


Příklady dobré praxe

Skutočně zdravá škola & Skutečně zdravá škola




Financováno
Evropskou unií

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Skutečně zdravé školy, z.s. Evropská unie ani poskytovací organizace za ně nenesou žádnou odpovědnost.



Tento dokument byl vytvořen s cílem motivovat školy a pedagogické pracovníky k dalšímu shromažďování nových poznatků v oblasti stravování ve školních jídelnách, ke sdílení informací v rámci komunity a k vytváření pracovního a vzdělávacího prostředí pro své žáky, které bude nositelem pilířů udržitelnosti a především zdravého životního stylu. To má ukázat skutečné pozitivní využití našeho přínosu a následné uplatnění v praxi. Protože jen společnou prací a uplatněním našich dosavadních znalostí a zkušeností můžeme změnit naše prostředí k lepšímu.

V této publikaci najdete příklady dobré praxe, které jsme za několik let nashromáždili ve školách, které jsou zapojeny do našeho programu nebo sdílejí naše hodnoty a využívají naše výukové materiály, které následně aplikují.



Stravování

Miluji jídlo - neplýtvám (Anglická ZŠ, Brno)

- Program Skutečně zdravá škola vyzývá školy k účasti na celostátní kampani "Miluji jídlo, neplýtvám". Hlavním cílem je snížit plýtvání potravinami ve školních jídelnách. Podle zjištění končí přibližně 30 % připravovaného jídla jako odpad. To odpovídá přibližně 96 milionům porcí. Hlavním cílem je proto snížit toto závratné množství na minimum. Zapojit se může každá škola a my nabízíme řešení ve čtyřech krocích.
- Projekt je spojen se změnou klimatu a udržitelností.
- Předcházení plýtvání potravinami a jeho omezování je jedním z nejlepších způsobů, jak šetřit přírodní zdroje a chránit přírodu. Výrazně se tím snižuje uhlíková stopa, množství odpadu na skládkách a ve spalovnách a hlavně se tím vychovávají děti k úctě k jídlu, protože stovky milionů dětí na celém světě denně hladoví. Hlavním přínosem je snížení nákladů na odvoz odpadu z jídelny.

Pijeme kohoutkovou (ČR)

- Jedná se o celostátní projekt v rámci České republiky, kde se snažíme co nejvíce zvýšit spotřebu pitné kohoutkové vody.
- Hlavním cílem je motivovat žáky ke každodennímu pití vody z kohoutku, a tím zlepšit jejich vitalitu, soustředění a následně snížit množství produkováného odpadu v podobě plastů. Škola, která se zapojí do projektu "Pijte kohoutkovou", umožní žákům pít vodu ve škole tím, že žákům poskytne lahve, hrnky nebo jiné nádoby na pití a ve škole NELZE zakoupit nápoje s přidaným cukrem. Dobrou zprávou je, že žáci si již tento typ nápojů nenosí z domova. Učitelé je následují a k výzvě se ochotně připojili také!

Stravování

Program na modernizaci pokrmů ve 40 jídelnách na Slovensku (SK)

- V rámci programu Skutečně zdravá škola podporujeme 40 škol v přípravě zdravých a udržitelných školních jídel. Děláme to tak, že porovnáváme současný stav přípravy jídel s kritérii programu Skutečně zdravé školy a doporučeními s přezkumem kvality potravin a místa původu z roku 2021 (v rámci kritérií ČŠI).
- V rámci tohoto programu se analýza školních jídelen provádí v několika krocích
- Základní školení bývá zaměřeno na BOZP a HACCP. Některá probíhají přímo ve školách, jiná v krajských městech. Vedoucí jídelen by uvítali vzorový jídelníček na celý měsíc podle nové Žádosti o MŠMT zahrnující také finance.
- Řada školních jídelen byla podpořena v rámci rozvojového projektu MŠMT na zlepšení vybavení v letech 2020 a 2021. Řada z nich však zatím podporu nezískala. Některé získaly od zřizovatele finanční prostředky na nákup nového technického vybavení, nejčastěji na nákup varné konvice a myčky nádobí.

