

PoKRENI i HSDU obilježavaju Svjetski dan šećerne bolesti



Svakih 10 minuta na svijetu 1 dijete oboli od šećerne bolesti

⇒ u HR preko 250.000 oboljelih (a smatra se da ih je preko 400.000)

⇒ HZZO za liječenje posljedica šećerne bolesti izdvaja 11,5% proračuna

U više od 40% slučajeva
šećerna bolest može se usporiti i/ili izbjeći kada bi se
ljudi bavili fizičkom aktivnošću od 150 minuta tjedno.

zato su se inicijativa PoKRENI i HSDU
udružili i ove godine zajednički obilježavaju
Dan šećerne bolesti

Svjetski dan šećerne bolesti - obilježava se 14. studenog svake godine s ciljem podizanja svijesti javnosti o toj bolesti. Naime, prema dostupnim podacima u svijetu danas živi više od 250 milijuna osoba sa šećernom bolešću, a bez koordiniranog djelovanja u borbi protiv ove bolesti, tijekom sljedećih 20 godina očekuje se porast oboljelih na više od 380 milijuna.

HSDU – Hrvatski savez dijabetičkih udruga je savez udruga koja se na državnoj razini skrbi o zaštiti prava osoba sa šećernom bolešću. Sastoji se od 54 mjesnih (lokalnih) udruga, a kroz svoj rad se brinu o konstantnoj edukaciji svih osoba uključenih u borbu protiv šećerne bolesti, od oboljelih, njihovih roditelja i prijatelja do medicinskog osoblja i šire javnosti.

PoKRENI inicijativa - Začetnik inicijative je GRAWE Hrvatska d.d. u sklopu koje potiče trkače da pokrenu osobe koje ne trče i time učine nešto dobro za svoje psihofizičko zdravlje. Inicijativa je pokrenuta 2015. godine, a osim brojnih aktivnosti u trkačkom svijetu, GRAWE je kroz PoKRENI inicijativu aktivan i na brojnim drugim društvenim poljima gdje je ljudima potreban motiv da se PoKRENU.

Svjetski dan šećerne bolesti



- Uvod** U susret Danu šećerne bolesti GRAWE će u suradnji s HSDU senzibilizirati školarce na temu šećerne bolesti te ih potaknuti na promišljanje o zdravoj prehrani i kretanju. U fokusu aktivnosti su učenici 5. razreda koji već sami donose odluku o tome što će konzumirati i kojim će se vanškolskim aktivnostima baviti.
- Što** obilježiti Dan šećerne bolesti (14.11.)
- Kada** srijeda, 26.10.2016. od 11:30 – 13:10
- Gdje** Osnovna škola Miroslav Krleža, Zagreb
- Cilj** osvjestiti učenike 5. razreda na opasnosti šećerne bolesti (posebno tipa 2)
- Organizatori** GRAWE i Hrvatski savez dijabetičkih udruga (HSDU)

Svjetski dan šećerne bolesti



Mjesto održavanja

sportska dvorana
(pripremiti 6 školskih klupa)

Vrijeme trajanja

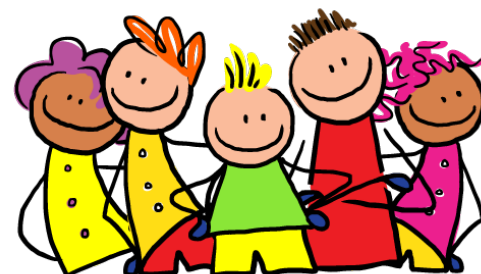
90 minuta

Sudionici

učenici 5. razreda
nastavnici (dvoje nastavnika po razredu)
moderator
GRAWE suradnici (ujedno i roditelji)

Koncept

15 minutno predavanje nutricioniste
70 minutna Design Thinking radionica na temu PoKRENI
(#PoKRENI školske kolege, #PoKRENI roditelje i
#PoKRENI nastavnike)



Što je Design Thinking?



Design Thinking je način razmišljanja - strukturirani proces koji pomaže ljudima da sami osvijeste problem koji postoji u njihovoj okolini te da ga zajedničkim snagama pokušaju riješiti.

