

Školské správy

Prvý ročník 2021/2022, 1. číslo

Vážení rodičia, milí žiaci,

školský rok 2021/2022 sme začali v zdravom duchu. Určite tento stav je aj odzrkadlením Vášho prístupu k opatreniam a odporúčaniam, ktoré dodržiavate, za ktoré Vám **úprimne ďakujeme**. Veľmi si ceníme Vašu ochotu samotestovať deti antigénovými testami, čím sa znižuje riziko skrytého prenosu ochorenia. Chvalabohu, prezenčne sa vyučuje zatiaľ vo všetkých triedach základnej školy.

V týchto dňoch ste mali možnosť požiadať o samotesty. Je nám ľúto, ale podľa pokynov odboru školstva z okresného úradu v sídle kraja, bolo možné objednať antigénové testy len pre tých rodičov, ktorí si ich nestihli objednať začiatkom školského roka. Zároveň sme objednali testy tým rodičom, ktorí dostali len obmedzený počet testov vzhľadom k počtu detí v rodine. V prípade zmenenej situácie Vás budeme informovať.

Triedne rodičovské združenia sa pravdepodobne uskutočnia k 1. štvrtroku 2021/2022 on – line formou v závislosti od pokynov triednych vyučujúcich. Testovanie **Komparo** v rámci prípravy na celoslovenské testovanie vedomostí zo slovenského jazyka a matematiky sa uskutoční **11. novembra 2021**. Výsledky môžu poskytnúť obraz o nadobudnutých vedomostiach a zručnostiach žiakov z daných predmetov, z ktorého je možné čerpať pri doučovaní chýbajúcich znalostí.



Aj napriek opatreniam sa v škole realizovali pre žiakov mnohé zaujímavé aktivity, ako napríklad turistické vychádzky do prírody, Noc výskumníkov, súrodenecká súťaž v príprave chutnej nátierky, každoročný projekt Hovorme o jedle (obr. 1) a iné. Za všetkými aktivitami možno hľadať úsilie mnohých pedagógov, ktorým vzdelávanie a výchova detí nie je ľahostajná.

Ani naši žiaci nezahálajú a pripravujú sa na súťaže mimo ich bežného školského vyučovania. V rámci školského kola Olympiády v slovenskom jazyku bola najúspešnejšia **Viktória Hvoľková** (9. ročník), ktorá bude reprezentovať školu aj v okresnom kole. Krásne ocenenie – špeciálnu cenu literárneho informačného centra – získala **Daška Brontvajová** (8. ročník) v celoslovenskej literárnej súťaži „Škultétyho rečňovanky“, čím nadviazala na 1. miesto v ďalšej celoslovenskej literárnej súťaži „Mladá slovenská poviedka“.

Obr. č. 1

Aktivity projektu
Hovorme o jedle 2021

1. Vermikompostér (5.A trieda – 19 žiakov)
2. Jablčný ocot z jablkových šupiek a jaderníkov (z jablčného odpadu) (6.A trieda – 17 žiakov)
3. Návšteva firmy ekoray – kompostárení biologického odpadu (8.A trieda – 21 žiakov)
4. Čaj z jablkových šupiek a chlieb vo vajetku (7.A trieda – 15 žiakov)
5. Triedíme odpad správne? – Nástenka (8.A trieda – 6 žiakov)
6. Pozorovanie plesní pod mikroskopom (6.A trieda – 17 žiakov)
7. Hodina angličtiny v 7. A triede a kompostovanie (7.A trieda – 14 žiakov)
8. Ako využiť šupky z cibule, červenej kapusty, či cvikly? (7.A trieda)
9. Jabĺko a jablkový odpad boli hlavným aktérom v blokovaní vyučovani štvrtákov (4.A – 18 žiakov)
10. Cinquain o odpadoch (9.A trieda – 19 žiakov)
11. Školský klub – tekvice (15 žiakov)
12. Výzva – zber použitého kuchynského odpadu (celá škola)
13. Štatistické spracovanie kuchynského odpadu zo školskej jedálne (6. A trieda – 17 žiakov)
14. Kôstkovanie v 3.B triede (3. B trieda – žiakov)
15. Pexeso o odpadoch na hodine anglického jazyka (5. a 8. ročník – 26 žiakov)
16. Projekt Ekoalarm – celá škola + obecný úrad
17. Monitorovanie zloženia a množstva odpadu na škole so zameraním na bioodpad (žiacky Zeleného kolégia)
18. Ako využiť pomarančovú kôru? (1.A trieda – 12 žiakov)
19. Chutný čaj z jablkového odpadu (3.A trieda – 14 žiakov)
20. Jablkový predlak z opadaných jabĺčok a jablkové čipsy zo šupiek
21. Sušené jabĺčka a jablkový čaj v 1. B triede
22. Zdravé raňajky pre našich žiakov
23. Matematika v 5.A triede