Zeleninový receptář (MŠ Bohrova, Bratislava)

- Děti společně s rodiči v mateřské škole Bohrova v Bratislavě vytvořily knihu receptů, do které rodiče přispěli zeleninovými recepty, které doma společně vařili, a děti recepty ilustrovaly. Děti recepty zachytily pastelkami a vnesly tak do těchto kuchařek kus sebe.
- Na konci školního roku jsme v rámci projektu Skutečně zdravá škola nejen analyzovali školní jídelnu, ale ve třídě včeliček byl dokončen projekt Zelenina. Paní učitelky se s námi podělily o nápad, kdy se oba projekty mohou hezky propojit a vést děti k poznávání různých druhů zeleniny, zároveň mají možnost ji ochutnat a vést děti ke kladnému vztahu k zelenině.
- Už se těšíme na nový školní rok, kdy nám tento kreativní tým učitelů, rodičů a dětí ukáže svou novou knihu receptů a odhalí nejtajnější oblíbená jídla svých dětí.

Stravování

První asociace školního stravování radí zaměstnancům školních jídelen

- Bylo založeno první sdružení školního stravování na Slovensku, jehož cílem je vzdělávat pracovníky školních jídelen a působit jako jejich poradce.
 - Je nezávislou a demokratickou organizací, která na principu dobrovolného členství sdružuje fyzické a právnické osoby působící v oblasti školního stravování ve Slovenské republice.
 - Svým členům, vedoucím školních jídelen a pracovníkům školního stravování nabízejí přístup k aktuálním informacím a důležitým dokumentům ze všech oblastí školního stravování a partnerský program s výhodami.
 - Vytvářejí nekomerční prostředí pro komunikaci mezi státní správou, poskytovateli školního stravování, zařízeními školního stravování a jejich strážníky v celé Slovenské republice.
 - Cíle: Vytvářet povědomí o kvalitě školního stravování ve Slovenské republice a v EU. Sdružovat a organizovat subjekty působící v oblasti školního stravování ve Slovenské republice za účelem sdružování, propagace, prosazování a ochrany názorů a zájmů členů
1. ASCOS zastupovat členy ve vztahu ke státním a jiným orgánům Slovenské republiky na všech úrovních legislativních, správních a regulačních jednání a při schvalování různých regulačních mechanismů a metodických materiálů.

Týden zdravé výživy (MŠ Hurbanova)

- V rámci Týdne zdravé výživy pořádají školy různé výzvy, v nichž mají rodiče za úkol zabalit dětem zdravé pochoutky nebo děti tematicky obléknout podle barev ovoce, kterému se budou věnovat v hodině. Tímto způsobem se rodiče nepřímo zapojují do aktivit Skutečně zdravé školy a zároveň se vzdělávají.
- Jednotlivé dny v týdnu jsou v MŠ Hurbanova barevně odlišeny: PONDĚLÍ žlutá, ÚTERÝ oranžová, STŘEDA červená, ČTVRTEK fialová, PÁTEK zelená. V těchto barvách si nejen děti, ale i pedagogičtí či nepedagogičtí pracovníci přinesli své ovoce či zeleninu a podpořili je kouskem barevného oblečení nebo vhodným doplňkem.
- Svačiny jsou důležitou součástí jídelníčku každého dítěte a touto výzvou jsme chtěli prohloubit vztah dětí ke konzumaci ovoce a zeleniny a ukázat ostatním, jak připravit chutné a zdravé svačiny.

