

Celoročný kalendár aktivít

Zoznam aktivít na celý školský rok, ktoré pomôžu plniť program Skutočne zdravá škola

September

- **Stretnutie Akčného tímu:** na začiatku školského roka by sa mal stretnúť akčný tím a aktualizovať Plán zdravého stravovania vašej školy. Naplánujte si konkrétne aktivity pre školský rok. Všetky inštrukcie nájdete tu.
- **Informovanie rodičov o zapojení školy do programu:** prvé triedne schôdzky s rodičmi sú ideálnym miestom pre informovanie rodičov o aktivitách školy v rámci programu SZŠ. Dôležité je to najmä u rodičov nových prváčikov. K informovaniu použite aj nástenky či e-mail.
- **Na farmu!** September je ideálny mesiac pre výlet na farmu vo vašom okolí. Vezmite žiakov a nájdite si svojho farmára. Ukážte deťom, ako to vyzerá na naozajstnom statku. Návod nájdete tu. Výlet na farmu môžete využiť ako vzdelávaciu exkurziu alebo skúste si s miestnymi roľníkmi dohodovať zber plodín, ktoré zostali na poli.
- **Školský farmársky trh:** Máme pre vás detailnú metodiku projektu, využite ju na jeseň, keď sú školské záhrady a polia plné úrody. Projekt je koncipovaný ako osemtyždňový, jeho splnenie vám pomôže naplniť celý zoznam kritérií programu SZŠ.
- **Školská záhrada:**
 1. Zber úrody
 2. Spracovanie zberaného ovocia
 3. Rýľovanie, jesenné hnojenie
 4. Na uvoľnené záhony vysievame zelené hnojenie: hrach, bôb, horčicu, repku, ďatelinu, ...
 5. Údržba: jazierko, skalka a iné biotopy

Október

- Vzdelávací seminár pre učiteľov "Záhrada, ktorá učí".
- Na farmu! Ešte stále je vhodná doba vyjsť so žiakmi na farmu v okolí.
- Ochutnávky pre rodičov: pracovníci školskej jedálne by mohli usporiadať pre rodičov ochutnávku bežných pokrmov z jedálne školskej jedálne. Využite termíny triednych schôdzok a ukážte rodičom, ako skvele sa u vás varí. Túto akciu môžete usporiadať kedykoľvek v školskom roku.

- **Školská záhrada:**

1. Zber úrody posledných plodov
2. Začiatok príprav na zimu
3. Rýľovanie záhonov a kompostovanie
4. Opadané ovocie vyhadzujeme na kompost, eventuálne ešte zužitkujeme

November

- **Školská záhrada:**

1. Zazimovanie
2. Posledné kosenia trávnik
3. Hrabeme lístie
4. Zakladáme kompost (navrstviť alebo prevrstviť jamu, preložiť drevený kompostér, vyprázdniť termokompostér)
5. Upratovanie (likvidujeme jednoročné rastliny; viacročné rastliny eventuálne prikryjeme)

December

- **Adventný jarmok:** využite akúkoľvek akciu v škole k propagácii vašich úspechov v programe SZŠ. Zapojte žiakov, nech predvedú výsledky zmien, na ktorých sa v rámci tvorby kultúry zdravého stravovania podieľali.
- **Slávnostný vianočný obed:** posledný deň pred vianočnými prázdninami usporiadajte v slávnostnom šate: obrusy na stôl, výzdoba stolov, chutný tradičné vianočné pokrmy ideálne zo slovenských rýb, pokojná atmosféra a koledy. Deťom tak priblížite dôležitosť tradičných zvykov spojených s jedlom.
- **Školská záhrada:**
 1. Upraceme a vyčistíme prázdne pestovateľské nádoby
 2. Z teplejších dní zalievame vždyzelené dreviny
 3. Čistíme, príp. znovu vyrobíme pomôcky pre hniezdenie vtákov a hmyzu
 4. Čistíme a opravujeme záhradné náradie

Január

- **Školenie pracovníkov školskej kuchyne:** jedným z kritérií programu je pravidelné vzdelávanie pracovníkov školskej kuchyne. Využite ponuky našich lektoriek.

- **Deň školských kuchárov:** každý posledný piatok v januári oslávte ako Deň školských kuchárov. Usporiadajte pre pani kuchárky slávnosť, na ktorej im poďakujete za ich prácu.
- **Školská záhrada:**
 1. Nechodíme po zamrznutom trávniku
 2. Prikrmujeme vtáctvo
 3. Čistíme vtáacie búdky, prípadne vyrábame nové
 4. Kontrolujeme uskladnené plody
 5. Spracovávame dozrievajúce ovocie
 6. Sneh z chodníčkov nahrnieme ku kríkom a stromom
 7. Dokupujeme osivo
 8. Plánujeme výsadbu na nové záhony
 9. Vykonáme zimné prehodenie kompostu

Február

- **Týždeň regionálnej kuchyne:** zaradíte do jedálneho lístka školskej jedálne tradičné pokrmy z vášho regiónu pre toto obdobie. Akciu môžete opakovať na jar aj na jeseň, pokrmy budú odrážať rôzne ročné obdobia a rôzne sezónne produkty. Učitelia môžu tému kulinárskych tradícií rozvinúť vo vyučovaní.
- **Školská záhrada:**
 1. Skúšame klíčivosť staršieho osiva
 2. Na parapete na miskách klíčime žeruchu, červenú repu, reďkovky, hrášok
 3. Striasame vysokú vrstvu snehu z drevín - proti rozlomeniu
 4. Prehadzujeme kompost
 5. Rozvezieme vyzretý kompost
 6. Rozmiestňujeme očistené alebo nové vtáacie búdky
 7. Čistíme kvetináče; čistíme alebo znovu popisujeme štítky na označovanie rastlín

