

Skutečně zdravá škola



Skutečně zdravá škola

představuje projekt

Pijeme kohoutkovou



Skutečně
zdravá škola
www.skuteczdravaskola.cz



Mezinárodní projekt Waterschools

- Projekt je realizován partnery z Rakouska, Bulharska, Německa, Itálie, Slovinska, Velké Británie a České republiky.
- Cílem projektu je vytvořit inovativní vzdělávací materiály pro pedagogy, aby mohli žáky vzdělat o důležitosti dostatečně hydratace prostřednictvím pití kohoutkové vody ve školách.

Spolufinancováno
z programu Evropské unie
Erasmus+



Inspirace: Pití kohoutkové vody v základních školách ve Vídni

Projekt “Wasserschule”

- 165 základní škol – první stupeň (75% všech vídeňských škol) je WS, 66 000 žáků pije jen kohoutkovou
- Nyní nový projekt pro ZŠ druhý stupeň:
cíl: 50 % všech ZŠ budou WS
- 60 škol v Dolním Rakousku je WS
- Ocenění: Wiener Gesundheitspreis 2019, Education for Sustainable Development - BEST OF AUSTRIA



Pijeme kohoutkovou

Škola, která se rozhodla stát školou, která Pije kohoutkovou:

- umožňuje žákům pít ve škole kohoutkovou vodu,
- žáci mají k dispozici láhve, sklenice nebo jiné nádoby na pití kohoutkové vody,
- ve škole není možné koupit jakékoli nápoje s přidaným cukrem, žáci si slazené nápoje nenosí z domu,
- učitelé pijí kohoutkovou vodu ve třídě (a jsou žákům vzorem),
- žáci jsou povzbuzováni, aby dodržovali pitný režim.

Proč Pijeme kohoutkovou

Voda a zdraví

- Téměř 20 procent dětí v ČR má nadváhu nebo obezitu. Tyto údaje se v posledních desetiletích značně zvýšily.
- Spotřeba nápojů s přidaným cukrem je často spojována s obezitou u dětí. Téměř 40 procent cukru spotřebovaného malými dětmi je ve formě nápojů s přidaným cukrem.
- Propagace a nabídka pitné vody ve školách působí preventivně proti vzniku nadváhy, obezity a zubnímu kazu.
- 20 až 90 procent dětí v Evropě starších 6 let má zubní výplně jako důsledek zubního kazu.
- Spotřeba sladkých nápojů může vést ke kažení zubů a výsledným výplním. Toho lze zabránit podporou konzumace nápojů bez cukru.

Konzumace pitné vody ve školách je klíčem k prevenci obezity a zubního kazu.

Proč Pijeme kohoutkovou

Konzumace vody a schopnost učení

- Téměř polovina školních dětí nemá nezbytný minimální příjem tekutin
- I malá dehydratace může způsobovat kognitivní poruchy, únavu a bolesti hlavy, které negativně ovlivňují schopnosti učení a výkonnost ve škole.
- Správná hydratace je důležitým předpokladem pro soustředění a výkon ve škole.

Konzumace pitné vody podporuje výkonnost..

Proč Pijeme kohoutkovou

Konzumace vody a životní prostředí

- Podpora ochrany a udržitelného využívání vodních zdrojů je důležitým cílem tohoto projektu.
- Každou minutu se po celém světě prodá milion plastových lahví a toto číslo do roku 2021 vyskočí o dalších 20 procent.
- Plastové lahve jsou jedním z nejčastěji vyplavovaných plastových předmětů na evropských plážích.
- Školy, které neumožňují používání plastových lahví na jedno použití, hrají důležitou roli při naplňování strategie EU pro plasty (EU Plastics Strategy).
- Vzdělávání zvyšuje povědomí o důležitosti ochrany vodních zdrojů a životního prostředí.

Konzumace kohoutkové vody snižuje množství odpadního plastu.

Jak se stát školou, která Pije kohoutkovou

Krok 1: Rozhodněte se, že se chcete být školou, která Pije kohoutkovou

- Diskutujte na dané téma s vedením školy, pedagogy, zástupci rodičů. Připravte si přesvědčivé argumenty
- Informujte a motivujte kolegy z pedagogického sboru.
- Učiňte rozhodnutí stát se školou, která „Pije kohoutkovou“ a stanovte si začátek realizace (například od začátku příštího školního roku)

Jak se stát školou, která Pije kohoutkovou

Krok 2: Přípravné práce

- Zajistěte dostupnost pitné vody ve všech třídách a učebnách.
- Pokud je to nutné, kontaktujte dodavatele pitné vody, abyste ověřili kvalitu vody.
- Zajistěte pro žáky nádoby na pití (lahve, sklenice, šálky).