Stravování

Vzdělávání všemi smysly TastEd (Velká Británie)

- TastEd pomáhá školám s výukou chuti, aby každé dítě mělo možnost poznat radost z čerstvé zeleniny a ovoce. Cílem organizace je změnit způsob výuky o jídle ve Velké Británii a učinit z výuky chuti základní součástí znalostí každého dítěte. Nabízí učitelům podporu, školení a zdroje pro realizaci řady jednoduchých lekcí ochutnávání, které jsou přizpůsobeny britským učebním osnovám.
- TastEd poskytuje školkám a školám veškerá školení, zdroje a podporu, kterou potřebují pro práci s dětmi.
- Při typické lekci TastEd, která nevyžaduje žádné kuchyňské vybavení, přinese učitel do třídy čerstvou zeleninu nebo ovoce. Děti si povídají o tom, co vidí, co cítí a čeho se dotýkají. Poté použijí oba smysly, sluch i chuť, aby zjistily, zda jim chutná.
- Kurz lekcí TastEd vybaví děti dovednostmi, které potřebují k tomu, aby si osvojily chuť zdravých potravin a také aby dokázaly sebevědomě mluvit o svých vlastních preferencích. Lekce vycházejí z metody Sapere, která se s velkým úspěchem používá v mnoha evropských zemích již několik desetiletí. Výuka ochutnáváním je výuka o jídle zkrácená do nejjednodušší podoby, ale její dopad na vztah dětí k jídlu je obrovský.

Pracovní listy Učíme se chutě (SK)

- [Video](#)
- Na základě dlouholetých zkušeností a zejména aktivní práce s dětmi jsme vytvořili pracovní listy o jídle. Díky těmto aktivitám s dětmi víme, jak náročná je práce pedagogů a kolik zodpovědnosti vyžaduje.
- Mnoho problémů, které trápí dnešní děti, má svůj původ ve stravování a zhoršujícím se životním prostředí. Téma stravování a ekologie prolíná několika vyučovacími předměty.
- Pracovní listy Učíme se chutě pro základní školu jsou navrženy tak, aby umožnily integrovanou výuku obsahu jiných předmětů a tématu stravování. Téma stravy je chápáno jako širší pojem, který zahrnuje odpovědnost za své zdraví, tělo a životní prostředí. Naše hry a náměty lze obměňovat podle probírané látky nebo osobnosti žáků. Úkoly nemají jedno jediné správné řešení. Děti mohou mít různé zkušenosti a stravovací návyky.

Zahrada

Slow Food x Skutočne zdravá škola

- Slow Food je mezinárodní hnutí, které podporují miliony lidí ve více než 160 zemích světa. Usiluje o zachování kultury a místních kulinářských tradic s cílem oživit zájem o původ a chuť potravin, které přinášíme na stůl. Snaží se zvýšit povědomí o tom, jak naše chování v oblasti stravování ovlivňuje výrobní procesy a v důsledku toho i naše ekosystémy.
- Ve spolupráci s organizací Slow Food jsme vytvořili vzdělávací projekt "Archa chutí jde do školy", který vznikl v rámci projektu "Jídlo je kultura".
- Velmi zajímavým projektem v rámci propojení SF a SZŠ byl projekt květinové bomby, ke kterému jsme vytvořili jednoduchý návod, jak ji vyrobit:
- Květinová bomba je kulička vyrobená z kompostu, hlíny a semínek. Kompost a hlína fungují jako nosič semen, takže je lze házet do dálky, přes zdi nebo ploty, na opuštěné pozemky, do zahrad, do neudržovaných zapomenutých prostor.
- Připravené bomby se semeny lze vyhazovat do zahrad, na plochy kolem škol, na zanedbané kruhové objezdy,...

