



ZÁKLADNÁ ŠKOLA JAROSLAVA SIMANA
Októbrová 16, 976 46 Valaská

PROJEKT ZDRAVÁ DESIATA

Projekt *Zdravá desiata* má podporovať zdravý spôsob stravovania formou pozitívneho ovplyvňovania správania žiakov a tým zvýšiť ich zodpovednosť za svoje zdravie.

Čo je cieľom projektu Zdravá desiata?

- viesť žiakov k zdravému životnému štýlu v komunite svojich spolužiakov uplatňovaním zásad zdravého stravovania – konzumáciou zdravej desiaty, desiaty bez sladkostí a pitím čistej vody

Čo znamená zdravá desiata?

- zdravá desiata by mala obsahovať ovocie a zeleninu, doma pripravenú zdravú desiatu, „zdravé sladkosti“, nesladený nápoj, najlepšie čistú vodu
- podrobné pravidlá projektu, ktoré rešpektujú osobitosti a prípadné obmedzenia v stravovacích návykoch žiakov, dohodnú triedne učiteľky s rodičmi na triednych aktívoch

Kto sa projektu zúčastní?

- všetci žiaci 1. – 4. ročníka v spolupráci s ich rodičmi a triednymi učiteľkami

Od kedy do kedy projekt trvá?

- od novembra 2017 – do júna 2018

Ako sa bude projekt realizovať?

- žiaci si do školy budú nosiť zdravú desiatu a nápoj podľa dohodnutých kritérií:
 - ovocie, zeleninu – na ktorej si v triede spoločne pochutia v priebehu prvej prestávky
 - doma pripravenú zdravú desiatu podľa dohodnutých pravidiel medzi žiakmi, ich rodičmi a triednou učiteľkou
 - čistú vodu (prípadne iný nesladený nápoj)

Ako sa bude projekt hodnotiť?

- žiaci každej triedy 1. až 4. ročníka spolu so svojou triednou učiteľkou každý mesiac písomne zhodnotia svoje snaženie o zdravý spôsob stravovania v „jablkovej správe“, ktorú zverejnia na hodnotiacej nástenke v budove 1. stupňa

- triedne učiteľky oboznámia s „jablkovou správou“ rodičov na triednych aktívoch a spolu s nimi budú hľadať ďalšie možnosti, ako sa podporovať a rozvíjať zdravé stravovacie návyky svojich detí

Kto je koordinátorkou projektu?

- Mgr. Alena Kubaliaková