

# Príklady dobrej praxe

Skutočne zdravá škola & Skutečně zdravá škola



Spolufinancované  
z programu EÚ  
Erasmus+

**Tento dokument vznikol za účelom motivácie škôl a pedagogických pracovníkov k tomu, aby naďalej zbierali nové poznatky v oblasti stravovania v školskej jedálni, zdieľali informácie v rámci komunity, vytvárali také pracovné a štúdijné prostredie pre svojich žiakov, ktoré bude niest' piliere udržateľnosti a hlavne zdravého životného štýlu. Týmto chceme poukázať na reálne pozitívne využitie našich podkladov a následnú aplikáciu v praxi. Pretože len spoločným úsilím a aplikáciou doterajších poznatkov a skúseností vieme zmeniť svoje životné prostredie k lepšiemu.**

**V publikácii nájdete príklady dobrej praxe, ktoré sme zozbierali počas niekoľkých rokov v rámci škôl zapojených v našom programe. Prípadne tých škôl, ktoré majú rovnaké hodnoty a využívajú naše edukatívne materiály, ktoré následne aplikujú.**

# Stravovanie

## Milujem jedlo- neplytvám (Anglická ZŠ, Brno)

- Organizácia Skutočne zdravá škola vyzýva školy do celoštátnej akcie „Milujem jedlo, neplytvám“. Hlavným cieľom je zníženie plytvania s potravinami v školských jedálňach. Podľa zistení cca 30% pripraveného jedla končí ako odpad. Čo je v prepočte asi 96 miliónov porcií. Hlavným cieľom je preto znížiť toto ohromné množstvo na minimum. Zapojiť sa môže každá škola, ktorej ponúkame riešenie v podobe štyroch krokov.
- Projekt súvisí s klimatickou zmenou a udržateľnosťou.
- Predchádzanie a znižovanie plytvania potravinami je jednou z najlepších možností, ako zachovať prírodné zdroje a chrániť prírodu. Týmto sa podstatne znižuje uhlíková stopa, znižuje sa množstvo odpadu na skládkach a v spalovniach a ako hlavný bod je výchova detí k úcte k jedlu, nakoľko každý deň stovky miliónov detí po celom svete hladuje. Ako veľký benefit je zníženie nákladov za odvoz odpadu z jedálne.

## Pijeme točkovú vodu (ČR)

- Jedná sa o celoštátny projekt v rámci ČR, kde sa snažíme čo najviac zvýšiť konzumáciu točkovej vody.
- Hlavným cieľom je motivácia žiakov ku každodennému pitiu točkovej vody a tým si zlepšiť vitalitu, sústredenosť a naopak znížiť množstvo vyprodukovaného odpadu v podobe plastu. Škola, ktorá sa zapojí do projektu „Pijeme točkovú vodu“ umožní žiakom piť v škole točkovú vodu tým, že žiaci majú k dispozícii fľaše, poháre alebo iné nádoby na pitie a v danej škole NIE JE možné kúpiť nápoje s pridaným cukrom. Dobrou správou je, že žiaci si tento druh nápojov už nenosia ani z domu. Učitelia idú tak isto vzorom a k tejto výzve sa s chuťou pripojili tiež!

# Stravovanie

## Program na modernizáciu jedál v 40 školských jedálňach na Slovensku (SR)

- Postrehy z návštev školských jedální - 2. časť
- V rámci organizácie Skutočne zdravá škola podporujeme 40 škôl, aby pripravovali zdravé a udržateľné školské jedlá. Robíme to porovnaním súčasného stavu prípravy jedál s kritériami programu Skutočne zdravej školy a odporúčaniami s revíziou z roku 2021 v oblasti kvality potravín a miesta pôvodu (v rámci kritérií CSE).
- Súčasťou tohto programu je analýza školskej jedálne, ktorá prebieha vo viacerých krokoch
- Základné školenia bývajú ohľadom BOZP a HACCP. Niektoré sa konajú priamo na školách, iné v krajských mestách. Vedúce jedální by uvítali vzorový jedálny lístok na celý mesiac podľa novej Aplikácie k MSN aj s pokrytím financií.
- Viacero školských jedální bolo podporených v rámci rozvojového projektu MŠVVaŠ SR na zlepšenie vybavenia v rokoch 2020 a 2021. Mnohým sa však podpora ešte nedostala. Niektorí získali finančné prostriedky na nákup nového technického vybavenia od zriaďovateľa, najčastejšie išlo o nákup konvektomatu a umývačky riadu.