Švábkafest v Lobelke (MŠ Lobelka)

- Děti z Mateřské školy Lobelka se vydaly na "bramborovou brigádu" do nedaleké obce Bobrovec. Tam pod dohledem opravdových zemědělců traktoristé vyorávali a sklízeli brambory. To ovšem nebylo všechno. Brambory bylo třeba řádně roztřídit - podle velikosti byly zařazeny do kategorií (sadba, malý a velký "šváb").
- Rodiče vítali učitelé na dvoře chlebem s máslem a solí přímo v srdci Liptova. Vstupenkou na Roachfest bylo přinést tu nejživější bramboru, kterou měl každý ve sklepě. Odměnou byl skvělý švábský chléb z regionální pekárny. Všichni přiložili ruku k dílu, protože ještě zbývalo pár brambor vykopat.
- Nejlépe to vonělo z polní kuchyně, kde kuchař Janko spolu s Lobelkáči připravoval pečené brambory v pařeni, které byly ochucené poctivým máslem a solí. MŇAM!

Zahrada

Podzimní tradice ve školce (ZŠ a MŠ Hurbanova)

- Ako sa deti učili tlačiť kapustu
- V rámci tématu "plody podzimu" se děti prožitkovým učením seznámily se zpracováním zeleniny. V rámci poznávání lidových tradic se děti seznámily s tradicí lisování zelí. Aby se naši malí předškoláci s tímto zvykem seznámili, připravila pro ně paní učitelka všechny suroviny a společně si mohli vyzkoušet lisování zelí.
- Děti společně připravily všechny suroviny, pomohly přidat důležité ingredience, které ze zelí udělají chutnou, kvašenou, ale hlavně zdravou a výživnou surovinu připravenou postaru v sudu.
- Také v Mateřské škole Lobelka vyměnil Roman Kováč prostředí michelinské restaurace za kuchyni v Mateřské škole a jeslích Lobelka na Liptově. Je si vědom, že stravování má velký vliv na stav lidského organismu, a proto se řídí heslem "kvalita, ne kvantita".
- Do kuchyně nakupuje kvalitní suroviny, sezónní ovoce a zeleninu a vyhledává místní dodavatele. Ve školce podporuje zájem dětí o původ jejich potravin.

Přírodní školka (Bulharsko)

- Mateřské školy Maritsa a Daga (Duhová) v Plodivě zapojují své děti do pěstování bylinek a výuky ekologických aktivit v přírodě. Příjemnou a zábavnou formou se tak ponořují do světa přírody a učí se chránit životní prostředí.
- Projekt poskytuje předškolním dětem od dětství znalosti o rostlinách, o tom, jak rostou a jak je třeba o ně pečovat. Seznámí se také se sezónními potravinami, získají inspiraci a základní dovednosti, na kterých mohou v pozdějším věku stavět.
- Do činnosti jsou zapojeni učitelé, pro které je to klíčová aktivita, a velkou podporu mají také od rodičů.
- Děti se zapojují do aktivit formou her a učí se pěstovat bylinky a zeleninu. Poté budou moci vše ochutnat. Tento nápad je součástí přípravy Montessori učitelů, prostřednictvím které se děti seznamují s přírodními zákonitostmi.
- Na dvoře mateřské školy Daga (Duha) bude vybudována ekostudovna, kde se děti budou učit pomocí inovativních metod, aby si tyto dovednosti lépe osvojily.

Zahrada

Přírodní školní zahrada (Polsko)

- Hlavní myšlenkou projektu bylo vytvořit v okolí školy prostor šetrný k planetě, vzdělávacím aktivitám a rekreaci. Kolem školy byly vytvořeny květinové záhony, sluneční hodiny a zeleninová zahrada. Byly vysázeny bylinky, ovocné keře, vřesy, skalničky a květinová louka. Mladší žáci se starali o záhony a starší žáci pěstovali ve škole různé druhy zeleniny. Na zahradě byly také vysazeny nové druhy bylin, jabloň a švestka.
- Projekt souvisí s tématem udržitelnosti a klimatických změn, protože dětem dává to, co potřebují, aby měly znalosti a respekt k přírodě. Děti mají možnost získat rozmanité zážitky v závislosti na různých ročních obdobích.
- Jedná se o celoškolský projekt, do kterého se zapojují všichni nadšenci školy.
- Po seznámení s ekosystémy a stanovišti se žáci střední školy rozhodli vysadit řadu vřesů, azalek, rododendronů a borůvek. Začali tím, že se seznámili se zvláštními nároky těchto rostlin a připravili vhodný substrát, do kterého sazenice zasadili.
- Vznikla také alpská zahrada, kde byly vysazeny různé druhy trvalek a keřů. Další žáci se zúčastnili aktivit vedených Záporožskou lesnickou komisí, jejichž výsledkem byla instalace několika ptačích budek na stromy v okolí školy.

