

Vítame vás v programe



Vaše prvé úlohy ako riaditeľky/riaditeľa školy sú:

1. Zaisťte publicitu programu v škole:

- a. Zoznámte pedagógov a ďalších zamestnancov školy s tým, že škola realizuje program SZŠ. Oznámte, kto program v škole riadi (kto je školským koordinátorom) a kde nájdú potrebné informácie a zdroje.
- b. Informujte deti, žiakov, študentov.
- c. Informujte rodičov na rodičovskom združení alebo e-mailom.
- d. Umiestnite informáciu o zapojení sa do programu na web stránku školy, vrátane banneru „Plníme program SZŠ“. Na nástenku umiestnite plagát „Plníme program SZŠ“. Nálepku „Ja budem skutočne zdravá škola“ nalepte na vchodové dvere školy.

2. Podporte vytvorenie Akčnej skupiny pre zdravé stravovanie:

- a. Zapojte vedenie školy, pracovníkov školskej jedálne, učiteľov, žiakov aj rodičov.
- b. Podporte vytvorenie Akčného plánu zdravého stravovania.
- c. Konzultujte možnosti zlepšenia školského stravovania s rodičmi a žiakmi - môžete osloviť členov z Rady rodičov či Študentského parlamentu, ak na škole fungujú.

3. Začleňte vzdelávanie o jedle a zdravej výžive do ŠVP školy:

- a. Začleňte realizáciu programu SZŠ do vášho školského vzdelávacieho programu.
- b. Využite naše metodické materiály voľne dostupné na stiahnutie z webu SZŠ.
- c. Do kalendára aktivít v škole zahrňte projektové dni a ďalšie aktivity súvisiace s jedlom.

4. Podporte pracovníkov školskej jedálne v plnení kritérií programu:

- a. Zapojte pracovníkov školskej jedálne do aktivít programu.
- b. Zistite aktuálny stav a získajte odporúčania na zlepšenie jedálneho prostredníctvom našej služby „Analýza školskej jedálne“.
- c. Podporte vzdelávanie kuchárov prostredníctvom našej aktuálnej ponuky praktických workshopov pre kuchárky, aj prostredníctvom absolvovania „Analýzy školskej jedálne“.

5. Spolpracujte s MAS či realizátormi MAP vo vašom území:

- a. Zoznámte sa s MAS vo vašom regióne, informujte ich o zapojení sa do programu.
- b. S realizátormi Miestnych akčných plánov sa môžete dohodnúť na podpore mnohých aktivít v rámci programu.

Vítame vás v programe



Skutočne
zdravá škola

Vaše úlohy ako školského koordinátora programu sú:

1. Zoznámte sa s kritériami programu a indikátormi ich naplnenia popísaných v podrobných návodoch k jednotlivým úrovniam programu.
2. Pomôžte vedeniu školy založiť Akčnú skupinu pre zdravé stravovanie.
3. Na prvom stretnutí Akčnej skupiny si prejdite kritériá. V konte školy cez admin zaškrtnite tie, pri ktorých ste si istí, že ich už plníte a dohodnite sa, kto do ďalšieho stretnutia doloží ich plnenie podľa indikátorov.
4. Zvoľte si člena skupiny, ktorý bude pridávať príspevky na váš školský blog.
5. Dohodnite sa s Akčnou skupinou na pravidelných stretnutiach, kde vždy preberiete, ako škola postupuje v plnení kritérií.
6. Pravidelne konzultujte postup v programe s regionálnou koordinátorkou SZŠ. Dopredu si dohodnite termíny telefonických alebo online hovorov.
7. V okamihu, kedy máte splnené všetky kritériá programu na bronzovej/striebornej/zlatej úrovni, pozorne si prečítajte žiadosť o vydanie certifikátu (formulár v google forms) a skontrolujte, či máte pripravené nutné prílohy žiadosti.
8. Spíšte si prípadne otázky a pred vyplnením žiadosti požiadajte koordinátorku SZŠ o usmernenie.
9. Dohodnite sa s koordinátorkou SZŠ na videohovore alebo osobnej návšteve školy. Podrobne si prejdite pripravenú žiadosť o vydanie certifikátu a všetky jej prílohy.
10. Pokiaľ máte všetko odsúhlasené koordinátorkou SZŠ, odošlete žiadosť o vydanie certifikátu vrátane príloh v elektronickej podobe koordinátorke SZŠ. Následne prebehne jej hodnotenie tímom SZŠ.

