



igrom do zdravlja

PRIOPĆENJE ZA MEDIJE

SA ŠKOLSKOM GODINOM ZAVRŠAVA I PRVA SEZONA PROGRAMA PREVENCIJE PRETILOSTI DJECE ŠKOLSKE DOBI, PETICA – IGROM DO ZDRAVLJA

Program je započeo u drugom polugodištu te je do kraja školske godine 2014./2015. obuhvatio deset nastavnih sati: pet sati predavanja posvećenih pravilnoj prehrani i važnosti tjelesne aktivnosti popraćenih s pet sati radionica iste tematike. U programu su sudjelovali učenici drugih razreda osam zagrebačkih osnovnih škola, koji će najesen ponovno nastaviti s programom.

(Zagreb, 23. svibnja 2015.) - U sklopu međunarodne mreže programa EPODE International Network, koja se bavi prevencijom pretilosti u djece školske dobi, u Hrvatskoj je početkom ove godine pokrenut javnozdravstveni program PETICA – igrom do zdravlja. Program provodi Hrvatski liječnički zbor u suradnji sa stručnjacima iz područja nutricionizma i kineziologije, a potporu je dobio i od brojnih institucija.

Program je uvršten u školski kurikulum, a počeo se provoditi u osam zagrebačkih osnovnih škola obuhvativši približno šest stotina učenika drugih razreda. Hrvatska se trenutno nalazi na visokom sedmom mjestu u Europi zbog visoke stope djece školske dobi s prekomjernom tjelesnom masom ili pretilošću. Razlog tome su brojni čimbenici kako iz okoline, tako i iz obitelji u kojoj dijete odrasta. Brojna su znanstvena istraživanja potvrdila da je u aktivnostima za suzbijanje pretilosti nužno uključivanje cjelokupne zajednice te je stoga program PETICA – igrom do zdravlja obuhvatio učitelje, učenike i njihove roditelje, ali i brojne stručnjake koji su aktivno sudjelovali u provedbi programa.

„Program PETICA - igrom do zdravlja“ mali je kamenčić u moru javnozdravstvenih aktivnosti u Hrvatskoj, a njegova je snaga jasna i ujednačena metodologija koja se koristi u više od 29 zemalja na 3 kontinenta. Rezultati ove pilot godine ohrabrujući su i pravi su vjetar u leđa za nadolazeću školsku godinu u kojoj je predviđeno širenje na dvostruko više škola te na treće razrede.“, izjavio je prof. dr. sc. Željko Krznarić, predsjednik HLZ-a.

Djeci uključenoj u program osigurani su zabavni te interaktivni obrazovni materijali kao i športski rekviziti kako bi kroz igru savladali znanja potrebna za stvaranje pravilnijih životnih navikazdravim životnim navikama i prehrani. Tijekom deset sati razrednog odjela, sa svojim učiteljicama i učiteljima, te studentima Prehrambeno-biotehnološkog i Kineziološkog fakulteta te maskotama programa, Njumi i Njamijem, prošli su kroz gradivo koje obuhvaća zdrave životne navike i zdravu prehranu, ali i športske radionice, tj. satove tjelovježbe.

PROGRAM PREVENCIJE PRETILOSTI DJECE ŠKOLSKE DOBI

Hrvatski liječnički zbor · Šubićeva 9 · HR-10 000 Zagreb · Tel. +385 (0)1 46 93 300 · Fax: +385 (0)1 46 55 066

OIB: 60192951611 · Žiro račun kod Zagrebačke banke d. d. · SWIFT: ZABAHR2X · IBAN: HR7423600001101214818 · PNB: 268-120



Projekt PETICA - igrom do zdravlja dio je EPODE međunarodne mreže (EIN) programa čiji je cilj smanjenje stope pretilosti u djece školske dobi diljem svijeta.

petica@hlz.hr
www.petica.hr



igrom do zdravlja

“U okviru projekta Petica, uz mnoštvo poučnih sadržaja o pravilnoj prehrani, djeca su učila i o dobrobitima tjelesne aktivnosti. Naglasak je bio na aktivnim igrama koje su trebale potaknuti djecu na usvajanje zdrave navike redovitog bavljenja tjelesnim aktivnostima. Posebno nas veseli da su djeca vrlo pozitivno reagirala na cijeli program što se moglo vidjeti kroz njihov predani angažman na svim radionicama. Za sljedeću godinu pripremamo nove i zanimljive sadržaje kroz koje želimo djeci i roditeljima savjetovati da je kretanje jedna od osnovnih ljudskih potreba i da svatko od nas može pronaći tjelesnu aktivnost u kojoj uživa.”, rekao je prof. Danijel Jurakić s Kineziološkog fakulteta u Zagrebu.

Povrh toga, djeca su sudjelovala na nekoliko zanimljivih događanja – s roditeljima su prisustvovala pripremi zdravog doručka koji je osmislio priznati *chef* Marijo Čepek; imali su priliku posjetiti eko imanje Zrno gdje su upoznati s uzgojem voća i povrća te proizvodnjom zdravih prehrambenih proizvoda.

„Uspješnost projekta uočili smo kroz vidljive pomake u životnim navikama učenika. Učitelji i roditelji podijelili su s nama bogata iskustva nakon uključivanja u PETICU, a koja su potvrdila kako smo postavili kvalitetne temelje za izgradnju programa u nadolazećoj školskoj godini.“ izjavila je voditeljica projekta Sara Cobal, mag. nutr.

Povodom završetka školske godine, a time i završetka prvog dijela programa, za učenike uključene u PETICU pripremljena je završna svečanost gdje su na malim olimpijskim igrama znanja i športa odmjerili snage u poznavanju zdravih navika, zdravog tanjura, te športskoj spremi. Svi zajedno su zaključili kako im je PETICA jako zanimljiva te kako se vesele novim izazovima koji ih čekaju u sklopu programa i u 3. razredu.

„Učenje kroz igru pokazalo se iznimno uspješnim za školarce koji su prošli kroz program, a vrlo smo zadovoljni i odazivom roditelja koje smo obuhvatili kroz interaktivne radionice i društvene mreže. Djeca su se brzo i lako uključila u program, prigrlili su Njumi i Njami i rado su sudjelovala u svim radionicama i interaktivnim zadacima. Mnogi roditelji i sami su promijenili svoje navike i stavove jer su ih djeca na to ohrabrila.“ zaključila je doc. dr. sc. Darija Vranešić Bender, znanstvena koordinatorica programa.