Týden s (pra)rodiči na školní zahradě (ČR)

- Cílem tohoto projektu je umožnit prarodičům a rodičům podělit se s žáky o své zahradnické zkušenosti a dovednosti a zároveň pomoci školám oživit a obnovit školní zahrady.
- Přeměna školního pozemku v produktivní zahradu nebo příprava zahrady k výsadbě půjde mnohem snáze, pokud se zapojí pomocníci z jiné generace. Zahradničení může být pro všechny velkou zábavou a příležitostí k učení. Ze zkušeností víme, že prarodiče přinášejí nejen své dovednosti a zkušenosti, ale také velké nadšení a ochotu pomoci dobré věci.
- Pobyt na zahradě má na děti velmi pozitivní vliv, protože zvyšuje jejich psychickou a fyzickou odolnost, rozvíjí motoriku, zodpovědnost a kreativitu. Zahrada by měla být společným prostorem, který mohou žáci využívat nejen k pěstování, ale také jako prostor pro vzájemné diskuse.

Ekologie

Měření hluku v mateřských školách (Rakousko, Slovensko)

- Při měření hluku ve vybraných vídeňských školách byla průměrná hladina hluku naměřená ve třídách 74,1 decibelů (dB) a nejvyšší hodnota dosahovala až 95,5 dB. Hluk nad 85 dB je považován za rizikový pro sluch.
- Na základě této studie lze důvodně předpokládat, že hluk má negativní vliv i na děti. V hlučném prostředí mají problémy se soustředěním a nejsou schopny se v klidu soustředit po delší dobu. Místo toho mají tendenci běhat, skákat a křičet. Hluk může vyvolat nebo zhoršit poruchy pozornosti a soustředění. Považuje za velmi důležité, aby se této problematice věnovala větší pozornost a aby byla přijata opatření ke snížení hluku v mateřských školách.
- Ideální je přijmout opatření proti hluku již při plánování stavby nebo rekonstrukce, ale nikdy není pozdě. Děti tráví ve školce a škole až polovinu času poslechem a porozuměním mluvenému slovu, proto je důležité, aby dobře rozuměly učitelům. Velký vliv na to mají materiály a vybavení používané ve třídách.

Kompostování s Envirožvirkom (ZŠ Dolné lúky, SR)

- Vermikompostování je metoda rozkladu organického odpadu na využitelnou hmotu pomocí žížal. Vermikompostování je považováno za nejpokročilejší metodu kompostování. Vermikompostování nezahrnuje fázi rozkladu při vysoké teplotě, které je třeba se vyhnout. Zpracovaný kompost neobsahuje toxické příměsi a je použitelný jako hnojivo.
- Díky dotaci z rozpočtu Trenčínského samosprávného kraje prostřednictvím grantového programu v oblasti životního prostředí s názvem "Zelené oči" byly do základní školy v Brezové zakoupeny tři vermikompostéry s žížalovými kompostéry. Pro veřejnost jsme připravili první výukové video z cyklu "Děti učí" na téma "Založení vermikompostéru". Připravujeme i další díly ze "světa žížal" o zajímavostech a přínosech jejich práce ve prospěch našich domácností a životního prostředí.