Jak se stát školou, která Pije kohoutkovou

Krok 3: Jdeme na to – Plán akce

Dostupnost pitné vody sama o sobě nestačí. Mnoho žáků a studentů prostě zapomíná pít. Aby měli žáci dostatečný pitný režim, je třeba jim pití aktivně připomenout. Pomohou vám tyto aktivity:

- Vytvořte společné pitné rituály.
- Upozorňujte na pravidelnou konzumaci vody během hodiny.
- Informujte a zapojte do projektu rodiče.
- Jednou ročně uspořádejte projektový den „Pijeme kohoutkovou”.

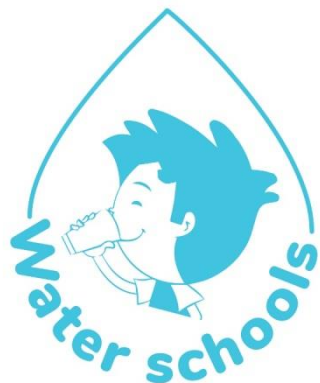
Jak zaujmout a inspirovat?

- **Vytvořte ve škole vhodné prostředí**
- **Stanovte pravidla**
- **Jděte příkladem**
- **Vzdělávejte, motivujte**

Jak zaujmout a inspirovat?

Otázka týdne:

- Zábavné, inspirativní
- Zajímavá fakta o vodě
- Udržuje téma stále živé

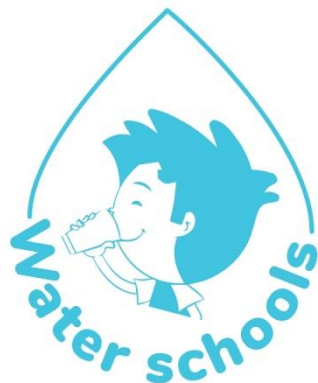


Otázka týdne

**S každým dechem
vydechujeme vodu.
Kolik za den?**

- a. 400 ml
- b. 250 ml
- c. 80 ml





Správná odpověď: a.

Každý den člověk ztratí kolem 400 ml vody pouze dýcháním.

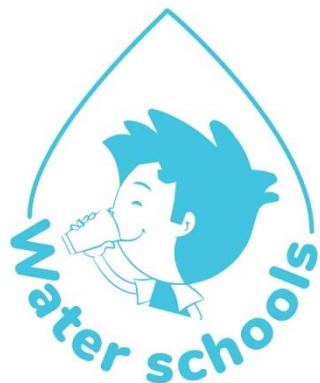
To jsou asi 2 sklenice vody denně!

Jak se to může stát?

V teplém dechu je vodní pára obvykle neviditelná.

Ale pokud dýchnete na chladný povrch - např. okno nebo zrcadlo - uvidíte kondenzaci vody

Lidé udělají asi 20 000 dechů denně a s každým výdechem vypustíme vodu. Celkově je to téměř půl litru vody denně!



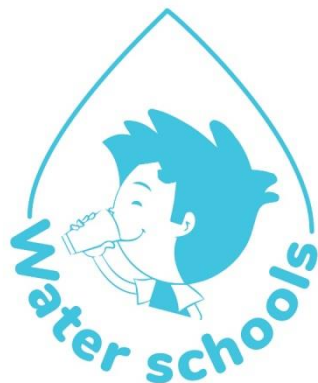
Otázka týdne

**Obsah vody v těle.
Kolik to je (procent)?**

- a. 50 %
- b. 66 %
- c. 85 %



**Skutečně
zdravá škola**
www.skutecnenezdravaskola.cz



Správná odpověď: b

Asi 60 – 66 % lidského těla tvoří voda.

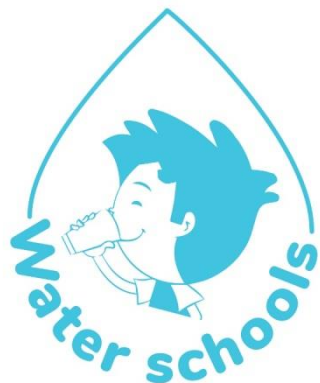
Voda je rozmístěna po celém těle.

Všechny životní procesy vyžadují vodu

Například vodu potřebujeme jako prostředek k solubilizaci a transportu k regulaci tělesné teploty a eliminace škodlivých látek. Naše tělo potřebuje vodu každý den! Každý den ztratíme 2 až 3 litry vody - pocením, dýcháním a močením.

Tento objem musíme obnovovat:

Asi 1,5 - 2 litry nápojů a asi 700 ml jídla (které také obsahuje vodu).



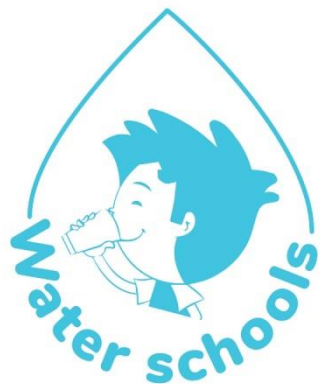
Otázka týdne

**Nápoj s kostkami ledu nás
v létě nejlépe osvěží.**

Je to pravda?



