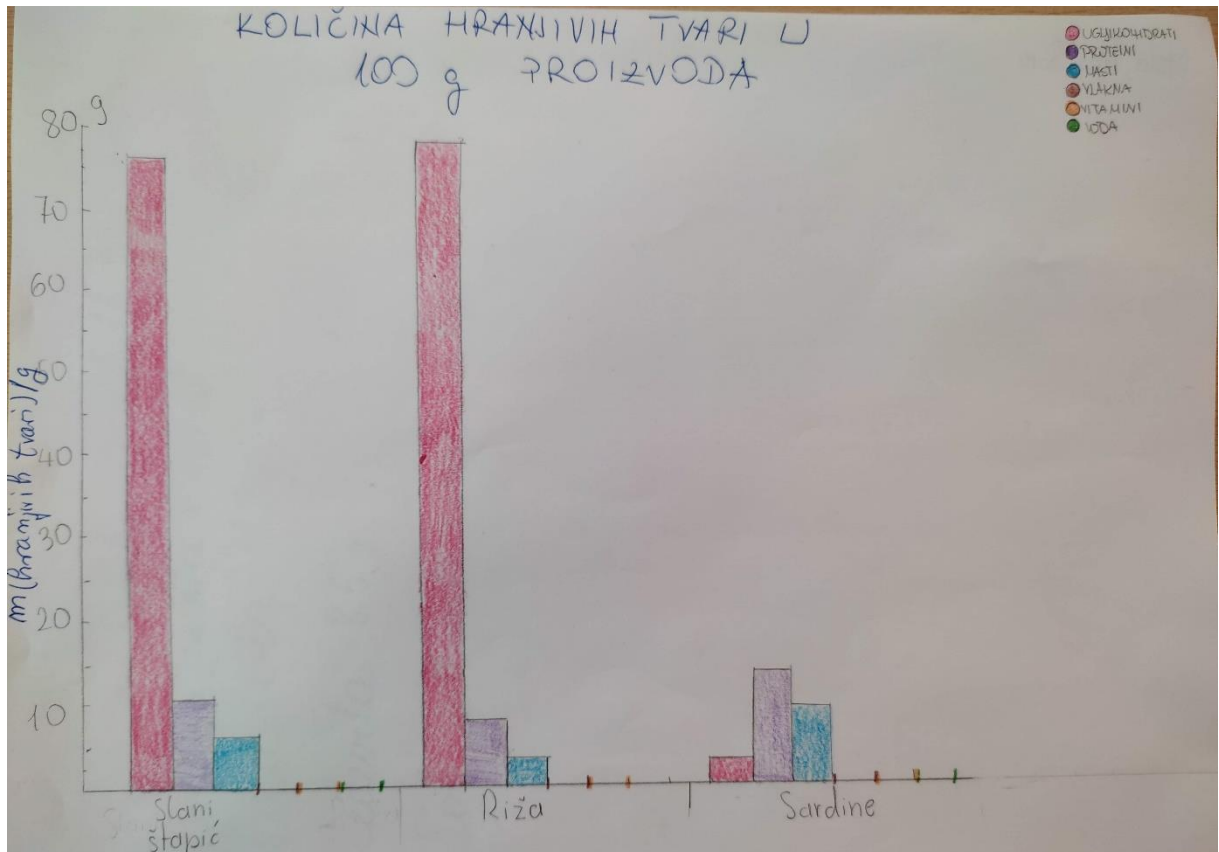
12. Na satu razrednika 16.3.2022. su učenici 7.a imali radionicu: *Određivanje količine šećera u različitim napitcima i određivanje količine hranjivih tvari u različitim namirnicama.*

RADIONICA: SLATKO SLAĐE, NAJSLAĐE:

Učenici su dobili zadatak da na deklaraciji pronađu koliko šećera u 100 mL imaju određeni napitci. Nakon toga su izvagali mase šećera koje se nalaze u 100 mL pojedinih napitaka.



Količine hranjivih tvari u različitim namirnicama.



13. Učenci 7.b razrednog odjeljenja su na satu biologije u petak 18.3.2022. u školu donijeli različite namirnice koje smo posložili u piramidu pravilne prehrane. Nakon toga su učenici pod vodstvom Lane Brusar izvodili vježbe zadane u materijalima projekta „Vrtim zdravi film“.



14. Na satu biologije 22.3.2022. su učenici 7.a rješavali anketni upitnik 2.


































15. Učenici 7.b su na satu razrednika 05.04.2022. dovršavali radionicu namijenjenu za učenike 5.b/6.b razrednog odjeljenja.