STRAVOVANIE V ŠKOLSKEJ JEDÁLNI

„Jesť, to je nevyhnutnosť, ale správne jesť, to je umenie.“

(La Rochefoucauld)

Strava v detskom veku musí byť nutrične vyvážená. Výhodou školskej stravy je plnohodnotný teplý pokrm - obed v primeranom čase a prepracovaný jedálny lístok. Školské obеды sú plánované, jedlá sú pestro obmieňané, musia spĺňať prísne hygienické normy, pomer sacharidov, bielkovín, tukov, vitamínov, minerálov a stopových prvkov. Všetkým nám záleží na tom, aby boli naše deti zdravé, na vyučovaní sústredené, primerane živé, ale nie agresívne.



Správna výživa svojou energetickou primeranosťou, zodpovedajúcim zložením a optimálnym počtom príjmu denných jedál spĺňa vo všeobecnej rovine i požiadavky primárnej prevencie viacerých chorôb, vrátane zabránenia rozšírenosti obezity.

Podľa odborníkov úradu verejného zdravotníctva školské stravovanie predstavuje rokmi overený, vyhovujúci systém zabezpečenia plnohodnotnej výživy deťom a mladistvým počas vyučovacieho procesu. Jedlá v našej školskej jedálni sú takisto zostavované podľa materiálo- spotrebných noriem.

Jedná sa o súbor overených receptúr, ktoré stanovujú druh a množstvo použitých surovín na prípravu pokrmov, hmotnosť jednej porcie podľa vekovej kategórie stravníkov, technologický postup prípravy pokrmov a energetické a nutričné hodnoty pokrmov, ktoré sú prepočítané podľa veku stravníkov. Receptúry sú záväzné, čo znamená, že ich školská jedáleň pri príprave pokrmov, uvedených v jedálnom lístku, musí dodržiavať.

Prečo stravovanie v našej školskej jedálni?

Spôsob výživy v rodine je podmienený pomerne stabilnými rodinnými tradíciami. Zakorenené stravovacie zvyklosti a výber zaužívaných potravín je ťažké meniť. Práve v detskom veku má školské stravovanie významné postavenie a plní viacero úloh. Školská jedáleň môže byť realizátorom nových trendov v správnej výžive. Vďaka školskej jedálni majú deti jedno kvalitné, teplé jedlo denne, jedálny lístok sa obmieňa a jedáleň je pre deti miestom, kde sa vedú ku kultúre stolovania, spoločenskému správaniu a hygienickým návykom. Deti sa učia konzumovať podstatne širší repertoár jedál, teda aj také jedlá, ktoré sa v rodine nevaria. V každej domácnosti sa väčšinou obmieňa určitý, obmedzený počet jedál či už podľa tradície, alebo obľúbenosti. Mäso, ovocie, zelenina v našej školskej jedálni sa objednáva vždy čerstvá. Naši stravníci majú 2-krát do týždňa čerstvé ovocie, ktoré sa snažíme obmieňať. Podľa sezóny 2- až 3-krát do týždňa majú šaláty z čerstvej zeleniny alebo ovocia.

Regionálny úrad verejného zdravotníctva kontroluje **dodržiavanie zásad pre zostavovanie jedálnych lístkov** podľa Prílohy č.1 k Vyhláške MŠVVaŠ SR č. 330/2009 Z. z. o zariadení školského stravovania:

- dve hlavné mäsové jedlá,
- jedno hlavné jedlo so zníženou dávkou mäsa s nadstavením (sú to zmesi mäsa s ryžou, mletými varenými sójovými bôbmi alebo sójovou drvinou, ovsených vločiek a zemiakov),
- dve hlavné jedlá, odľahčovacie (1 jedlo múčne, 1 jedlo zeleninové),
- k múčnym jedlám sa podávajú výdatné strukovinové a zeleninové polievky s obsahom mäsa alebo mlieka,
- múčne prílohy (knedľa, halušky, cestovina) sa podávajú jedenkrát do týždňa,
- zelenina sa podáva denne, pričom podľa sezóny sa podáva čerstvá zelenina,
- zelenina sa vo forme šalátov podáva dvakrát do týždňa, jedenkrát je to v podobe zeleninovej oblohy k hlavnému jedlu,
- hlavné jedlá z rýb sa podávajú jedenkrát týždenne,
- obilniny – krúčky, ovsené vločky, pohánka, sója, proso, kukurica sa podávajú jedenkrát v týždni,
- strukoviny sa podávajú jeden až dvakrát týždenne, prívarky 2-krát do mesiaca,
- nápoj sa podáva ku každému hlavnému jedlu,
- ovocie sa zaraďuje denne podľa finančných možností.