## Zeleninový receptár (MŠ Bohrova, Bratislava)

- Deti spoločne s rodičmi na materskej škole Bohrova v Bratislave vytvorili receptár, kde rodičia prispeli zeleninovými receptami, ktoré si spoločne doma uvarili a deti jednotlivé recepty ilustrovali. Recepty deti zachytili svojimi pastelkami a vniesli tak do týchto kuchárok kus seba.
- V závere školského roku sa v rámci Skutočne zdravej školy zaoberáme nielen analýzou školskej jedálne, ale v triede včielok bol ukončený projekt Zeleninkovo. Pani učiteľky sa s nami podelili o námet, kde sa dajú pekne vzájomne prepojiť oba projekty a viesť tak detičky k oboznámeniu sa s jednotlivými druhmi zeleniny, zároveň mať možnosť ich ochutnávať a viesť tak deti k pozitívnemu vzťahu k zelenine.
- Už teraz sa tešíme na nový školský rok, kedy nám tento kreatívny tím zložený z pedagógov, rodičov a detí predvedie svoj nový receptár a odhalí tak prísne tajné najobľúbenejšie pokrmy svojich ratolestí. ☺

# Stravovanie

## Prvý zväz školského stravovania radí zamestnancom školských jedální

- Na Slovensku vzniklo prvé združenie školského stravovania, ktoré vzdeláva zamestnancov školských jedální a je im oduševneným poradcom.
- Sú nezávislou a demokratickou organizáciou, ktorá na princípe dobrovoľného členstva združuje fyzické a právnické osoby pôsobiace v oblasti školského stravovania v Slovenskej republike.
- Naším členom, vedúcim školských jedální a zamestnancom školského stravovania ponúkajú prístup k aktuálnym informáciám a dôležitým dokumentom vo všetkých oblastiach školského stravovania a partnerský program s benefitmi.
- Vytvárajú nekomerčné prostredie pre vzájomnú komunikáciu štátnej správy, zriaďovateľov, zariadení školského stravovania a ich stravníkov v rámci celej SR.
- Cieľom je vytvárať povedomie o kvalite školského stravovania v SR a v EÚ združovať a organizovať aktívnych v oblasti školského stravovania v SR s cieľom spájať, presadzovať, obhajovať a chrániť názory a záujmy členov 1. ASCOS. Ďalej zastupovať členov vo vzťahu k štátnym a iným orgánom v SR na všetkých úrovniach legislatívnych, administratívnych a regulačných rokovaní a pri schvaľovaní rôznych regulačných mechanizmov a metodických materiálov.

## Týždeň zdravej výživy (MŠ Hurbanova)

- V rámci Týždňa zdravej výživy prebiehajú na školách rôzne výzvy, keď rodičia majú za úlohu zabaliť deťom zdravé maškrtky, prípadne deti tematicky obliecť podľa farieb, podľa toho, akému ovociu budú hodinu venovať. Rodičia sa tak nepriamo zapájajú do aktivít Skutočne zdravej školy a aj vzdelávajú.
- Jednotlivé dni v týždni si v MŠ Hurbanova farebne odlišili: PONDELOK žltá, UTOROK oranžová, STREDA červená, ŠTVRTOK fialová, PIATOK zelená. V týchto farbách si nielen deti, ale aj pedagogickí či nepedagogickí zamestnanci priniesli svoje ovocie či zeleninu a podporili to aj kúskom farebného oblečenia alebo vhodným doplnkom.
- Desiata je dôležitá súčasť stravovacieho režimu každého dieťaťa a aj vďaka takejto výzve sme chceli u detí prehĺbiť vzťah ku konzumácii ovocia a zeleniny a ukázať aj ostatným, ako sa dá chutne a zdravo pripraviť desiata.