Učenik Niko Brusar i učenica Lana Brusar su izradili igre vezane uz projekt „Vrtim zdravi film“.


LANINA IGRA


CILJ	98		96	95		93	92		90
80		82	83	84	85		87	88	89
79	78		76	75			72		70
60			63		65		67	68	69
59	58		56	55	54	53	52		50
40		42		44	45		47	48	49
39		37	36	35		33	32		30
20		22	23		25			28	29
19	18	17		15	14		12		
POČETAK	1		3	4		6	7	8	9


PRAVILA IGRE


- IGRA ZAPOČINJE NA POLJU POČETAK
- IGRO MOŽE IGRATI 2 DO 5 IGRAČA
- IGRO ZAPOČINJE IGRAČ KOJI DOBI NAJVEĆI BROJ NA KOCKICI, A DVAJE SE IGRA PREMA SMJERU KAZALJKE NA SATU
- NIJE DOZVOLJENO AUSTITI IGRAČE
- KADA IGRAČ DOBIJE 6 NE BACA PONOVO
- KADA SE IGRAČ ZAUSTAVI NA JEDNOM OD SLJEDEĆIH POLJA NEKA POSTUPI PREMA ZADANIM UPUTAMA

- POBJE DNIK JE ONAJ KOJI PRAVI DUGE DO CILJA

 = BACAŠ KOCKU JOŠ JEDNOM

 = PROPUŠTAŠ SLJEDEĆE BACANJE

 = VRATI SE ~~SE~~ ^{TRI} POLJA UNATRAG

 = IDI DVA POLJA UNAPRIJED.

STRELKA OZNAČAVA SMJER KRETANJA.



- 3 – ZA DORUČAK SI POJEO ŽITARICE S VOĆEM I POPIO MLIJEKO.
IDI TRI POLJA NAPRIJED.
- 8 – ZA MEĐUOBROK SI POJEO 1 NARANČU I JEDNU BANANU.
IDI TRI POLJA NAPRIJED.
- 12 – PRESKOČIO SI DORUČAK.
VRATI SE ZA TRI POLJA.
- 14 – NAVEČER SI UZ GLEDANJE FILMA JEO ČIPS OD JABUKE.
IDI TRI POLJA NAPRIJED.
- 18 – ZA DORUČAK SI POJEO ŠNITU KRUHA SA SIJEMENKAMA I PILEĆIM PRSIMA I POPIO ČAŠU SVJEŽE ISCIJEĐENOG SOKA.
IDI TRI POLJA NAPRIJED.
- 22 – ZA MEĐUOBROK SI POJEO ŠAKU BADEMA.
IDI TRI POLJA NAPRIJED.
- 28 – SVAKI DAN VJEŽBAŠ 60 MINUTA.
IDI PET POLJA NAPRIJED.
- 32 – ZA MEĐUOBROK SI POJEO VREĆICU ČIPSA.
VRATI SE ZA TRI POLJA.
- 36 – NAGOVORIO SI TRI PRIJATELJA DA POČINJU POHAĐATI ŠKOLU SPORTA.
IDI TRI POLJA NAPRIJED.
- 40 – NAGOVORIO SI PRIJATELJE DA UMJESTO NA TRČANJE S TOBOM GLEDAJU FILM I JEDU PRŽENI I SLANI KIKIRIKI.
VRATI SE ZA PET POLJA.
- 44 – ZA MEĐUOBROK SI POJEO NAPOLITANKE I POPIO ČAŠU FANTE.
VRATI SE ZA TRI POLJA.
- 48 – NAGOVORIO SI DVA PRIJATELJA DA IDU S TOBOM NA ROLANJE.
IDI TRI POLJA NAPRIJED.
- 52 – ZA MEĐUOBROK SI POJEO VOĆNI JUGURT I ZDJELICU SALATE.
IDI TRI POLJA NAPRIJED.
- 54 – ŽELIŠ SMRŠAVJETI PA SI KUPIO TABLETE ZA MRŠAVLJENJE.
VRATI SE ZA TRI POLJA.