Ekologie

Učení o včelách (ZŠ Kukučínova, Vranov nad Topľou)

- Prostřednictvím několika předmětů se děti učily a zároveň skutečně poznávaly život včel. Vytvářely příběh čtením pohádky, procvičovaly matematické dovednosti sběrem a počítáním pylových zrn, zkoumaly vývoj a život včel a hledaly odpovídající dvojice karet prostřednictvím stolní hry. Ve výtvarné výchově vytvořili úl s jeho obyvateli.
- Exkurze za včelami
- Prezentace o včelách ve škole
- Život v úlu
- Zážitková lekce
- Včelařské muzeum

Oslavy Světového dne vody (ZŠ Záhorská Ves)

- Žáci různých věkových kategorií z celého Slovenska se seznámili s tématem vody. Světový den vody připadá na 22. března a připomíná se na celém světě od roku 1993. Agentura OSN UN-WATER, která koordinuje činnost OSN v oblasti vody, každoročně určuje nové téma Světového dne vody, které odpovídá aktuálnímu nebo budoucímu problému.
- Aby si žáci tento den co nejvíce uvědomili, mohli přijít do školy v modrém oblečení a hovořit o vodě v krátkém rozhlasovém pořadu, který připravili žáci 7. ročníku. Pracovní list žáků 6. ročníku byl zaměřen na koloběh vody v přírodě. Pátáci si připravili projekty o rybách, které jsou součástí vodního ekosystému. Pod mikroskopem pozorovali různé mikroorganismy ve vodě. Žáci 8. a 9. ročníku v hodinách slovenského jazyka diskutovali o významu vody, o jejím významu pro lidský organismus, o dehydrataci - jejích příčinách a následcích. V hodinách chemie si žáci 8. a 9. ročníku připravili prezentace na téma pitná voda, šetření vodou v domácnostech a způsoby ochrany vody. Žáci prvního stupně vytvořili krásné výtvarné práce s vodní tematikou. Žáci si připravili pokusy s barvami a čistou vodou.

Ekologie

Čepování ekodrogerie přímo v budově školy (ČR)

- Víme, že naše planeta trpí náporům plastového odpadu, a jediným skutečným způsobem, jak toho dosáhnout, je vyhnout se používání plastových obalů v co největší míře. Česká společnost Tierra Verde je výrobcem certifikovaných přírodních ekologických čisticích prostředků. Nabízí také obchodům a školám možnost zřídit si výdejnu jejich výrobků na podporu prodeje bez jednorázových obalů. Školní výdejna umožňuje rodičům a širší školní komunitě přijít si koupit ekologické výrobky do vlastních nádob. Tento projekt pomáhá školám propagovat životní styl bez plastového odpadu a vzdělává studenty v oblasti eliminace plastového odpadu.
- Pokud má škola zájem o zřízení výdejny bioproduktů, Tierra Verde dodá výdejní automaty, velkoobjemová balení produktů a vyškolí školní personál. Škola tyto výrobky nakupuje za velkoobchodní ceny a prodává je rodičům za klubové ceny v rámci komunity.

Recyklace na gymnáziu Hildegard-von-Bingen (DE)

- Toto kolínské gymnázium založilo v roce 2016 pracovní skupinu "Weltbürger-AG". Na svých setkáních diskutovali o nových koncepcích, jak změnit školu tak, aby byla co nejvíce šetrná k životnímu prostředí. Jedním z těchto konceptů je recyklace starých školních materiálů na stínidla na lampy, tašky nebo šperky, které se pak prodávají v komunitě.
- V roce 2018 se tato střední škola oficiálně stala fairtradovou školou.
- Mnoho škol v Německu modernizuje své materiály a místo knih používá iPady. Knihy, mapy nebo glóby se skladují ve sklepích a pak se z nich vyrábí druhotný produkt.
- Školní pracovní skupina se pravidelně schází a diskutuje o způsobech, jak se stát školou šetrnější k životnímu prostředí. Školy a školky mohou požádat o certifikaci jako udržitelné vzdělávací zařízení.