

**Inspirujte se tím, co pro podporu zdravého stravování a pohybu doporučuje „Celoškolní koncepce v oblasti zdravého stravování a pohybu“ a co realizujete ve svých školách**

**VĚCNÉ (FYZICKÉ) PROSTŘEDÍ**

**Prostory školy**

<b>Z Celoškolní koncepce...</b>	<b>z vašich projektů</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>voda k dispozici zdarma na mnoha dobře viditelných místech a oddělené od toalet (indi)</li> <li>vybízí k aktivnímu trávení přestávek, systematická podpora pohybu (indi)</li> <li>na nástěnkách materiály pro podporu ZŽS a pohybu (indi)</li> <li>jídelní koutky, kde se mohou žáci v klidu najíst</li> <li>příjemně zařízená sborovna (podpora odpočinku)</li> <li>snídaňové kluby (N 4.4 + pzp)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pro pitný režim – fontánky ve třídách, termosy, várnice na čaj</li> <li>pro přestávky – basket. koutek, horolezecká stěna, skluzavka, ribstoly, overbally + gymbally na chodbách i ve třídách, koberecové hry; odpočinkové a relaxační koutky na chodbách</li> <li>masážní polštářky (v 1. třídě)</li> <li>vytvořit a obměňovat speciální nástěnky projektu</li> <li>bylinková zahrádka</li> <li>moderně vybavená cvičná kuchyně</li> <li>sledování a upravování výšky školního nábytku</li> <li>kolárna, stojany</li> <li>školní posilovna</li> <li>školní sauna</li> </ul>

**Hřiště, tělocvična**

<b>Z Celoškolní koncepce...</b>	<b>z vašich projektů</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>podnětné a vybavené pro všechny věkové skupiny (N 3.1)</li> <li>pro Ž přístup i mimo výuku (N 3.2)</li> <li>všechna místa – platné bezpečnostní standardy (N 3.3)</li> <li>pravidelné pořádání sportovních akcí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o velké přestávce a kdykoli mimo výuku mohou Ž na hřiště</li> <li>volný vstup do areálu školy s možností spontánní PA dětí</li> <li>akce – plavecký maratón, školní olympiáda, ...</li> <li>zavést evidenci školních rekordů</li> </ul>

**Školní bufet, automat**

<b>Z Celoškolní koncepce...</b>	<b>z vašich projektů</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>nabídka zdravých jídel a nápojů v souladu s výživovými doporučeními (N 4.1)</li> <li>nezdravá jídla a nápoje omezeny na minimum (N 4.2)</li> <li>podpora svačin nebo jiných jídel v době výuky (indi)</li> <li>jednání s dodavateli (pzp)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nabízí čerstvé ovoce, jogurt, čerstvě namazané pečivo</li> <li>vyřazeny energetické nápoje, nápoje kolovéhoho typu, smažené potraviny</li> <li>obměna sortimentu, jednání s dodavateli</li> <li>omezení otevírací doby bufetu pouze do velké přestávky</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>vystavování jídel způsobem, které podpoří zdravou volbu (pzp)</li> </ul>	
---	--

## Školní jídelna

Z Celoškolní koncepce...	z vašich projektů
<ul style="list-style-type: none"> <li>nabídka zdravých jídel a nápojů v souladu s výživovými doporučeními (N 4.1)</li> <li>příjemně zařízena, vybízí ke společnému trávení času oběda</li> <li>jídlo vydáváno způsobem, který nikoho nestigmatizuje (indi)</li> <li>přestávka na oběd dostatečně dlouhá pro oběd bez shonu</li> <li>jednání s dodavateli (pzp)</li> <li>obrázkové jídelní lístky (pzp)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>odborně zhodnocený jídelníček</li> <li>možnost volby (přílohy) a častěji zařazovat zeleninu jako alternativu, příloha součást hlavního jídla</li> <li>zvýšení různorodosti surovin</li> <li>ustavena „stravovací komise“ – příležitostně zprostředkovává komunikaci ŠJ, Ž, U</li> <li>distribuce nápojů po celé škole</li> <li>ráno a o velké přestávce – prodej svačin</li> <li>omezit slazení nápojů</li> <li>omezit polotovary, ochucovadla</li> <li>dotazníková šetření, spolupráce s ŽP</li> <li>sledovat četnost zařazení ovoce a zeleniny</li> <li>web školy - jídelníček, info o stravě, recepty</li> <li>10 příkázání chování v ŠJ</li> </ul>