- 56 – ZA RUČAK SI POJEO CIJELU PICU.
VRATI SE ZA TRI POLJA.
- 60 – ZA MEĐUOBROK SI POJEO SVJEŽI SIR S MALO VRHNJA I ŠNITOM TAMNOG KRUHA.
IDI TRI POLJA NAPRIJED.
- 63 – ZA VIKEND SI IŠAO PLANINARITI NA GORU IVANČICA.
IDI PET POLJA NAPRIJED.
- 69 – POJEO SI CIJELU ČOKOLADU OD 100 G.
VRATI SE ZA ČETIRI POLJA.
- 72 – IŠAO SI S PRIJATELJIMA U RESTORAN. TVOJI PRIJATELJI SU NARUČILI POMFRIT S ČEVAPIMA, A TI SI UNATOČ NJIHOVOM NAGOVARANJU NARUČIO GRAH SALATU I RIBU.
IDI PET POLJA NAPRIJED.
- 76 – ZA MEĐUOBROK SI U ŠKOLI POJEO ŠAKU ORAHA I MLIJEKO.
IDI TRI POLJA NAPRIJED.
- 78 – POJEO SI SENDVIČ S INTEGRALNIM PECIVOM TUNOM I POVRĆEM.
IDI TRI POLJA NAPRIJED.
- 80 – SLAGAO SI UČITELJICI DA TI NIJE DOBRO KAKO NE BI MORAO VJEŽBATI NA SATU TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE.
VRATI SE ZA TRI POLJA.
- 84 – PRESKOČIO SI RUČAK.
VRATI SE ZA TRI POLJA.
- 88 – ŽELIŠ SMRŠAVJETI PA SI UPISAO TEČAJ PLESA.
IDI TRI POLJA NAPRIJED.
- 92 – POJEO SI SENDVIČ OD BIJELOG PECIVA SA SALAMOM I MAJONEZOM.
VRATI SE ZA TRI POLJA.
- 96 – UMJESTO ODLASKA U KAFIĆ ODABRAO SI ODLAZAK NA PLIVANJE.
IDI TRI POLJA NAPRIJED.

NIKIJEVA IGRA

PRAVILA IGRE

- IDI NA POLJE 13
- IDI NA POLJE 30
- IDI NA POLJE 23
- IDI NA POLJE 50
- VRATI SE NA START
- POBJEDA - IDI NA CILJ
- VRATI SE NA POLJE 13

LEGENDA:

- VRATI SE NA POLJE 30
- VRATI SE 2 POLJA
- PROPUSTAŠ 1 BACANJE
- BACAJ 2X

TOČAN ODGOVOR
5 POLJA NAPRIJED
NETOČAN ODGOVOR
4 POLJA NATRAG

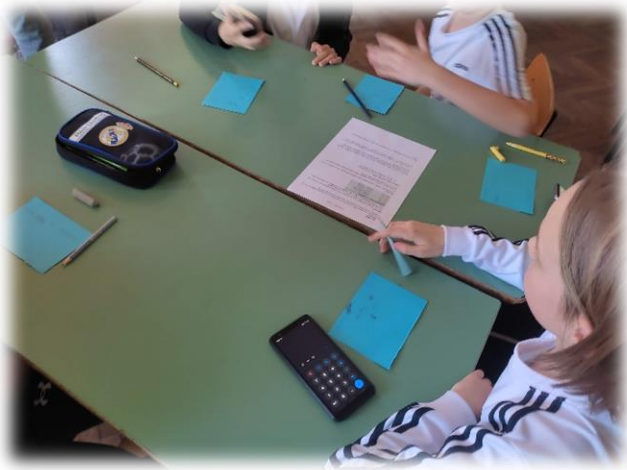
PRAVILO IGRE
KADA DOBEŠ NA CRVENO ILI PLAVO POLJE PROTIVNIK
VUČE CRVENU ILI PLAVU KARTICU
OVISNO O BOJI POLJA I POSTAVLJA TI
PITANJE. TOČAN ODGOVOR IDEŠ
5 POLJA NAPRIJED, NETOČAN ODGOVOR
VRATAŠ SE 4 POLJA NATRAG.

KOLIKO SATI PRIJE TJELESNE AKTIVNOSTI MOŽEMO JESTI?	ŠTO UNOSIMO RAZNOLIKOM PREHRANOM?
NAJMANJE 1 SAT	VITAMINE I MINERALE
NA KOLIKO DIJELOVA DIJELIMO TANJUR PRAVILNE PREHRANE I KOJI SU TO DIJELOVI?	KOJI SU VAŽNI IZVORI MASTI?
NA 4 DIJELA VOĆE, POVRĆE, ŽITARICE, PROTEINI	BILJNA ULJA, ORAŠASTI PLODOVI BADEMI, LJEŠNJACI
KOJE HRANJIVE TVARI DOBIVAMO HRANOM?	KOJI SU VAŽNI IZVORI PROTEINA?
PROTEINE, UGLJIKOHIDRATE MASTI, VITAMINE, MINERALE	MESO, RIBA JAJA, SIR...