V mesiaci október prebehli v našej škole aktivity, ktoré boli zamerané na hlavnú myšlienku projektu Hovorme o jedle – využitie a spracovanie kuchynského odpadu.

So žiakmi 6. ročníka sme sa snažili pozrieť na problém kuchynského odpadu v našej školskej jedálni (viď. obr. č.2). V excelovskom priestore žiaci vytvárali tabuľky a zostrojovali grafy zo získaných dát, zisťovali jednoduché charakteristiky.

Medzi nimi aj priemernú hodnotu a najvyššiu hodnotu. Okrem logických operácií sa snažili žiaci aj zamýšľať nad dosiahnutými hodnotami v nadväznosti na jedálny lístok konkrétneho dňa a účelným využitím tohto odpadu.

Pre krátkosť času vyučovacej hodiny sme sa zamerali len na niektoré hodnoty. Vyššie hodnoty kuchynského odpadu boli zaznamenané spravidla v dňoch, keď bolo na obed v školskej jedálni jedlo z rýb alebo zeleniny. Ako už bolo vyššie spomenuté, rybacie mäso musí byť zaradené minimálne jedenkrát do týždňa do jedálneho lístka a zelenina aj častejšie.

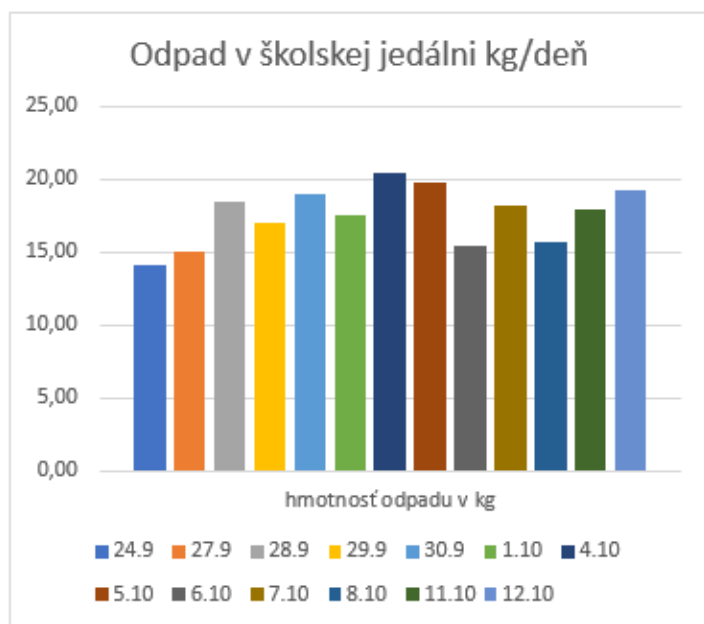
Ryby si ceníme najmä ako zásobárne vitamínov A, B12, D, zinku, železa, jódu, najčastejšie sa spomína mimoriadny obsah omega-3 mastných kyselín, ktorých najbohatším zdrojom sú tučné ryby, napríklad losos, tuniak, makrela, pstruh, pleskáč, úhor, kambala, sled'. Posilňujú mozgové funkcie a zároveň chránia proti srdcovo-cievnyim chorobám. Zvyšujú citlivosť buniek voči inzulínu, čo podporuje nielen spaľovanie tukových zásob, ale zároveň znižuje riziko cukrovky.

Momentálne prebiehajú intenzívne výskumy, týkajúce sa vplyvu omega-3 mastných kyselín na ochranu zraku pred oslepnutím, silu imunitného systému, choroby obličiek, prejavy astmy či reumatickú artritídu. (Zdroj: <https://fitastyl.sk/clanky/vyziva/rybie-maeso-to-najcennejsie-pre-zdravie>)

Určite to poznáte aj doma. Mäsko, hranolčeky, smotanové omáčky, dezerty – to všetko vaše deti bez problémov zjedia. Akonáhle sa však objaví na tanieri zelenina, nastáva problém. Ako ich presvedčiť, aby sa na zeleninu na tanieri „nemračili“? Možno by bolo dobré častejšie doma zaradiť do rodinného jedálneho lístka aj jedlá zo zeleniny, najmä čerstvej a jedlá z rýb.



