

Učenici 1. a, 1. d i 6. a razrednog odjela, zajedno sa svojim učiteljicama Vesnom Stipić i Jadrankom Jelisavac, vjeroučiteljicom Marijom Patrlj i tajnicom OŠ Nikole Hribara Anom Lovrić, ove su školske godine uključeni u projekt EU Živjeti zdravo pod pokroviteljstvom Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Učiteljice su sa svojim učenicima provele niz aktivnosti kojima su učenici usvajali znanja i stavove o važnosti pravilne prehrane i provodile razne oblike tjelesnih aktivnosti u cilju prevencije debljine, a sve u cilju očuvanja i unaprjeđivanja mentalnog zdravlja.

Projekt su nazvale Za zdravlje bez mana – svježa hrana svakog dana. U sam projekt uključili su se i roditelji, djedovi i bake koji su im slali domaće zdrave proizvode koje su sami pripremali kod kuće, a učenici ih blagovali u školi. Bilo je tu domaćih sokova, pekmeza, voćnih kolača, sireva, svega što se može proizvesti u kućnoj radinosti. Suradnja je bila i u vidu predavanja koje su roditelji održali učenicima vezanim uz zdravu prehranu i zdrav način života.

U sklopu projekta, predavanje i radionicu održala je dr. med. Ivona Bakmaz Dubravka koja je prvo upoznala prvaše, a zatim šestaše i osmaše zašto je važno hraniti se zdravo, održavati higijenu, baviti se sportom te se kretati na zraku i biti u doticaju s prirodom. Tijekom radionice prvašići su rješavali listiće u kojima su pokazali znanje o naučenom, dok su učenici viših razreda, na zanimljiv i njima pristupačan način, upoznati s problemima koji nastaju zbog poremećaja u prehrani, o štetnosti energetskih napitaka i pušenju, a sve povezano s primjerima iz prakse.

Majka iz 1. d razreda, prof. dr. sc. Kristina Goršeta, dr. med. dent., redovita profesorica i znanstvena savjetnica na Stomatološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, održala je edukativno predavanje učenicima 1. a i 1. d razreda o postizanju i čuvanju dobrog oralnog zdravlja koje je održano pod sloganom svjetske kampanje za promociju oralnog zdravlja Zdravi zubi za zdravo tijelo. Naglasila je učenicima da je rano stjecanje navike redovitog i pravilnog održavanja higijene zuba i usta osnovni preduvjet za zdrave zube. Zubi su povezani s ostalim dijelovima tijela – srcem, mozgom, plućima te zdravlje zuba direktno utječe na zdravlje cijelog tijela.

Za očuvanje oralnog zdravlja i općeg zdravlja tijekom cijelog života jednako je važna raznovrsna prehrana sa što manje šećera i rafiniranih ugljikohidrata kao i higijena.

Uz dabra Zubka učenici su naučili kako zubi rastu, kako iznutra izgleda zub, čime se hrane bakterije koje uzrokuju karijes te koju hranu jesti za lijep osmijeh. Dabar Zubko pokazao im je kako jedino čist zub može biti zdrav zub.

Na edukativnom modelu djeci je demonstrirano pravilno četkanje zuba koje su i sami isprobali.

Svim edukativnim sadržajima i provedenim radionicama tijekom ove školske godine učenici su spoznali bolju kvalitetu života i postigli veće zadovoljstvo sobom i vlastitim životom.

Vesna Stipić i Jadranka Jelisavac, učiteljice savjetnice