## REŽIM DNE, VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

Z Celoškolní koncepce...	z vašich projektů
<ul style="list-style-type: none"> <li>mezi vyučovací hodiny a přestávky začleněny aktivní pauzy pro pohyb (N 5.4)</li> <li>zdravá strava a pohyb začleněny do kroužků (N 4.5)</li> <li>na 1. stupni čištění zubů součástí oběda + 1x za půl roku spolupráce s dentální hygienistkou, která kontroluje správný postup (pzp)</li> <li>škola průkazně podporuje, aby žáci zdravě snídali (indi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vybavení pro přestávky (viz prostory školy)</li> <li>taneční aktivity o přestávkách</li> <li>nezvoní</li> <li>1. – 3. třída nezvoní + úprava délky výuky dle výkonnosti</li> <li>zvoní se začátek hodiny, konec ne</li> <li>o hlavní přestávce všichni venku za každého počasí, 2. přestávka = klidná konzumace svačinky; ŠD nejméně 1 hodinu venku za každého počasí</li> <li>před výukou možnost být v tělocvičně, velká přestávka 30 minut venku + využití sportovního náčiní</li> <li>možnost snídat ráno v klidu ve škole v prostorách ŠJ, k dispozici nápoj</li> <li>odstraněny nulté hodiny</li> <li>ranní cvičení</li> <li>ráno před výukou volně otevřená tělocvična (dozor – U TV)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kroužek vaření a stolování</li> <li>• ŠK – 7-17 hod – hodně zapojen do aktivit s tématy ZŽS</li> </ul>
--	---

## VÝUKA

Z Celoškolní koncepce...	z vašich projektů
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdravá strava a pohyb součástí vzdělávacích cílů školy (N 2.2, 2.3)</li> <li>• pravidelné pořádání akcí pro podporu zdravého stravování a pohybu – projektové týdny, festivaly, soutěže (N4.4)</li> <li>• programy zaměřené na individuální dovednosti a znalosti o zdravé výživě, pohybu, duševním zdraví (N 5.1)</li> <li>• jasně daná pravidla vylučující odměňování nezdravými potravinami (N 5.3)</li> <li>• exkurze s tématem zdravé výživy, pohybu (N 6.3)</li> <li>• podpora sebejistoty, duševní pohody u žáků s nadváhou, bránění jejich stigmatizaci, šikaně</li> <li>• zapojení do místních i celonárodních aktivit v této oblasti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• projektové Dny zdraví (součástí ochutnávka zdravých jídel a nápojů), 2x ročně Dny zdravé výživy</li> <li>• zapojení do „Zdravé zuby“, Ovoce do škol“, „Mléko do škol“, „Hravě žij zdravě“, Zdravá 5“, SAPERE</li> <li>• sportovní, turistické dny, pobytové sportovní kurzy</li> <li>• v rámci AJ, NJ tematické okruhy Zdraví, ZŽS</li> <li>• projekt „Hravě a zdravě na míči“ (i pravidelná sezení ve výuce)</li> <li>• průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá cvičení v TV pro kompenzaci zdravotních oslabení, sezení v lavicích</li> <li>• U volí takové strategie, aby zkrátili sezení žáků v lavicích s ohledem na věk</li> <li>• výuka v blocích</li> <li>• v ŠVP předmět Zdravá výživa</li> </ul>

## ZAPOJENÍ OSOB

### Žáci

Z Celoškolní koncepce...	z vašich projektů
<ul style="list-style-type: none"> <li>• anketa o tom, jaké chtějí stravování, možnosti pohybu (N 1.3)</li> <li>• aktivní účast na plánování, realizaci a hodnocení akcí na podporu ZŽS</li> <li>• vliv na prostředí školy – vybavení školního hřiště apod.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pravidelné schůzky vedoucí ŠJ, R a ŽP</li> <li>• ŽP pomáhá při plánování a realizaci projektů</li> <li>• žáci si organizují turnaje, jsou i rozhodčími</li> <li>• ověřit možnost masáží mezi dětmi dle programu MISP</li> </ul>