# Stravovanie

## Chuťové vzdelávanie TastEd (Veľká Británia)

- TastEd pomáha školám s výukou chutí, aby každé dieťa malo možnosť poznať radosť z čerstvej zeleniny a ovocia. Cieľom tejto organizácie je zmeniť spôsob, akým sa vo Veľkej Británii vyučuje o jedle a aby sa výchova k chuti stala základným aspektom znalostí každého dieťaťa. Učiteľom ponúka podporu, školenia a zdroje pre realizáciu množstva jednoduchých lekcií k ochutnávaniu, ktoré sú prispôbené britským učebným osnovám.
- TastEd poskytuje škôlkam a školám všetky školenia, zdroje a podporu, ktorú potrebujú, aby mohli pracovať s deťmi.
- Pri typickej lekcií TastEd, ktorá nevyžaduje žiadne kuchynské, ani náročné vybavenie, učiteľ prinesie do triedy čerstvú zeleninu alebo ovocie. Deti sa rozprávajú o tom, čo vidia, cítia a čoho sa dotýkajú. Ďalej používajú ako zmysel sluch a chuť, aby zistili, či im to chutí.
- Kurz lekcie TastEd vybaví deti zručnosťami, ktoré potrebujú pre rozvoj chuti zdravých potravín a taktiež sebavedomo hovoriť o svojich vlastných preferenciách. Lekcie sú založené na metóde Sapere, ktorá sa s veľkým úspechom používa v mnohých európskych krajinách už niekoľko desaťročí. Výchova k ochutnávaniu je výchova k jedlu, skrátaná do najjednoduchšej podoby a jej dopad na vzťah detí k jedlu je obrovský.

## Pracovné listy Učenie chutí (SR)

- [Video](#)
- Vytvorili sme pracovné listy o jedle, v ktorých sme vychádzali z dlhoročných skúseností a najmä z aktívnej práce s deťmi. Vďaka týmto činnostiam s deťmi vieme, aká je práca pedagógov náročná a koľko zodpovednosti vyžaduje.
- Mnoho problémov, ktoré trápia dnešné deti majú pôvod práve v strave a zhoršujúcom sa životnom prostredí. Téma stravy a ekológie je prierezová medzi viacerými vyučovanými predmetmi.
- Pracovné listy Učenie chutí pre ZŠ sú pripravené tak, aby umožňovali integrované vyučovanie obsahu iných predmetov a témy stravy. Tému strava pritom chápeme ako širší pojem, ktorý zahŕňa zodpovednosť za svoje zdravie, telo a životné prostredie. Naše hry a námety sa môžu meniť podľa preberanej látky, alebo osobitosti žiakov. Úlohy nemajú jedno správne riešenie, pretože deti môžu mať rôzne skúsenosti a návyky v oblasti stravovania.

# Záhrada

## Slow Food Pressburg x Skutočne zdravá škola

- Slow Food je medzinárodné hnutie, podporované miliónom ľudí vo viac ako 160 krajinách sveta. Angažuje sa v ochrane kultúry a miestnych kulinárskych tradícií s cieľom znovuoživenia záujmu o pôvod a chute jedál, ktoré prinášame na stôl. Snaží sa o zvýšenie povedomia o tom, ako naše potravinové správanie ovplyvňuje výrobné procesy a v dôsledku aj naše ekosystémy.
- V rámci spolupráce so Slow Food Pressburg sme vytvorili vzdelávací projekt „Archa chutí ide do školy“, ktorý bol vytvorený ako súčasť projektu „Jedlo je kultúra“.
- Veľmi zaujímavým projektom v rámci prepojenia SFP a SZŠ bol projekt kvetinové bomby, ktorým sme vytvorili jednoduchý návod na jej výrobu:
  - Kvetinová bomba je guľa, vytvorená z kompostu, hliny a semien. Kompost a hlina pôsobia ako nosič semien, aby ich bolo možné hodiť do diaľky, prehodiť cez steny alebo ploty na opustené pozemky, do záhrad, na neudržiavané zabudnuté priestranstvá.
  - Pripravené semenné bomby vyhodíte do záhrady, na priestranstvá v okolí škôl, na zanedbané kruhové objazdy,...