Marec

- **Projektový deň:** prezentácia žiakov na tému Skutočne zdravá škola: venujte jeden celý deň téme kultúry zdravého stravovania. So žiakmi pripravte rôzne aktivity, ak počasie dovoľí, môžete zahrnúť aj priestory vašej školskej záhrady
- **Školská záhrada:**
 1. Pripravíme hmyzie domčeky pre čmeliaky a včely samotárky

2. Prevzdušníme trávnik
3. Prihnojíme kríky kompostom
4. Odstraňujeme zimnú ochranu
5. Prvá údržba: jazierko, skalka a iné biotopy
6. Čistíme vtáacie fontány

Apríl

- **Využite ponuku vzdelávacích služieb SZŠ:** tematické školenia pre kuchárky: pre vaše kuchárky pripravíme špeciálne tematické semináre, v apríli napríklad tému zeleninové šaláty a zeleninové jedlá v školskej jedálni.
- **Školská záhrada:**
 1. Vysejte semienka: pre nadchádzajúcu záhradnú sezónu pripravte s deťmi sadeničky. Semienka môžete vysiať do nádob na parapete v triede. Budú pripravené na vysádzanie von v čase, keď to dovoľí počasie. Inšpiratívne nápady, ako pripraviť vašu záhradu, nájdete tu.
 2. Podľa počasia zalievame
 3. Prečistíme trávnik, zakladáme nový

Máj

- **Týždeň s prarodičmi na školskej záhrade:** Využite jar a pomoc od prarodičov (a rodičov) k obnoveniu vašej školskej záhrady alebo k jej príprave na novú sezónu. Každý rok pre vás pripravíme súťaž, do ktorej sa v rámci akcie môžete zapojiť.
- **Školská záhrada:**
 1. Kosíme trávnik
 2. Vysádzame predpestovanú sadbu

Jún

- **Na farmu!** Jún je tiež vhodný na výlet na farmu vo vašom okolí. Vezmite žiakov a nájdite si svojho farmára. Ukážte deťom, ako to vyzerá na naozajstnom statku. Návod nájdete tu. Výlet na farmu môžete využiť ako vzdelávaciu exkurziu alebo skúste si s miestnymi roľníkmi dohodnúť zber plodín, ktoré zostali na poli.
- **Záhradná slávnosť:** využite koniec školského roka a s celou školou a rodičmi oslávte vaše úspechy. K stretnutiu využite priestory vašej školskej záhrady, nachystajte ochutnávku dobrôt pripravených z vašej úrody.

- **Vyhodnotenie činnosti Akčného tímu a Plánu zdravého stravovania:** s celým tímom zhodnoťte vašu prácu za školský rok. Oslávte svoje úspechy a nenechajte sa odradiť čiastkovými neúspechmi. Pomaly ale isto sa blížite k bronzu.
- **Školská záhrada:**
 1. Čas kvetov a kytíc, byliniek
 2. Použijeme posekanú trávku ako mulč na záhony a okolo stromov
 3. Zavlažujeme
 4. Údržba: jazierko, skalka a iné biotopy

Kedykoľvek počas školského roka môžete usporiadať:

- **Zapojiť sa do výzvy Milujem jedlo, neplytvám** a pomôcť znížiť množstvo vyhadzovaného jedla v školskej jedálni.
- **Obed s triednym učiteľom:** učitelia by mali obedovať so svojimi žiakmi. Je to najlepší spôsob, ako im ukázať, že na jedle záleží. Ak to nejde pravidelne, pokúste sa obedovať spoločne s žiakmi aspoň raz týždenne.
- **Farmár v škole:** kedykoľvek je to vhodné, pozvite do školy poľnohospodárov z vášho regiónu, aby predstavil svoju farmu. Predstavenie môže byť formou besedy s deťmi, formou ochutnávky či zapojením farmára a jeho produktov do prípravy ochutnávky pre rodičov.
- **Workshops lektormi SZŠ** - premietanie filmu Na obranu jedla + diskusia: pre žiakov druhého stupňa a stredoškolákov sme pripravili skvelý vzdelávací materiál. Žiaci sa v ňom dozvedia veľa zaujímavých informácií o fungovaní výroby a spotreby potravín.
- **Týždeň svetovej kuchyne:** kedykoľvek počas roka môžu pani kuchárky pripraviť týždeň tradičných pokrmov niektorej svetovej kuchyne. Obohatia tak jedálniček a deťom priblížia menej obvyklé pokrmy. Učitelia môžu túto akciu veľmi dobre využiť vo vyučovaní.
- **Vzdelávacie semináre pre učiteľov:** vašim učiteľom ponúkame rad vzdelávacích seminárov, stačí si vybrať.
- **Vzdelávacie semináre pre rodičov:** tiež pre rodičov majú naše lektorky vhodné vzdelávacie akcie, využite ich ku vtiahnutiu rodičov do diania v škole.