

... Renata Špačková, ředitelka MŠ Čtyřlístek, Třebíč

# PŘEDŠKOLÁCI MYSLÍ NA SENIORY

Celoroční projekt *Společně za zdravím a pohodou* tvoří aktivity zaměřené na budování a posilování mezigenerační spolupráce mezi dětmi z mateřské školy Čtyřlístek Třebíč a seniory ze zdejšího Domova seniorů Manželů Curieových.

**P**roč projekt? Senioři jsou v dnešní společnosti poměrně početnou skupinou a jejich počet stoupá. Roste rovněž jejich věk. Zejména ti ve vyšším věku odcházejí ze své rodiny do domova seniorů. Zde někteří ztrácejí kontakt s rodinou, protože se často omezuje na telefonování. I když situace u všech není stejná, je jisté, že kontakt s lidmi mimo domov seniorů je pro jejich psychiku významným pozitivem.

## Mezigenerační soužití

Děti předškolního věku se vzhledem k vytížení rodičů a prarodičů v každodenním životě se seniory ve vyšším věku příliš často nesetkávají právě proto, že prarodiče často odcházejí z rodiny do různých sociálních zařízení. Přesto máme

některých aktivit zapojuje i veřejnost z blízkého okolí mateřské školy. Hlavní myšlenkou projektu však zůstává rozvoj mezigenerační spolupráce, který projekt podporuje cílenými aktivitami se seniory z Domova seniorů (DS). Především senioři žijící v DS se mohou cítit sociálně vyloučení a jejich sociální kontakty s okolním světem bývají poměrně často omezeny.

Aktivity projektu jsou zaměřeny cíleně nejen na děti předškolního věku, ale také na jejich rodiče, prarodiče a seniory z DS. Vedle chápání významu zdravého životního stylu pro fyzickou a psychickou pohodu jako podmínky pro udržení si zdraví a plnohodnotného života do vysokého věku, se děti z mateřinky postupně

odměna jim kromě občerstvení náleželi i motýlci, které v mateřince vytvořili vlastníma rukama. Tvoření zpravidla doplňujeme společným zpíváním, popřípadě hrami, pokud zbude čas. Aktivitu nám pomohla zajistit košíkářka Světlana Řezanková. Dalším specifickým projektem je zapojení dalších partnerů, kteří působí v místě a věnují se tradičním činnostem, výrobě zdravých potravin nebo bio produktů.

Přelom jara a léta patřil sportovní olympiádě, která se již tradičně koná na pěkné, udržované zahradě u DS. Akcí žije značná část obyvatel domova. Pohybově zdatní senioři společně s terapeuty pomáhají na stanovištích organizovat aktivity pro děti. Méně pohybliví klienti DS se promění v diváky, kteří povzbuzují děti při jejich výkonech, nebo jen přihlížejí sportovnímu hemžení a veselí kolem nich. Pro děti jsou připraveny pohybové úkoly, třeba hod polštářem na cíl, ruský kulečník, ale také poznávací hry, například obří PEXESO rozložené přímo na trávníku. Děti za svou píli získají malé odměny a senioři propisovací tužky s logem naší mateřinky.

## Podzim nejen na Bažantnici

Než jsme vyjeli se seniory na podzimní výlet na naučnou stezku na Bažantnici, navštívila nás ve školce Jana Kubová. Paní Kubová upravuje české ovoce sušením bez síření a chemických úprav. Výtečné jsou nejen jablka, ale také hrušky, višně, švestky i tzv. marokánky, které vyrábí z jablečné hmoty a nově i s příchutí jahod. Děti mají možnost poznávat všemi smysly, o jaké ovoce se jedná, a hned je mohou také ochutnat. Největší radost jim udělá, když si do sáčků nabalí různé druhy sušeného ovoce pro domácí ochutnávání celé rodiny.

Podzimní výlet na Bažantnici byl opravdu pěkným zážitkem pro malé i velké. Podzimní počasí nám přálo, a tak jsme mohli projít celou naučnou stezku. V cíli čekal altánek, kde jsme si chvíli odpočinuli a promysleli, kde budeme hledat ukryté poklad. Během cesty po stezce, která se skrývá v lesoparku, se děti seznámily s různými druhy rostlin, stromů, hmyzu, ptáků a zvířat. Senioři zadávali dětem jednoduché sportovní a poznávací úkoly z dopisů, které jednotlivá stanoviště doprovázely. Pro děti bylo zajímavé, že mohly strom vidět nejen na obrazové tabuli, ale hned vedle i strom reálný ve skutečné velikosti. Senioři se často aktivně zapojili do dění a dětem zadávali další úkoly. Společně jsme si zazpívali písničky o volně žijících zvířatech. Překvapila nás především dobrá fyzická kondice seniorů. Někteří se nebáli do lesoparku vyrazit i s francouzskými holemi.