Existujú dobré rady, vďaka ktorým si môžu naše deti obľúbiť zeleninu. Jednou z nich je: **Pustite sa do pestovania zeleniny spolu s deťmi.** Pestovanie zeleniny má obrovský vplyv na to, ako ju deti budú vnímať. U detí, ktoré pomáhajú sadiť zeleninu, starajú sa o ňu, sledujú ju rásť a nakoniec zbierajú plody, je väčšia pravdepodobnosť, že ju aj budú jesť. Nie každá rodina má vlastnú záhradu, riešením však môže byť napríklad aj pestovanie paradajok na balkóne.



Obr. č. 2 Odpad v školskej jedálni

Je pravda, že žiaci 1. stupňa chodia na obed skôr ako žiaci 2. stupňa (väčšinou medzi 11.00 – 12.00 hod.) a nemusia byť ešte hladní, keďže ich desiata je veľmi bohatá. Preto je množstvo odpadu zo školskej jedálne ešte vyššie. Mali by sme zvážiť, či je potrebné dávať deťom také množstvo jedla na desiatu, ktorá ich zasýti až do takej miery, že im už nechutí obed.

Je potrebné a žiaduce sa zamyslieť nad tým, čo naše deti jedia, koľko sily a užitočnej energie dodáva telu prijatá potrava a ako sa to odzrkadľuje na ich zdraví. Správny úsudok a vyvodenie záverov je však na každom jednom z nás. Možno by bolo dobré získať si aj informácie od zdravotníkov, ktorí by určite vedeli odbornejšie posúdiť, ako súvisí chorobnosť detí a budovanie detskej imunity v závislosti od zdravého jedla a pohybu na čerstvom vzduchu, a to najmä v tomto období.

Prvým krokom k správne fungovaniu imunity je úprava stravovacích návykov. Poukázala na to Katarína Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) v Bratislave, ktorá pripomenula, že ľudská tráviaca sústava obsahuje viac ako 60 percent zo všetkých imunitných buniek v organizme. Na posilnenie imunity, najmä v zimných mesiacoch, sú podľa odborníkov **prospešné všetky druhy zeleniny, a to pre vysoký obsah vitamínov a minerálov.** (zdroj: <https://vysetrenie.zoznam.sk/cl/1000649/1866417/Co-zabera-na-imunitu--NAJLEPSIE-druhy-zeleniny-a-ovocia--ktore-udrzia-virusy-od-tela>)



Najzdravšie ovocie alebo zelenina rastie za rohom, alebo každá vec má svoj príbeh...



Tá záhadná jeseň! Je tu. Konečne prišla so svojou nádherou. Magická, plná zlata a rubínov... Jeseň. To obdobie, rátania a bilancovania. Čas, keď spoznávam nové veci, pravdu, spoznávam život. Ako tak o tom celom rozmýšľam, prichádza mi na um jedna príhoda. Taká zvláštna a prekvapivá, ale pravdivo ľudská.

Som v sade a zbieram jablká. V jednom košíku som mala tie pre nás, v druhom pre prasiatka a v treťom tie zhnité. Ako som sa venovala robote, myšlienky mi voľne poletovali, až sa napokon zamotali. *Prečo niektoré padajú také krásne a iné tak zničené? Niektoré padnú, aj keď by ešte nemali.* S nechuťou som vzala jedno zhnité a poobzerala si ho. Bolo pokryté plesňou a oblietali ho osy a muchy. *Definitívne zhnité*, skonštatovala som v duchu a chcela ho odhodiť, no čosi ma zastavilo. To jablko zažiarilo. *Čo mi šibe?!* Otvorilo sa ako brána. Zacítila som nepríjemný pach. Zakryla som si oči. Keď som ich opäť otvorila, nachádzala som sa inde. V nejakom dome ako zo starého filmu so zlou kvalitou.

„Ty hlupák!“ skríkla žena a začula som štrngot črepín.