### Učitelé

Z Celoškolní koncepce...	z vašich projektů
<ul style="list-style-type: none"> <li>• anketa o tom, jaké chtějí stravování, možnosti pohybu (N 1.3)</li> <li>• pravidelné vzdělávání U v této oblasti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DVPP – prevence syndromu vyhoření – celý sbor</li> <li>• společné relaxační zájezdy</li> </ul>

<p>(N 7. 2) + jak aktivně do těchto témat zapojit žáky</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zajištěn přístup U k aktuálním materiálům (N 7.3)</li> <li>• na pedagogických radách jsou k dispozici zdravé potraviny a nápoje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdravotní cvičení a masáže</li> <li>• rezervovat U dostatek času na oběd</li> <li>• stanovení podmínky při výběrových řízeních (soulad s filozofií školy)</li> <li>• systém vzájemného vzdělávání, sdílení, hospitací, mentoring</li> </ul>
--	--

## Rodiče

Z Celoškolní koncepcí...	z vašich projektů
<ul style="list-style-type: none"> <li>• podílejí se na plánování a realizaci činností v oblasti zdravého stravování a pohybu (N 6.1)</li> <li>• pravidelně informování o akcích v této oblasti</li> <li>• využívání jejich odbornosti a zkušeností</li> <li>• pořádat pravidelné konzultace spolu na téma školních obědů (i se Ž) (pzp)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• akce pro děti a rodiče</li> <li>• informovat rodiče o projektu, jeho poslání a cílech</li> <li>• ochutnávky zdravých jídel, alternativních příloh apod. zdarma ve ŠJ během TS (nejlépe těch prvních podzimních)</li> <li>• nabídka kroužků, kde spolupracují R a Ž</li> <li>• osvěta směrem k R a Ž na zkrácení doby, kterou děti tráví u počítače a televize, tématu věnována i příloha Zpravodaje pro rodiče; U sledují, kde Ž trpí nedostatkem spánku a konzultují s R</li> <li>• způsob ankety během TS: na velké nástěnce např. ve vestibulu vypsát např. 6 priorit, R rozdat „lepítka“ – možnost umístit lepítka k možnosti, kterou preferují</li> </ul>

## Externí odborníci

Z Celoškolní koncepcí...	z vašich projektů
<ul style="list-style-type: none"> <li>• přizvání sportovních klubů, zdravotních pojišťoven, poradenských služeb (N 6.2)</li> <li>• dentální hygienistka, nutriční specialista (pzp)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• odborník k zajištění souladu nabídky ŠJ a zdravé výživy</li> </ul> <p><i>spolupráce s různými institucemi v jednotlivých krajích</i></p>

## DOKUMENTACE

Z Celoškolní koncepcí...	z vašich projektů
<ul style="list-style-type: none"> <li>• škola má přehled o žácích s nadváhou, obezitou, PPP (N 1.1)</li> <li>• škola má koncepci v této oblasti (N 2.1)</li> <li>• zdrav. stravování a pohyb patří mezi vzdělávací cíle (N 2.2, 2.3)</li> <li>• škola má vypracované strategie, jak oslabit vliv reklamy a marketingu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zjistit četnost špatných stravovacích návyků Ž a efekt projektu Ovoce do škol</li> <li>• v ŠVP předmět Zdravá výživa</li> </ul> <p><i>je součástí RVP</i></p>

<p>nezdravých jídel a nápojů v prostředí školy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>škola nabízí Ž a R poradenství v této oblasti</li> </ul>	
--	--

**Význam použitých zkratk u sloupce Z Celoškolní koncepce...**

N (ve spojení s čísly) – z Přílohy 1 Nástroj rychlého hodnocení

indi – z Přílohy 2 Indikátory úrovně školy HEPS

pzp – z Příkladu zahraniční praxe Kilpatrick School (Skotsko)

**Další použité zkratky:**

MISP – Massage in Schools Programme

PA – pohybová aktivita

PPP – poruchy příjmu potravy

R – rodiče

ŠD – školní družina

ŠJ – školní jídelna

ŠK – školní klub

TS – třídní schůzky (příp. konzultace)

U – učitelé

ZŽS – zdravý životní styl

Ž – žáci

ŽP – žákovský parlament

RVP, ŠVP, DVPP, AJ, NJ – netřeba vysvětlovat:-)