Osnovni koraci Design Thinking procesa:





Materijali

mala košarica, papirići s natpisima, *post it* papirići

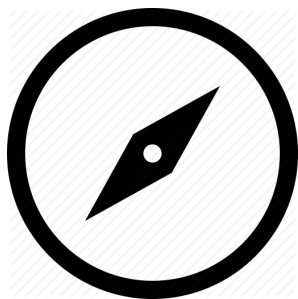
Izgled prostora

djeca sjede u krugu

Koncept

0.) djeca iz košarice izvlače papirić prema čijem će se sadržaju podijeliti u 3 grupe: #PoKRENI školske kolege, #PoKRENI roditelje, #PoKRENI nastavnike

2 min.



1.) Nakon podjele, u centar svake grupe stane jedan predstavnik kategorije (školski kolega, nastavnik, roditelj).

1 min.

2.)* Objasniti djeci što se očekuje od njih.

5 min.

3.) Djeca ispituju osobu u centru o njegovim navikama kretanja i zapisuju stvari koje im ta osoba govori na *post it* papirić.

7 min.

*Pitanja za djecu



Kategorija Školski kolege

Kako izgleda jedan tvoj običan dan?

Kako ideš do škole? Zašto baš tako?

Koliko ti treba vremena do škole?

Treniraš li neki sport? Koji?

Kako bi ti nagovorio/la svog najboljeg prijatelja/icu da počne trčati? Što bi mu rekao/la?

Prijatelj/ica ti je rekla da bi bilo super da svaki dan idete pješke do škole.

Kako bi joj objasnio/la da je to loša ideja?

Kad se dopisuješ na mobitelu, stojiš li, sjediš ili ležiš? Koliko dnevno vremena si na mobitelu?

Kategorija Roditelji

Kako izgleda jedan vaš običan radni dan?

Sjedite li puno na poslu?

Vozite li svoju djecu u školu?

Idete li na neke aktivnosti nakon posla?

Koga biste prije poslušali da vam kaže da je kretanje dobro – dijete ili supružnika? Zašto?

Što se treba dogoditi da bi počeli trčati svaki dan?

Kada bi u svoj dnevni raspored morali ubaciti trčanje od 30 minuta, gdje bi ga ubacili? Zašto baš tad?

Kako bi vi svoju djecu potaknuli da počnu trčati? Što bi im rekli?

Kategorija Nastavnici

Kako izgleda jedan vaš običan radni dan?

Volite li više sjediti i predavati ili stajati i predavati?

Što radite za vrijeme malih i velikih odmora?

Igrate li sa svojim učenicima nekad neki sport?

Kako bi vi pokrenuli svoje učenike da se kreću više?

Kako izgleda nastavnik koji se pokrenuo? Opišite ga u tri riječi.



Materijali	tri (3) velika bijela papira, flomaster, <i>post-it</i> papirići, selotejp, naljepnice (točkice)
Izgled prostora	djeca se nalaze u svojim grupama tri (3) velika bijela papira se zaljepe na zid s naslovima: #PoKRENI školske kolege, #PoKRENI roditelje, #PoKRENI nastavnike
Koncept	1.) Djeca sve što su zapisala za vrijeme razgovora, sada stavljaju na papir pod pripadajuću kategoriju.

5 min.



2.) Probleme, uz pomoć moderatora, grupiraju u nekoliko kategorija. Svaki član grupe dobije naljepnicu (točkicu) koju mora zalijepiti kod kategorije problema za koju smatra da je najvažnija.

10 min.

3.) Kategorija problema s najviše točkica je «pobjednik.»

3. Oluja mozgova

12 min.



Materijali

tri (3) velika bijela papira, flomaster, *post-it* papirići, naljepnice (točkice), selotejp

Izgled prostora

djeca se nalaze u svojim grupama
maknu se prethodni papiri s ploče, a zalijepe nova tri (3) s
naslovima: #PoKRENI školske kolege, #PoKRENI roditelje, #PoKRENI nastavnike

Koncept

1.) Djeca na *post-it* papiriće zapisuju sve svoje ideje kojima bi riješili prethodno definirane probleme te ih lijepe na papir na zidu.