## Švábkafest v Lobelke (MŠ Lobelka)

- Deti z MŠ Lobelka sa vydali na „zemiakovú brigádu“ do neďalekej dedinky Bobrovec. Tam pod dohľadom skutočných farmárov, traktoristov vyorali a zbierali zemiaky. To samozrejme nie je všetko. Zemiaky bolo potrebné správne roztriediť - podľa veľkosti ich roztriedili do kategórií (sadienka, drobná a veľká „švábka“ ).
- Rodičov privítali na dvore pani učiteľky chlebom s maslom a soľou priamo v srdci Liptova. Vstupenkou na ŠVÁBKAFest bolo priniesť čo najdivotvornejší zemiačik, ktorý sa nachádzal u každého v pivnici. Odmenou bol skvelý švábkový chlebík z regionálnej pekárne. Každý priložil ruku k dielu, pretože pár zemiakov bolo treba ešte vykopať.
- Najväčšia vôňa sa šírila z poľnej kuchyne, kde kuchár Janko spolu s Lobelkáčmi pripravoval pečené zemiaky v pahrebe, ktoré si každý podľa seba dochutil poctivým masielkom a soľou. MŇAM!

# Záhrada

## Jesenné tradície v škôlke (ZŠ a MŠ Hurbanova)

- Ako sa deti učili tlačiť kapustu
- Na tému „plody jesene“ si deti zážitkovým učením priblížili spracovanie zeleniny. V rámci poznávania ľudových tradícií sa deti oboznámili s tradíciou tlačenia kapusty. Aby naši malí škôlkari tento zvyk spoznali, pani učiteľka si pre ne pripravila všetky suroviny a spoločnými silami si tak mohli vyskúšať tlačenie kapusty.
- Deti si spoločne pripravili všetky suroviny, pomáhali pridávať dôležité ingrediencie, ktoré urobia z kapusty chutnú, kvasenú ale hlavne zdravú a výživnú surovinu pripravenú starým spôsobom v sude.
- Aj v MŠ Lobelka vymenil prostredie michelinskej reštaurácie Roman Kováč za kuchyňu v MŠ a Jasle Lobelka na Liptove. Uvedomuje si, že stravovanie má veľký vplyv na stav ľudského organizmu a aj preto sa riadi heslom "kvalita, nie kvantita".
- Do kuchyne nakupuje kvalitné suroviny, sezónne ovocie a zeleninu, vyhľadáva lokálnych dodávateľov. V škôlke podporuje deti, aby sa zaujímali o pôvod potravín.

## Pestovateľská škôlka (Bulharsko)

- Materská škola Maritsa a MŠ Daga (Rainbow) v Plodive zapájajú svoje deti do pestovania bylín a výuky ekologických outdoorových aktivít. Prijemnou a zábavnou formou sa ponoria do sveta prírody a naučia sa tak chrániť životné prostredie.
- Projekt poskytuje predškôlkam už od detstva poznávanie rastlín: ako rastú a ako sa treba o ne starať. Tak isto sa zoznámia so sezónnymi potravinami, získajú inšpiráciu a základné zručnosti, na ktorých môžu stavať v neskoršom veku.
- Do aktivity sú zapojení učitelia, pre ktorých je to kľúčová aktivita a majú taktiež veľkú podporu rodičov.
- Deti sa zapájajú do aktivít formou hier a učia sa, ako pestovať bylinky a zeleninu. Všetko budú môcť následne ochutnať. Nápad je súčasťou školenia učiteľov Montessori, vďaka ktorému sa deti zoznamujú so zákonmi prírody.
- Na dvore materskej školy Daga (Rainbow) bude vybudovaná ekoštudovňa, v ktorej sa budú deti vzdelávať pomocou inovatívnych metód, aby si lepšie osvojili tieto zručnosti.



# Záhrada

## Prírodná školská záhrada (Poľsko)

- Hlavnou myšlienkou projektu bolo vytvoriť priestoru v okolí školy, ktorý je priateľský k planéte, vzdelávacím aktivitám a rekreácii. Okolo školy boli vytvorené kvetinové záhony, slnečné hodiny a zeleninová záhradka. Boli vysadené bylinky, ovocné kríky, vresovišťa, skalky a kvetinová lúka. Mladší žiaci sa v škole starali o záhony a starší sadili rôzne druhy zeleniny. V záhrade boli taktiež vysadené nové druhy bylín, jabloň a slivka.
- Projekt je spojený s témou udržiteľnosti a zmeny klímy, pretože dáva deťom to, čo potrebujú, aby mali znalosti a úctu k prírode. Deti majú možnosť zažiť množstvo zážitkov na základe rôznych ročných období.
- Jedná sa o celoškolský projekt, do ktorého sa zapájajú všetci nadšenci školy.
- Potom, čo sa študenti strednej školy zoznámili s ekosystémami a stanovišťami, rozhodli sa vysadiť radu vresovišť, azalky, rododendróny a čučoriedky. Začali tým, že sa zoznámili so špeciálnymi požiadavkami týchto rastlín a pripravili si vhodný substrát, do ktorého sadenice zasadili.
- Taktiež vznikla alpská záhrada, kde boli vysadené rôzne druhy trvaliek a kríkov. Ďalší žiaci sa zapojili do aktivít vedených Zaporowskou lesnou komisiou, čo viedlo k inštalácii množstva vtáčích búdiok pre vtákov na stromoch v okolí školy.