Tešíme sa na spoluprácu!

www.skutocnezdravaskola.sk >> Ako postupovať >> Pre vedenie školy a školského koordinátora

Vítame vás v programe



Skutočne
zdravá škola

Vaše úlohy ako vedúcej/vedúceho školskej jedálne sú:

1. Zoznámte sa s kritériami programu

Poctivo preštudujte kritériá programu Skutočne zdravá škola, vzťahujúce sa k druhému pilieru Kvalita jedla a miesto jeho pôvodu.

2. Absolvujte analýzu súčasného stavu v kuchyne

Využite našu službu „Analýza školskej jedálne“, ktorá zhodnotí súčasný stav a navrhne úpravy v súlade s požiadavkami MSN a platnou legislatívou pre jedálne. Písomná správa obsahuje informácie o jedálničku, pitnom režime, surovinách v sklade a potrebné odporúčania.

3. Využite naše vzdelávacie služby:

Cieľom workshopov je pomoc zamestnancom školskej jedálne s napĺňaním kritérií programu.

- a. praktické celodenné školenie pre personál školskej jedálne
- b. skrátené tematické školenie pre personál školskej jedálne

4. Využívajte praktické pomôcky a návody:

- a. Mapa preverených skutočne zdravých dodávateľov
- b. Nepovolené aditíva
- c. Využívanie výpestkov z vlastnej školskej záhrady v školskom stravovaní
- d. Desatoro školskej kuchyne
- e. Čítame etikety
- f. Sezónny jedálniček
- g. Webináre s praktickou ukážkou varenia na našom Youtube

www.skutocnezdravaskola.sk >> Ako postupovať >> Pre pani kuchárky a vedenie jedálni

Vítame vás v programe



Skutočne
zdravá škola

Vaše úlohy ako pedagóga sú:

1. Začleňte vzdelávanie o jedle a zdravej výžive do vyučovania

- a. Využite komplex metodických materiálov voľne dostupný na webe SZŠ - sekcia Metodiky.
- b. Začleňte tému jedla a zdravej výživy do rôznych predmetov.

2. Plňte kritéria programu prostredníctvom týchto hlavných aktivít:

- a. Hodiny varenia so žiakmi
- b. Záhradníčenie v školskej záhrade
- c. Exkurzia na vzdelávacie farmy v regióne
- d. Školský farmársky trh

3. Začleňte do vyučovania projektové dni a ďalšie aktivity, napríklad:

a. Celodenná exkurzia:

- Exkurzia na farmu či do potravinárskeho výrobného podniku
- Exkurzia do gastro učilišťa – lekcie varenia pre žiakov
- Pomáhanie na farme lokálneho dodávateľa

b. Dlhodobé projekty:

- Školský farmársky trh (osemtýždňový projekt)
- Aby potraviny nekončili v koši (dva až trojtýždňový projekt)

c. Projektové dni:

- So starými rodičmi na záhrade
- Varenie so šéfkuchárom
- Slávnostné predávanie certifikátu škole s programom a hosťami

d. Výukové bloky:

- Varenie s deťmi
- Beseda s odborníkom (lekárom, výživovým poradcom...)
- Učenie chutí
- Archa chutí
- Kurzy našich partnerov (Kakawco+, Mygreens a iní)

Vítame vás v programe



Skutočne
zdravá škola

Milí rodičia, vaša škola sa práve zapojila do programu Skutočne zdravá škola.

Čo vám ponúkame:

1. Vzdelávanie o jedle a zdravej výžive bude začlenené do ŠVP

Vytvorili sme komplex metodík a na ich základe prílohu k Školskému vzdelávaciemu programu pre MŠ a ZŠ, kde nájdete zoznam aktivít SZŠ, ktoré prispievajú k napĺňaniu vzdelávacích výstupov a rozvíjajú kľúčové kompetencie žiakov.