NA ŠTO SVE UTJEČE TJELESNA AKTIVNOST?	NAVEDI BAREM 3 PREPORUKE PRAVILNE PREHRANE?	TJEKOM KOJE AKTIVNOSTI TROŠIMO VIŠE ENERGIE?
JACANJE SUSTAVA ZA KRETANJE, JACANJE IMUNITETA, DOBRO RASPOLOZENJE, ZDRAVLJE SRČANO ŽILNOG I DIŠNOG SUSTAVA	JEDI ČEŠĆE U MANJIM OBROCIMA, REDOVITO DORUČKUJ, NE PRETJERUJ U KOLIČINI JELA	KOŠARKA ODBOJKA
KOJI SU VAŽNI IZVORI MASTI?	KOJE SU PREDNOSTI PRAVILNE PREHRANE?	ŠTO JE NAJZDRAVIJE POPITI ZA ŽEĐ?
BILJNA ULJA, ORAŠASTI PLODOVI, BADEMI, LJEŠNJACI	POMAŽE U REGULACIJI TJELESNE MASE, UMANJUJE RIZIK OD POJAVE PRETILOSTI I KRONIČNIH BOLESTI	SOK VODA

16. 12.04.2022. su učenici 7.b učenicima 5.b/6.b pod mentorstvom učiteljice Martine Simić Meznarić na satu razrednika održali predavanje i radionicu.







UČENICI 5.B I 6.B IGRAJU NIKIJEVU IGRU

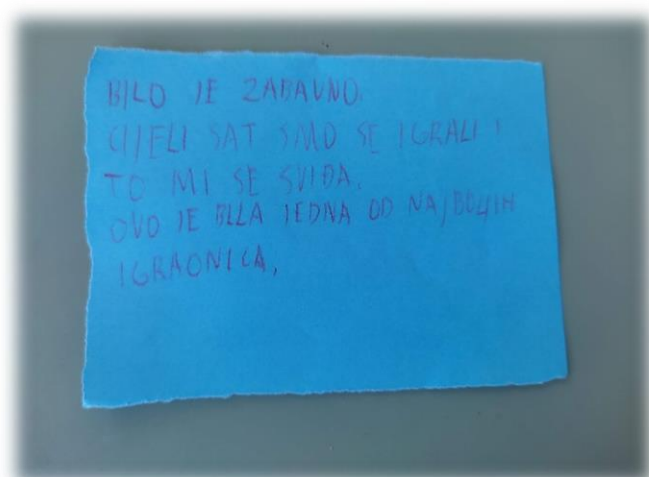
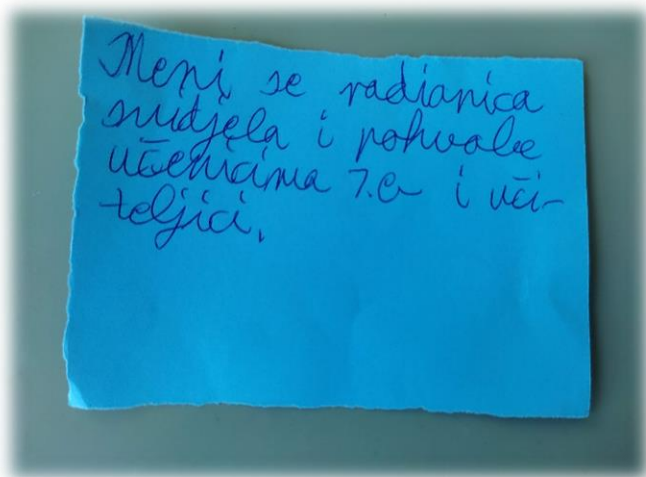
100	98		96	95	93	92	90	89
80	79	82	83	84	85	87	88	89
70	78	77	76	75	74	72	71	70
60	59	58	56	55	54	53	52	50
40	39	42	41	44	45	47	48	49
30	29	37	36	35	33	32	31	30
20	19	22	23	25	24	23	28	29
10	18	17	15	14	13	12	11	10
0	1	3	4	6	7	8	9	

UČENICE 5.B I 6.B IGRAJU LANINU IGRU

91	98	99	96	95	93	92	90
81	82	83	84	85	87	88	89
71	78	76	75	75	72	77	70
61	67	63	63	65	62	60	69
51	58	56	55	54	53	52	50
41	42	44	44	45	47	48	49
31	32	36	35	33	32	30	30
21	22	23	25	25	22	28	29
11	12	13	14	14	12	18	19
1	3	4	4	6	7	8	9

UČENICI 5.B I 6.B IGRAJU LANINU IGRU

Na kraju radionice učenicu su napisali svoj osvrt.



17. 13.04.2022. su učenici 7.a (Stela Fogec, Tina Galinec, Petra Bednjički, Sara Bednjički, Maja Jurenc, Katarina Hiržin, Josip Biškup i Nikola Hudin) učenicima 5.a pod mentorstvom učiteljice Martine Simić Meznarić na satu razrednika 5.a održali predavanje i radionicu.