Foto: archiv školy

zájem na tom, aby mladá generace měla ke stáří úctu a respekt, aby se mezigenerační soužití posilovalo. To byl jeden z důvodů pro vytvoření našeho projektu, který primárně rozvíjí a posiluje mezigenerační spolupráce mezi těmi nejmladšími a seniory ve vyšším věku. Nenašly se ani obavy, že rodiče nebudou se zapojením školy do takové spolupráce souhlasit. Opak byl pravdou. Rodiče pomáhají spoluprací i finančně, a to tím, že během školního roku sbírají s dětmi starý papír, který odevzdávají ve školce. Výtěžek je určen na úhradu druhé části projektu.

Činnosti a aktivity mimo jiné podporují rovněž zdravý životní styl, přirozený pohyb a duševní pohodu. Bez aktivní spolupráce rodičů a prarodičů by však projekt neměl šanci na úspěch. Částečně se do

učí spolupracovat a komunikovat s lidmi v seniorském věku, ale také respektu a toleranci k druhým lidem a jejich potřebám. Děti mají možnost přirozeně sledovat a učit se chápat, že se člověk v průběhu života mění a s tím i jeho potřeby, přesto však zůstává i nadále plnohodnotným členem společnosti. Většina aktivit projektu vede současně děti i dospělé k aktivní podpoře svého zdraví jako zásadní prevenci civilizačních chorob.

## Jaro a léto se seniory

Jaro jsme zahájili velikonočním tvořením se seniory v mateřince. Děti za pomoci babiček a dědečků tvořily z pedigu a dřevěných korálků motýlky. Babičky i dědečkové se ukázali jako zruční tvůrci, s postupem tvorby si rychle poradili a ještě dopomáhali mladším dětem. Jako



Nejen senioři, ale také rodiče a prarodiče či veřejnost, mohli navštívit náš tradiční, již devátý BIOTRH. Na akci je možné zakoupit některé regionální či bio výrobky, ale především ochutnat zdravé a chutné pokrmy, které pravidelně připravují kuchařky z naší školní jídelny. Ochutnávka i recepty jsou samozřejmě zdarma a nejen to. V rámci akce nabízíme i tvořivou dílnu, kde si dítě ve spolupráci s dospělým vytvoří hezký dárek – pískové obrázky.

### A kruh se uzavírá

Podzim přináší kromě ochlazení i kratší dny a delší večery. Rodiče s dětmi je mohou využít ke společnému předčítání. Úvod k pohádkovému podzimu nabízí oblíbená akce „Pohádkové čtení se seniory“. Babičky a dědečkové rádi přijíždějí do mateřinky, aby dětem nejen předčítali z pohádkových knih, ale také vzpomínali na své dětství a příhody, které prožívali jako děti. Pro děti je zcela nepochopitelné, že v době, kdy senioři byli dětmi, neměli doma televizory, natož mobily. I rádio bylo, především na vesnici, velkou vymožeností.

„Pohádkové čtení“ doprovází „Knižní trh“, kde si mohou rodiče a prarodiče

Projekt je z poloviny hrazen z prostředků Grantového systému Zdravého města Třebíče – z Grantového programu Zdravé město – Rodina a zdraví.

s dětmi knížky nejen prohlédnout, ale také zakoupit. Partnerem je nám při této akci vybrané místní knihkupectví nebo jedno místní vydavatelství. Knižní trh doplňuje výtvarná soutěž, která zapojí do spolupráce děti a rodiče. Na „Knižním trhu“ volíme formou hlasování tři „nej“ obrázky. Námětem pro letošní výtvarnou soutěž je obrázek, který zobrazuje děj knihy, z níž si děti rády doma s rodiči předčítají. Všichni malí účastníci jsou vždy oceněni drobným dárkem.

Na seniory nezapomínáme ani v době adventu. Děti se vždy těší na vánoční pečení nebo tvoření v DS. Pravidelně obě aktivity střídáme. Senioři se akcí s dětmi zúčastňují vždy v hojném počtu. Pokud jim jejich jemná motorika či jiný hendikep neumožní aktivní pomoc při pečení a tvoření s dětmi, alespoň sledují, jak se činnost daří těm druhým. Děti pracují spolu se seniory, povídají si s nimi. Zpravidla se

s babičkami a dědečky u stolu rychle a bez problémů seznámí.

Vyvrcholením celoroční spolupráce je vánoční muzicírování. Do školky přijede celý Seniors band. Je to seskupení seniorů z DS, kteří rádi zpívají, recitují a vůbec se umí dobře bavit. Na harmoniku doprovází stále vitální pan Holý. Děti i učitelky se s radostí pustí do společného zpívání lidových a vánočních písní. Senioři vždy obdarujeme drobnými dárky, připravíme pro ně občerstvení. A právě část, kdy si mohou sednout ke kávě a čaji, jim přináší možnost povyprávět o tom, co je aktuálně trápi či čeká. Mnohdy se tak třeba dozvídáme, že některého seniora čeká operace, další očekává, že právnicou úspěšně odmaturová a všichni si přejí především zdraví.