## Týždeň s prarodičmi na školskej záhrade (ČR)

- Cieľom tohto projektu je umožniť prarodičom a rodičom zdieľať svoje záhradnícke skúsenosti a zručnosti so žiakmi a zároveň pomôcť školám znovu oživiť a obnoviť školské záhrady.
- Premena školského pozemku na plodiacu záhradu alebo príprava záhrady na sadenie pôjde omnoho ľahšie, ak sa do práce zapoja aj pomocníci z inej generácie. Môže to byť pre všetkých veľká zábava a príležitosť k učeniu sa na záhrade. Zo skúseností vieme, že prarodičia neprinášajú len svoje zručnosti a skúsenosti, ale taktiež veľké nadšenie a chuť pomôcť dobrej veci.
- Pobyt na záhrade má na deti veľmi pozitívny vplyv, nakoľko zvyšuje psychickú i fyzickú odolnosť detí, rozvíja motoriku, zodpovednosť a kreativitu. Záhrada by mala byť zdieľaný priestor, ktorý môžu žiaci využiť nielen na pestovanie, ale aj ako priestor na vzájomné diskusie.

# Ekológia

## Meranie hluku v materských školách (Rakúsko, Slovensko)

- Pri meraní hluku vo vybraných školách vo Viedni priemerná úroveň hluku, nameraná v triedach, dosiahla 74,1 decibelu (dB) a najvyššia hodnota sa vyšplhala dokonca až na 95,5 dB. Hluk nad 85 dB sa pritom považuje za rizikový pre sluch.
- Na základe štúdie môžeme predpokladať, že hluk vplýva negatívne aj na deti. V hlučnom prostredí majú problém s koncentráciou a nevedia sa pokojne sústrediť dlhší čas. Namiesto toho majú tendenciu behať, skákať a kričať. Hluk môže vyvolať alebo prehĺbiť poruchy pozornosti a sústredenia. Považujeme za veľmi dôležité, aby táto téma nabrala na význame a urobili sa opatrenia, ktoré znížia hluk v škôlkach.
- Ideálne je urobiť opatrenia proti hluku už pri plánovaní stavby či rekonštrukcie, no nikdy nie je neskoro. Deti strávia v škôlke a škole až polovicu času počúvaním, porozumením hovoreného slova, preto je dôležité, aby učiteľovi dobre rozumeli. Veľký vplyv na to majú použité materiály a vybavenie tried.

## Kompostovanie s Envirožvirkom (ZŠ Dolné lúky, SR)

- Vermikompostovanie je spôsob rozkladu organického odpadu na použiteľnú hmotu s využitím dážďoviek. Vermikompostovanie je považované za najpokročilejšiu metódu kompostovania. Vermikompostovanie nezahŕňa fázu rozkladu s vysokou teplotou hmoty, tej sa treba vyhnúť. Spracovaný kompost je bez toxických prímiesí a je použiteľný ako hnojivo.
- Vďaka poskytnutému grantu z rozpočtu Trenčianskeho samosprávneho kraja prostredníctvom environmentálneho grantového programu s názvom „Zelené oči“ boli v brezovskej základnej škole zakúpené tri vermikompostéry s dážďovkami. Pre verejnosť sme pripravili prvé edukačné video v seriáli „Deti učia“ na tému „Založenie vermikompostéru“. Tak isto pripravujeme aj ďalšie diely zo „sveta dážďoviek“, zaujímavosti a benefity ich práce v prospech našich domácností a životného prostredia.

