



## 1. O PROJEKTU...

“ZdravoRastimo” je deo globalne Nestlé inicijative pod nazivom Nestlé Healthy Kids Global Programme, koji ima za cilj edukovati učenike sedmih razreda o važnosti pravilne ishrane i bavljenja fizičkom aktivnošću. Na taj način, naše poruke dopiru do učenika u fazi u kojoj formiraju svoje stavove i ponašanja i na taj način 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 projektom je će biti obuhvaćeno 90 osnovnih škola odnosno 6.720 učenika 7. razreda iz 18 okruga Srbije (Severnobački, Severnobanatski, Južnobanatski, Južnobački, Podunavski, Moravički, Rasinski, Zapadnobački, Toplički, Raški, Nišavski, Borski, Šumadijski, Kolubarski, Pomoravski, Sremski, Braničevski i grad Beograd)

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.

## 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 13 do 14 godina (7. 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 kreiranoj brošuri oblikovanoj 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 2018. godine u saradnji sa Savezom za školski sport Srbije.

#### 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 će se održati u svakom razredu posebno ili svim odeljenjima zajedno). Predavanja treba da traju jedan školski čas. Predavanja treba 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, brošure, plakat, edukativna igra, anketni upitnici, majice...) 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.

#### 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 usvajaju 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,
  - o 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 zdavoj 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 predstavljeni.

### 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) Naknade za prevoz nastavnicima koji dolaze na edukaciju podmiriće Savez za školski sport Srbije.
- c) Nastavnici koji će realizovati edukaciju biće nagrađeni vaučerom za kupovinu sportske opreme (detalji naknadno).

### PLAN AKTIVNOSTI:

- **Dokumentovati (fotografijama, snimcima...) realizaciju projekta u Vašoj školi,**
- **Anketni listići 1 dobijaju se na samom stručnom skupu,**
- **Edukacija učenika realizuje se u vremenu od oktobra do decembra meseca 2018.godine,**
- **Svi materijali potrebni za edukaciju (prezentacije, brošure, edukativna igra, anketni listići majice za učesnike) biće dostavljeni školama najkasnije nedelju dana od održavanja stručnog skupa,**
- **Rok za dostavljanje anketnih listića 1 je 15.11.2018. godine,**
- **Anketni listići 2 moraju biti ispunjeni i dostavljeni do 31. decembra 2018. godine,**
- **Vršnjačka edukacija treba biti realizovana u drugom polugodištu školske 2018/2019. godine sa svim odeljenjima 3. i 4. razreda,**
- **Vaučeri nastavnicima biće podeljeni po završetku edukativnog dela Projekta (januar 2019.),**
- **Glasanje za najbolji kreativan rad (film) biće na sajtu Saveza za školski sport Srbije u drugoj polovini marta meseca 2019. godine o čemu ćete biti blagovremeno obavešteni,**
- **Nagrade u kategoriji najbolji u sportu, znanju i video filmu biće uručene u drugom polugodištu šk. godine 2018/2019. godine.**

Svi materijali (prijave škola, anketni listići, plakat, filmovi i ostalo) 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.