„Dopekla, vieš, koľko stála? Ovládaj sa, ty...!“ Častovali sa nadávkami. Keď som zistila, že manželská hádka sa odohráva v druhej miestnosti, zrejme už vyčerpali slovník. Cez okienko na dverách som videla, ako muž držal útlú mladú ženu za zápästia a nadával jej. V očiach mala slzy a prosila ho, aby prestal. V tom som začula iný zvuk. Vzlyky. Nie ženine, patrili dieťaťu. Pozrela som za seba. V rohu miestnosti sa krčilo dieťa - asi päťročný chlapec. Chcela som k nemu pristúpiť a utešiť ho, no urobila som krok a všetko zmizlo. On aj krik rodičov. Presne predou mnou sa zjavil otec, bijúci svojho staršieho syna. Dieťa plakalo a matka bola schúlená v rohu za ním. Chcela som zasiahnuť, aspoň skríknúť o pomoc, ale skôr ako som čokoľvek stihla urobiť, obraz zmizol a s ním i celá miestnosť. Ten istý chlapec sa schovával za školou s nejakými chalanmi. Mohol mať tak trinásť a fajčil s fľašou alkoholu v ruke. Smial sa, no nezdal sa byť šťastný. V pár sekundách všetko zmizlo a objavil sa opäť dom a nárek matky. Tentokrát sa bránila pred vlastným synom. Bil ju. A zrazu bol opäť o niečo starší, no nie dospelý. Stál na vysokom moste a... Nie! Rozbehla som sa k nemu, no stuhla som uprostred kroku. Uprostred hrude sa rozžiaril a zjavilo sa tam čosi okrúhle. Jablčko-zhnité, prežraté ako jeho vnútro. Bola som bezmocná. Paralyzovane som sledovala, ako s tehlou na nohe padá dole do hlbokkej vody. S čľupnutím som sa vrátila a sedela na zemi pod dôverne známou jabloňou. *Áno, šibe mi.* Vzdychla som si a jablko hodila do košíka. Daydream...To sa mi stáva, ale toto bolo divné. Pokračovala som v práci, no nedokázala som na to prestať myslieť. Našla som i také krásne červené. Utrela som si ho do svetlíka a chcela doň zahryznúť, keď sa to zasa stalo. Rozžiarilo sa a otvorilo svetelnú bránu. Ovíal ma príjemný morský vánok s lahodnou vôňou. Premiestnil ma do skromnej chalúčky. Bola menšia, no útulnejšia a pôsobila pokojnejšie. V kresle sedela matka s dievčatom na kolenách a čítala mu rozprávkovú knižku. Dieťa krútilo hlavou a hovorilo: „To nebolo takto. Aha!“ Ukazovalo na obrázky a rozprávalo vlastnú verziu príbehov. Otec sa nepatrne usmieval popod fúzy. Niečo ma k nim ťahalo, akási pozitívna energia. Spravila som krok a zmizli. Miestnosť sa zmenila. Rodičia sedeli vedľa seba na gauči. Matka šila, otec voľačo kreslil. Dcéra oproti nim čítala hrubú knihu plnú drobných písmen bez ilustrácií. Opäť som sa ocitla v nejakej sále. Deva maturovala. Rodičia plní hrdosti jej tieskali a chválili ju. Dospela. Naraz som stála v kostole a pozorovala, ako v bielych šatách prijíma prsteň od muža svojho nového života. Onedlho stískala ruku malému chlapčekomu a v náručí držala bábätko. Deti vyrástli a stáli pri nej, keď ležala v pochmúrnej atmosfére starej nemocnice. Umierala a bola šťastná. Rozžiarila sa jej hrud', no nezdalo sa, žeby si to niekto všimol. V jase som uzrela krásne červené jablčko. Ako z rozprávky. Žmurkla som a bola som späť v realite. V ruke som pevne zvierala jablčko a usmievala sa. Vložila som ho k ostatným a zbierala ďalej. Takže každá vec, aj tá najobyčajnejšia a zdanlivo nepotrebná má svoj príbeh. *Za všetkým sa skrývajú ľudia, ich životy a osudy...* Premýšľala som, keď som natrafila na dve zelené spojené stopkou. Čo skrývali ony? Neboli skazené, ale ani lahodne dozreté. Boli trpké, asi. Rozžiarili sa, volali ma nazrieť za nové dvere...

Jeseň. Áno, tá krásna pani bohatá, plná kúzla, života aj smrti. Dokazuje nám, že každý plod tejto zeme má svoj vlastný príbeh. Dokazuje, že aj tie najobyčajnejšie príbehy môžu rásť za vašim domom, za vašim plotom. Že aj smrť môže byť krásna, že jedno umiera, aby sa iné mohlo narodiť.