A zdraví „svým“ babičkám a dědečkům přejeme ze srdce a upřímně i my, malí a velcí z naší mateřinky. S příštím rokem se opět rozjede bohatá spolupráce plná aktivit, která baví malé i velké a přináší velkou morální hodnotu – rozvíjí mezigenerační spolupráci mezi předškoláčky a seniory, kteří se v dnešním, rychlém světě již mohou cítit tak trochu opuštěni.

... Karolina Kallmünzerová, Skutečně zdravá škola

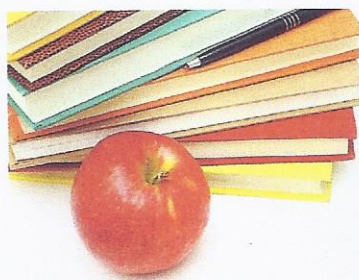
## TÉMA ZDRAVÍ INSPIRUJE TISÍCE ŽÁKŮ

Ke konci loňského roku realizovalo program *Skutečně zdravá škola* 300 škol z celé České republiky, jež navštěvuje přes 50 tisíc dětí, žáků a studentů, kteří se vzdělávají v udržitelném zemědělství, principech zdravé výživy, základech vaření a také využívají školní zahrady k pěstování a navštěvují místní farmy.

**N**ejvíce škol je do programu zapojeno v Jihomoravském (60) a Středočeském kraji (37) a v Hlavním městě Praha (29 škol). Ze všech zapojených škol již 40 škol plní všechna bronzová kritéria programu a tři školy plní stříbrná kritéria.

Tři školy, Základní škola a mateřská škola ANGEL v Praze 12, 15. základní škola Plzeň a Mateřská škola Semínko z Prahy, jako první školy v České republice splnily všechna kritéria v bronzové i stříbrné úrovni programu *Skutečně zdravá škola* a staly se pomyslnými „vzorovými školami“ a „příklady dobré praxe“.

V rámci plnění stříbrných kritérií si ve školách odsouhlasili plán podpory zdravého stravování a stanovili kroky a harmonogram k jeho naplnění. Ve vyučování žáci přemýšlejí a diskutují o etických a ekologických aspektech stravování. Školní jídelna musí prokázat, že minimálně 50 procent nakoupených čerstvých, nezpracovaných surovin a potravin pochází od pěstitelů a chovatelů s provozovnou ve vlastním nebo sousedním kraji. Pět procent všech surovin musí pocházet z ekologických



farem, pro přípravu pokrmů jsou přednostně používána vejce z volných výběhů. Děti a žáci mají možnost vyzkoušet s pedagogy přípravu pokrmů z ovoce a zeleniny vypěstované na školní zahradě a navštívit farmu v regionu. Rodiče a veřejnost se podílejí na vzdělávání o zdravém jídle prostřednictvím akcí a aktivit s tematikou jídla. Při úklidu v prostorách školy a mytí nádobí ve školní jídelně jsou používány ekologicky šetrné čisticí a mycí prostředky.

Školy zapojené do programu se shodují, že program *Skutečně zdravá škola* jim dodal inspiraci a potřebné informace, na co se mají zaměřit. Všechny školy plní

program *Skutečně zdravá škola* nabízejí dětem kvalitní pokrmy a podporují a rozvíjejí v dětech zdravé stravovací návyky. Skutečně zdravé školy také umožňují žákům pěstovat bylinky, ovoce a zeleninu na školních zahradách, učit se základům vaření a navštěvovat místní farmy. Čím dál více jsou využívány školní zahrady jak k výuce, tak k pěstování ovoce a zeleniny. Kuchařky využívají zahrady k pěstování bylinek. Děti vítají možnost připravit ve cvičné kuchyňce zdravé pokrmy. Řada škol organizuje různé projektové dny, vzdělávací akce a jarmarky či zahradní slavnosti, na které zve rodiče.

„Přejeme si, aby školní stravování bylo pro vzdělávání dětí stejně důležité jako výuka češtiny nebo matematiky. Přejeme si, aby učitelé dokázali atraktivně propojit vzdělávání o jídle s ostatními předměty. Přejeme si, aby drobní zemědělci mohli nejen dodávat své výpěstky a produkty do školních jídelen, ale aby také umožnili žákům poznat reálný život na statku,“ říká Tom Václavík, předseda spolku Skutečně zdravá škola.

Více se o programu *Skutečně zdravá škola* dozvíte na [www.skutecnездravaskola.cz](http://www.skutecnездravaskola.cz) nebo se spojte s některou z regionálních koordinátorek programu – kontakty najdete také na webu programu.