# Ekológia

## Učenie o včelách (ZŠ Kukučínova, Vranov nad Topľou)

- Prostredníctvom niekoľkých predmetov sa deti učili a zároveň skutočne poznávali život včiel. Čítaním rozprávky im bol vytvorený príbeh, zbieraním a počítaním peľových zrníek si precvičili matematické zručnosti, skúmali vývoj a život včiel a hľadali pomocou spoločenskej hry dvojice kariet, ktoré sa k sebe hodia. V oblasti umenia vytvorili úl s obyvateľmi.
- Exkurzia za včelami
- Prezentácia o včelách na škole
- Život v úli
- Zážitková hodina
- Múzeum včelárstva

## Oslavy svetového dňa vody (ZŠ Záhorská Ves)

- O téme vody sa dozvedeli žiaci rôznych vekových kategórií naprieč Slovenskom. Svetový deň vody pripadá na 22. marca, svet si ho pripomína od roku 1993. Agentúra OSN UN-WATER, ktorá koordinuje činnosť OSN súvisiacu s problematikou vody, určuje každý rok novú tému Svetového dňa vody, zodpovedajúcu súčasnej alebo budúcej výzve.
- V rámci toho, aby si žiaci čo najlepšie tento deň uvedomili mohli prísť do školy v modrom oblečení a o vode sa rozprávali v krátkom rozhlasovom programe, ktorý pripravili žiaci 7. ročníka. Pracovný list žiakov 6. ročníka bol zameraný na kolobeh vody v prírode. Piataci pripravili projekty o rybách, ktoré sú súčasťou vodného ekosystému. Vo vode pod mikroskopom pozorovali rôzne mikroorganizmy. Žiaci 8. a 9. ročníka na hodinách slovenského jazyka diskutovali o význame vody, jej význame pre ľudský organizmus, dehydratácii - jej príčinách a dôsledkoch. Na chémii si žiaci 8. a 9. ročníka pripravili prezentácie o pitnej vode, šetrení vody v domácnostiach a spôsoboch ochrany vody. Žiaci prvého stupňa vytvorili krásne umelecké diela s tematikou vody. Žiaci si pripravili pokusy s farbami a čistou vodou.

# Ekológia

## Čapovacia ekodrogérie priamo v budove školy (ČR)

- Vieme, že naša planéta trpí náporom plastového odpadu a jedinou skutočnou formou, je čo najviac zabrániť používaniu plastových obalov. Česká spoločnosť Tierra Verde je výrobcou certifikovaných prírodných ekologických čistiacich prostriedkov. Tak isto ponúka obchodom a školám príležitosť zriadiť výdajňu ich produktov na podporu predaja bez jednorázových obalov. Školská výdajňa umožňuje rodičom a širokej školskej komunite prísť nakúpiť ekologické výrobky do vlastných nádob. Tento projekt napomáha školám podporovať životný štýl s nulovým plastovým odpadom a vzdeláva študentov o eliminácii plastového odpadu.
- Ak má škola záujem o vytvorenie výdajne ekologických produktov, spoločnosť Tierra Verde dodá výdajné stojany, veľkoobjemové balenia s produktami a zaškolí personál školy. Škola nakupuje tieto výrobky za veľkoobchodné ceny a predáva ich rodičom za ceny klubové v rámci komunity.

## Recyklácia na gymnáziu Hildegard-von-Bingen (DE)

- Toto gymnázium so sídlom v Kolíne nad Rýnom založilo v roku 2016 pracovnú skupinu "Weltbürger-AG". Na svojich stretnutiach diskutovali o nových konceptoch, ako zmeniť školu tak, aby bola čo najviac šetrná k životnému prostrediu. Jedným z týchto konceptov je recyklácia starých školských materiálov na tienidlá lúč, tašky alebo šperky, ktoré sa následne predávajú v komunite.
- V roku 2018 sa toto gymnázium stalo oficiálne fairtradovou školou.
- Mnoho škôl v Nemecku modernizuje svoje materiály a namiesto kníh používa iPady. Knihy, mapy alebo glóbusy sa ukladajú do pivníc a následne sa z nich vytvára druhotný produkt.
- Školská pracovná skupina sa pravidelne stretáva a diskutuje o možnostiach, ako sa stať školou, ktorá bude šetrnejšia k našej Zemi. Školy a škôlky sa môžu uchádzať o certifikáciu udržiavateľného vzdelávacieho zariadenia.