5 min.



2.) Nakon što su zapisali rješenja, djeca se moraju odlučiti za glavno rješenje koje će pomoći toj kategoriji da se pokrene. Uz pomoć moderatora, ponovno rješenja podijele u kategorije. Svaki član grupe dobije naljepnicu (točkicu) koju mora zalijepiti kod kategorije rješenja za koje smatra da je najbolje.

7 min.

*Napomena!

Bitno je slijediti pravila «OLUJE MOZGOVA»

4. Prototipiziranje

15 min.

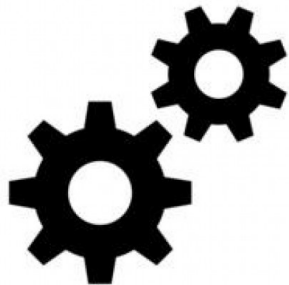


Materijali škare, ljepila, kolaž papiri, naljepnici, glinamol, ukrasne trake, bojice...

Izgled prostora djeca se nalaze u svojim grupama
moderator se šeeće među grupama

Koncept 1.) Nakon što su definirali rješenja, djeca moraju vizualizirati rješenje. Tu im je dopušteno koristiti apsolutno sve od prisutnog materijala kako bi rješenje učinili fizički vidljivim i opipljivim.

14 min.



2.) Svaka grupa među sobom mora odabrati dvoje (2) ljudi koji će pred svima prezentirati njihov prototip/koncept/ideju. Također, moraju se odlučiti i za naziv svog prototipa/koncepta/ideje.

1 min.

5. Prezentiranje

10 min.

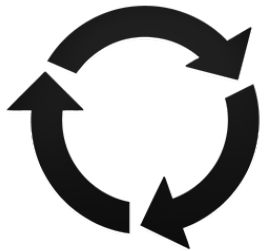


Materijali naljepnice (točkice)

Izgled prostora djeca sjednu na stolice, a pred svima ostanu predstavnici svoje grupe (2 po grupi, ukupno 6 djece)
moderator, zajedno s nastavnikom/com i predstavnikom GRAWE-a sjedne među njih te sluša prezentacije prototipova

Koncept (1.) Nakon što su završili svoje prototipove, grupe ih moraju prezentirati. Svaka prezentacija smije trajati otprilike 2 minute.

7 min.



(2.) Nakon što su sve prezentacije završile, na velikom bijelom papiru zapišu se imena grupa i njihovih rješenja. Zatim svi učenici imaju pravo glasati za najbolju ideju stavljanjem naljepnice (točkice) kraj one ideje za koju misle da je najbolja.

3 min.

Napomena! Nijedan član grupe ne smije glasati sam za svoje rješenje.



Kada se odabere najbolja ideja, cijeli razred radi na njejoj realizaciji u periodu od nekoliko mjeseci, točnije do početka veljače 2017. godine.

Pobjednička grupa u svakom razredu kao poklon dobiva PoKRENI pluto-ploču. Na toj pluto-ploči djeca, u suradnji s razrednikom, moraju prikazati kako se realizacija njihove ideje razvijala. Na pluto-ploču djeca stavljaju fotografije, crteže, pjesme, tekstove, sve što je povezano uz njihovu realizaciju ideje.

Početak veljače 2017. sve pluto ploče djeca fotografiraju te fotografije pošalju u GRAWE. Također, razrednica pošalje i ispunjeni kratki obrazac u kojem ukratko opiše razvoj i napredak projekta u proteklih nekoliko mjeseci.

Na temelju pristigle dokumentacije, žiri koji odrede GRAWE i HSDU odabire TOP 5 projekata koji se predstavljaju na Facebook stranici. Projekt koji na Facebooku GRAWE-a dobije najviše lajkova, osigurava svome razredu besplatan izlet u jedan od nacionalnih parkova Hrvatske krajem travnja/početak svibnja.