



ZPRÁVIČKY ZE ŠKOLY

Co vložíš do jiných životů, vrátí se ti do toho tvého.

www.skola.rudnapodpradedem.cz

Květen 2015

SKUTEČNĚ ZDRAVÁ ŠKOLA



V lednu 2015 jsme se přihlásili do projektu Skutečně zdravá škola, který prosazuje například každodenní zařazování zeleniny a ovoce v jídelníčku, snížení množství cukru přijímaného dětmi, propaguje používání zdravých potravin, nesouhlasí s využíváním polotovarů a dochucováním jídel glutamáty apod.

Protože již dlouhodobě máme pozitivní ohlasy na skladbu našich jídelníčků a jsme chváleni i kontrolními orgány, s napětím jsme očekávali, zda bude naše škola vybrána. Povedlo se! V České republice je nyní 15 škol, které se staly pilotní školou, a my jsme jednou z nich. Již na počátku projektu jsme splňovali většinu z kritérií, která jsou vyžadována.

Hlavní práce v projektu ale nastala teprve v dubnu a květnu. **Naši školu navštívila Mgr. Margit Slimáková, Ph.D. – přední česká specialista na zdravotní prevenci a výživu.** Na její besedu dorazily mimo jiné i paní kuchařky z jiných škol. Na děti základní školy pak čekala kuchařská show s Michalem Barešem, který dětem předvedl ukázky rychlých a zdravých svačinek. Po neoblíbené pomazánce z cizrny se rázem zaprášilo. Stačily správné ingredience k dochucení a příjemná konzistence a nikdo si ani nevzpomněl, že nad touto pomazánkou občas ohrnuje nos. Medový salát s rukolou, pomerančem a sezamovým semínkem nás asi překvapil nejvíce. I další recepty – zdánlivě nezvyklé – jsme si pečlivě zapisovali. Pro děti to byl z celého projektu největší zážitek. Plánujeme také návštěvu farmy, aby

děti znaly původ potravin a uvědomily si, jak důležité jsou suroviny z místních zdrojů.

Do třetice nás čeká poradenství přímo v kuchyni – tak trochu si ale myslíme, že naši paní kuchařce není třeba radit. Nedávná návštěva z hygienické stanice také ocenila její přístupy ke stravování dětí, postupy, jaké při práci využívá a velmi pozitivně ohodnotila skladbu našich jídelníčků. Ty se staly pomůckou pro jiné mateřské školy a jsou dokonce v rámci projektu využívány jako vzorové. Talíře máme nazdobené každý den, pravidelně na nás vykukuje nějaký zelený list, kousek ředkvičky, rajčátka, zelí nebo mrkve. Zvýšili jsme spotřebu rybího masa a zařazujeme častěji bezmasé dny – tak, jak je to vyžadováno hygienickými normami. Zálivky na saláty jsou výhradně jogurtové, omezili jsme slazené nápoje a děti mají na výběr dvojí pití. Po obědě teď v sezóně míváme i kousek melounu, čerstvého ananasu, hroznového vína, nektarinky nebo aspoň jablíčko. Prostě paráda! -zk-

DEN ZEMĚ – 22. dubna 2015

V základní škole začal Den Země, jak už to tak bývá, trochou teorie. Po svačince jsme šli ven, udělat něco užitečného pro nejen pro nás, ale hlavně pro kousek přírody v naší těsné blízkosti. Zatímco děti z mateřské školy uklízely velké i malé hřiště a jeho okolí, školáci pilně pracovali a zvelebovali školní



zahradu. Bylo třeba vyhrabat a provzdušnit trávník a vyplet záhony. Nejdříve jsme se vrhli na záhon živého plotu, který jsme sázeli přesně před rokem. I když to po zimě vypadalo, že se stromečky neujaly, jaro nám ukázalo množství rašících pupenů a zelených lístků. Nějaké ztráty však byly, a tak bude potřeba část stromků ještě dosadit. Děti plely i záhonek s bylinkami a připravovaly půdu pro další výsadbu květin, bylinek nebo zeleniny. Zasadily i stromečky černého rybízu. Vše bylo potřeba zalít. Počasí nám přálo, sluníčko krásně svítilo a za dobře odvedenou práci si děti zasloužily i volnou chvíli pro své hrátky. -hv-

MOBILNÍ PLANETÁRIUM

Dne 11. 5. jsme připravili dětem překvapení. Školu navštívilo mobilní planetárium. S dětmi jsme leželi v nafouknuté kopuli uprostřed třídy a nechali jsme si na její „nebe“ promítat filmy. Dětem základní školy jsme vybrali film o původu života a dětem z mateřské školy legrační show Krtci – co je tam nahoře? Představení byla finančně náročná, a tak jsme pozvali školku z Malé Morávky, která se s námi podílela na úhradě vstupného. Našim dětem bylo vstupné hrazeno z jejich fondu. -zk-