Osvrt učenika na radionicu.

Priznanje je bilo super jer sam uopće
nisam bila
Sve je bilo **ODLIČNA**.

Još super
kao i mi
Kajanje prave je na kraju
35

Sve je odlično
Ja mislim da zaslužuje
5.

Priznanje je
zaslužuje 5

18. Učenik 7.b Niko Brusar kod kuće je pripremio salatu.



Postupak pripreme salate pogledajte u videozapisu.



19. 24.05.2022. učenici 7.a su na roditeljskom sastanku roditelje educirali o tome što su naučili tijekom projekta „Vrtim zdravi film“.





20. 26.05.2022. učenici 7.b su na roditeljskom sastanku roditelje educirali o tome što su naučili tijekom projekta „Vrtim zdravi film“.

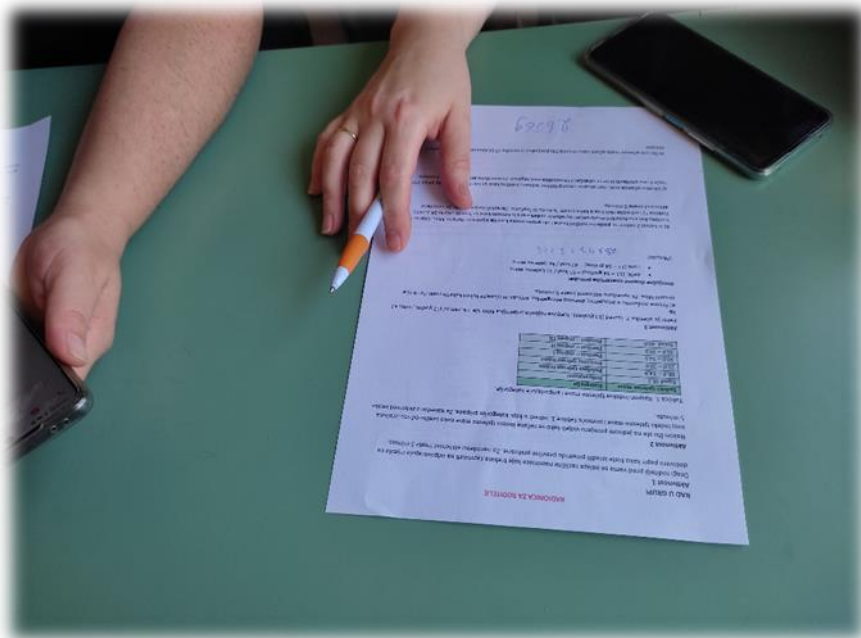
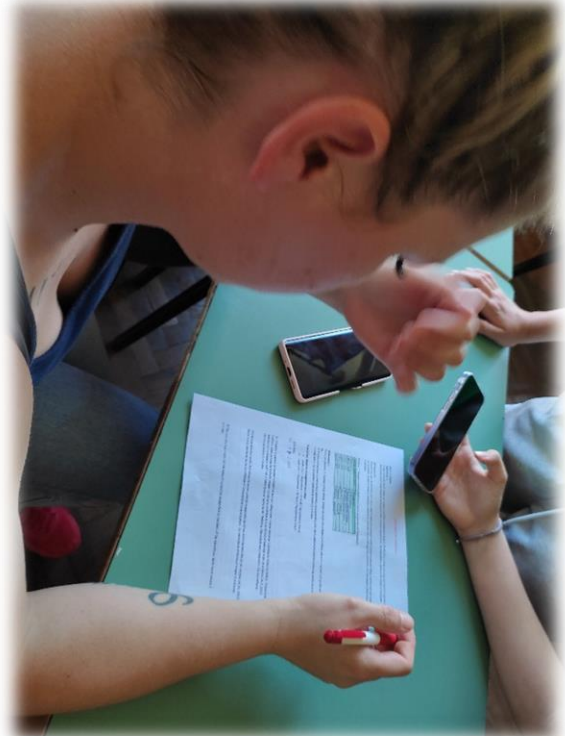
PREDAVANJE



IZRADA PIRAMIDE PRAVILNE PREHRANE



RAČUNANJE INDEKSA TJELESNE MASE I RJEŠAVANJE DRUGIH ZADATAKA...



IGRANJE NIKIJEVE IGRE



POBJEDNICA NIKIJEVE IGRE



IGRANJE LANINE IGRE



OSVRT MAMA I RAZREDNICE UČENIKA 7.B NA EDUKACIJU