2. Vaše deti sa postupne zapoja do týchto aktivít:

- a. hodiny varenia
- b. záhradníčenie v školskej záhrade
- c. exkurzia na vzdelávacie farmy v regióne
- d. dlhodobé projekty, projektové dni, výukové bloky

3. Vy sa môžete zapojiť do aktivít programu:

- a. ako člen Akčnej skupiny pre zdravé stravovanie
- b. ako dobrovoľník pri realizácii rôznych aktivít
- c. ako odborný poradca - podľa profesie
- d. ako darca či sponzor aktivít programu
- e. ako účastník vzdelávacích akcií, seminárov, aktivít v školskej záhrade, výletov a pod.

4. Školská jedáleň začne pripravovať pokrmy z dostupných čerstvých a sezónnych surovín od dodávateľov z regiónu

Prichádzame s unikátnou službou "Analýza školskej jedálne", ktorá zhodnotí súčasný stav a navrhne úpravy v súlade s požiadavkami MSN a platnou legislatívou pre jedálne. Písomná správa obsahuje informácie o jedálničku, pitnom režime, surovinách v sklade a potrebné odporúčania.

Vítame vás v programe



Skutočne
zdravá škola

Vaše úlohy ako žiakov sú:

1. Zúčastňovať sa strenutí Akčnej skupiny

Oboznámte sa s programom SZŠ. Pôctivo preštudujte kritériá programu a neváhajte klásť ostatným členom otázky, ak niečo vám nie je úplne jasné. Prinášajte nápady na aktivity, nebojte sa vyjadriť svoj názor ako to vnímate z vášho uhla pohľadu. Na druhej strane, prijímajte názory ostatných, vypočujte si ich odôvodnenia. Je dôležité rozprávať sa o tom, čo jeme a poznať pôvod surovín - príbeh potravín. Vzájomná komunikácia je najlepšia cesta k novým poznatkom.

2. Pomôžte pri jednotlivých aktivitách

Pomáhajte školskému koordinátorovi podľa toho, aké vám zadá úlohy či pri príprave, realizovaní a vyhodnotení daných aktivít, ktoré sa budú na škole konať. Z každej aktivity uvidíte na konci hmatateľný výsledok, ktorý následne môžete aplikovať v praxi - v domácom prostredí a následne vo vlastnom živote.

3. Informujte o svojich úlohách

Rozprávajte sa so svojimi spolužiakmi v triede o programe, spolupracujte so Študentským parlamentom, ak je na škole založený. Určite aj vaši rodičia sa budú zaujímať o vašu novú rolu na škole, spomeňte im nové vedomosti a zručnosti, ktoré ste nadobudli v priebehu programu. Neváhajte ich prizvať do aktívnej účasti na podujatiach.

Jednotlivec môže rozhábať diskusiu, ale skupina mladých a nadšených študentov je schopná urobiť viditeľnú zmenu, ktorej hnacím motorom budete práve vy. Zároveň sa už v takom mladom veku začnete obklopovať informáciami a ľuďmi, ktorí sú odborníci vo svojej oblasti a začnete si budovať prvé životné skúsenosti v rámci komunikácie a riešení otázok stravovania.

4. Zdieľajte novinky

Pokúste sa využiť vaše sociálne siete na zdieľanie noviniek a postupu školy v programe. Podporíte tým vyšší záujem zo strany ostatných spolužiakov. Môžete odfoťiť porciu obeda, napísať názov jedla a pridať recenziu na obed - vyzdvihnúť čo vám najviac chutilo. Môžete natočiť krátke videá (reels) pri chystaní aktivít, čo sa na škole chystá a pridať hashtag #skutocnezdravaskola alebo aj nás vo svojom príspevku označiť @Skutočne zdravá škola.

Je dobré zachytiť autentickú atmosféru a výsledky vašej práce. Týmto spôsob výrazne podporíte promovanie programu SZŠ a jeho myšlienok - osvetu v kultúre stravovania, medzi svojimi rovesníkmi a určite dokázate pozitívne ovplyvniť ich vnímanie tejto komplexnej témy. Zatiaľ bude vaša úloha na regionálnej úrovni, ale vzhľadom k aktuálnym problémom so stravovaním a ekológiou môžete posunúť v budúcnosti vašu aktivitu až na medzinárodnú úroveň v rámci našich projektov.