

Projektom „Sit, a fit“ srednjoškolci se educirali o zdravom načinu života

30.08.2022.



S ciljem smanjivanja pretilosti kod srednjoškolaca, te time i preveniranja razvoja kroničnih nezaraznih bolesti u odrasloj dobi, kao i podizanja svijesti o važnosti zdravog načina života i redovite tjelesne aktivnosti – Gospodarska škola Varaždin provela je projekt „Sit, a fit“, a čiji rezultati su predstavljeni u utorak, 30. kolovoza, na završnoj konferenciji u Županijskoj palači.

Od studenog prošle godine, do kraja kolovoza ove godine, 61 učenik varaždinske Gospodarske škole, zajedno sa svojim nastavnicima i roditeljima prošao je kroz četiri tematske cjeline projekta. Prva cjelina pod nazivom „Nutricionizam – temelj zdravlja“, educirala je učenike o važnosti i postavkama nutricionizma. Druga tematska cjelina je bila „Pokretom do zdravlja“, a unutar koje su nastavnici tjelesne i zdravstvene kulture učenicima pripremili vježbe i testirali njihove funkcionalne i motoričke sposobnosti. U sklopu te cjeline učenici su sudjelovali i na dva izleta. Cilj treće tematske cjeline, pod nazivom „Namirnice biraj i lijepo serviraj“ bila je samostalna priprema zdravih obroka

primjenjiva i u vlastitom kućanstvu. U sklopu te cjeline tiskana je i kuharica „Sit, a fit“, te je i organiziran Sajam učeničkih zadruga. Posljednja cjelina obuhvatila je edukaciju učenika o psihološkim, sociološkim i emotivnim aspektima borbe s pretilošću i prevencije pretilosti.

A da su rezultati projekta ostvareni – potvrdila je voditeljica projekta Marina Viljevac.

- S jedne strane uočen je pozitivan pomak u razmišljanju srednjoškolaca o važnosti zdravog načina života, uključujući zdravu prehranu i kretanje. Pozitivan pomak vidljiv je i kod rezultata mjerenja (mjerenje tjelesne mase, postotka ,masnog tkiva u tijelu, indeksa tjelesne mase te mišićnog tkiva). No, krajnji rezultat je zadovoljstvo samih učenika, što su vlastitim trudom, sudjelovanjem na radionicama, primjenom zdrave prehrane i veće tjelesne aktivnosti doprinijeli vlastitom zdravlju – izjavila je voditeljica projekta Viljevac.

Ravnateljica Gospodarske škole Varaždin Jasminka Kelemen naglasila je kako je važnost projekta upravo promicanje zdravog načina života.

- Ovaj projekt učenicima šalje poruku da kuhanje nije nešto dugotrajno i komplicirano i da oni sami mogu vrlo brzo za sebe pripremiti zdrav i ukusan obrok. Živjeti zdravo je jedan kompleksan sustav koji uključuje i tjelovježbu, druženje i pripremu prehrane. Kada to sve zajedno uključe onda će biti sretni i zadovoljni – poručila je ravnateljica Kelemen.

Jedna od sudionica projekta bila je i učenica Kristina Vrbanić koja je zahvaljujući projektu naučila o novoj piramidi zdrave prehrane, kako da se zdravo hrani i bude fit.

- Mladima preporučujem da pokušaju prilagoditi prehranu, da ne jedu brzu hranu i da se što više kreću. Bilo kakva aktivnost, šetnja ili bicikliranje, je odlična, ukoliko nisu u mogućnosti nešto trenirati – rekla je Kristina Vrbanić.

Zamjenica župana Varaždinske županije Silvija Zagorec pohvalila je sve sudionike projekta jer, kao što je istaknula, svi zajedno imaju zajednički cilj – promicanje zdravih navika u životu.

- Svi znamo da su pretilost i debljina veliki javnozdravstveni problem i potrebno je kontinuirano raditi na osvješćivanju i prevenciji. Vjerujem da će učenici koji su sudjelovali u

projektu ono što su naučili primjenjivati i kasnije u svom životu, od pripreme zdravih obroka, do redovite fizičke aktivnosti. Nama, kao instituciji u suradnji sa svim našim školama, je zadaća da im osiguramo zdrave temelje – zaključila je zamjenica Zagorec.

Završnoj konferenciji prisustvovala je i zamjenica pročelnika za prosvjetu, sport i kulturu Sanja Herceg. Nositelj projekta je URIP – Udruga za razvoj građanskog društva i poduzetništva, a partneri na projektu su Gospodarska škola Varaždin i Varaždinska županija. Projekt je sufinanciran sredstvima Ministarstva znanosti i obrazovanja Republike Hrvatske u području izvaninstitucionalnog odgoja i obrazovanja djece i mladih u školskoj godini 2021/22.