ŠKOLNÍ DRUŽINA V KVĚTNU

Konec dubna a začátek května jsme ve školní družině věnovali nacvičování kulturního programu pro naše maminky. Klárka přečetla krásný příběh *Kdy maminka spí?*. Všechny děti skloňovaly v básni maminku ve všech pádech, až zjistily, že nejlépe s maminkou je v pelíšku při krásné pohádce před spaním. Jarda, Dominik a Matěj nám názorně předvedli zábavnou scénku, jak poskytnout první pomoc při úraze nebo bezvědomí. Z babiččiny vzpomínkové truhličky jsme vybrali krásnou píseň *Babičko, nauč mě charleston*. Taneční kroky děti trénovaly kdy a kde se dalo. Pod vedením tanečního mistra Dominika zatančily třídní tanečnice 2 moderní tance. Společně s dětmi mateřské školy secvičily závěrečnou píseň *Písnička pro maminku*. V družině děti také dodělávaly dárečky pro své maminky – krásné truhličky na poklady. Tak až zase, maminky, dostanete od svých ratolestí nějakou drobnost, dáreček nebo třeba obrázek – máte jej kam uložit, abyste si jej později mohly prohlédnout, potěšit se a zavzpomínat.

Chodíme do přírody, poznáváme rostliny našich luk a seznamujeme se s divokými bylinami, které se dají využít i v kuchyni. Po kuřátkách, která se nám ve škole líhla, dostaly děti možnost sledovat život pakobyly, kterou nám věnovala paní Wágnerová. Aby děti vůbec zaznamenaly nějaký pohyb, je nutno pakobytku občas vyvést na procházku. A tak se prochází po Emičce, Elišce, Tomáškově i Martínkově. Nezapomínáme ale ani na volnou hru dětí – nejen venku na asfaltovém hřišti, dětském hřišti, na školní zahradě, ale i v družince, kde mají děti možnost vybrat si z mnoha stolních či deskových her nebo stavebnic. -hv-

NÁVŠTĚVA MUZEA V BRUNTÁLE

29. dubna se naše škola účastnila ekologické soutěže na ZŠ Okružní v Bruntále. Reprezentovali nás Dominik Molík, Mira Skoupil, Matěj Malík a Jarda Konečný. My ostatní jsme je jeli psychicky podpořit. Když se naši favorité zabrali do plnění náročných úkolů, šly si ostatní děti prohlédnout školu a podívat se do jedné první třídy do hodiny matematiky. Po hodině jsme se vydali na bruntálský zámek, kde probíhá výstava **Řemeslo má zlaté dno**. Děti se tak seznámily s mnoha řemesly – starými a zaniklými, ale i těmi, která přetrvala dodnes, jen v trochu jiné podobě. Už vědí, kdo to byl učedník, tovaryš a mistr. Zkusily si jak zvoní kovadlina, potěžkaly řeznickou sekeru, nakoukly do ševcovské dílny a seznámily se s nářadím, pomůckami, materiálem i surovinami mnoha řemesel a prohlédly si i konečné výrobky jednotlivých řemeslníků. Výstava byla poučná, zajímavá i krásná. Na rozloučenou dostaly děti pracovní listy, které si v družině vypracovaly. -hv-

SEMINÁŘ MARGIT SLIMÁKOVÉ

V rámci programu *Skutečně zdravá škola* proběhl na naší škole vzdělávací seminář pro rodiče, pedagogy i pracovníky školních jídelen – Zdravá výživa dětí. Lektorkou byla specialistka na zdravotní prevenci a výživu Mgr. Margit Slimáková, Ph.D. Na semináři jsme se dověděli, jak důležité je kvalitní stravování našich dětí, že strava ovlivňuje nejen zdraví a chování dětí, ale i jejich výsledky ve škole. Jak naučit děti zdravě jíst, a jak pomocí Zdravého talíře sestavit zdravý a vyrovnaný jídelníček bez počítání porcí a kalorií. Mrzí nás, že nepřišlo více maminek, které by si poslechly názor odbornice na to, o čem samy často diskutují, a zároveň by možná pochopily, proč není dobré krmit děti sladkými koblížky. Přestože mnozí z nás znají zásady zdravého stravování, nikdy není na škodu vyslechnout si rady odborníků a dozvědět se nové, či připomenout staré, zavedené a fungující poznatky z této oblasti.

Margit Slimáková lektoruje a přednáší o zdravém životním stylu napříč celou republikou, vede akreditované kurzy výživy, hostuje v televizních debatách, konferencích, nabízí odborné poradenství a služby v oboru zdravá výživa a životní styl. Na pořádaný seminář do Rudné přijely i pracovnice školních jídelen z bruntálských škol. -hv-

Zpravodaj vydává ředitelství Základní školy a Mateřské školy Rudná pod Pradědem, p. o. ve spolupráci se všemi pedagogickými pracovníky a za pomoci žáků školy. Ke zveřejnění údajů o dětech, případně jejich fotografií má škola písemný souhlas od zákonných zástupců. Další informace o škole naleznete na www.skola.rudnapradedem.cz.