**Skutečně
zdravá škola**
www.skutecnenezdravaskola.cz

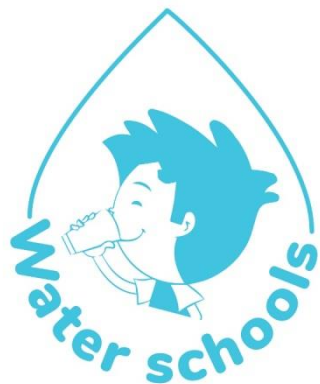


Správná odpověď: ne

Vysvětlení: Tělo musí studený led ohřát na tělesnou teplotu. Na to potřebuje energii.

Proto se v některých teplých krajích pije na osvěžení teplý čaj.



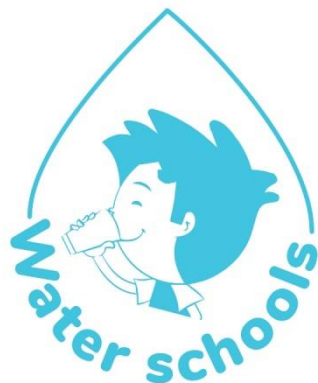


Otázka týdne

**Pomáhá pití
vody k lepšímu
učení?**



Skutečně
zdravá škola
www.skutecnenezdravaskola.cz



Správná odpověď: ano

Testy ukazují, že školní výsledky se zlepšují, když studenti pijí dostatek vody.

Se ztrátou vody o pouhých 2 % klesá naše schopnost myslet a soustředit se až o 20 %.

Proč?

Pokud pijeme příliš málo, naše krev je hustší a teče tělem pomaleji.

Výsledkem je, že kyslík a živiny se do mozku dostávají pomaleji. Jsme unavení, nepozorní, krátkodobá paměť se zhoršuje - i když si toho nevšimneme okamžitě. Dokonce i následující den je náš mentální výkon snížen.





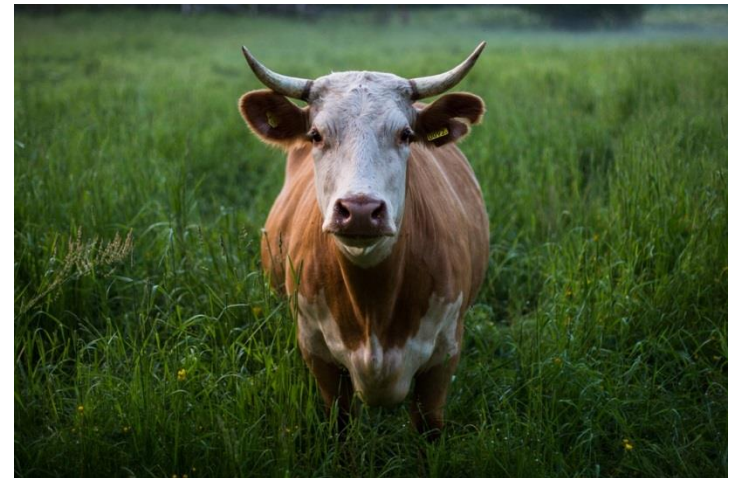
Otázka týdne

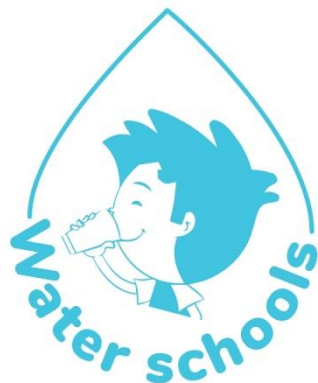
Kolik vody potřebují organismy?



Člověk potřebuje denně 2-3 litry vody. Kolik vody vypije za den kráva?

- a. 10 litrů
- b. 60 litrů
- c. 150 litrů



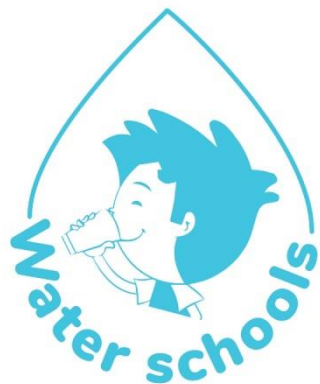


Správná odpověď: c

Kráva potřebuje v teplé dny až 150 litrů vody denně.

Všechny živé organismy se skládají z velkého množství vody. Lidé a zvířata na žízeň umírají, rostliny uschnou. Všichni vodu potřebují.

- **Velký strom** potřebuje v teplý slunečný letní den **500 až 1 000 litrů** vody.
- **Člověk** potřebuje vypít asi **2 litry** vody denně.
- **Kočka** potřebuje asi **200 ml** vody denně.
- **Pták** nebo **myš** potřebují jen **pár mililitrů** denně, pouze pár kapek.

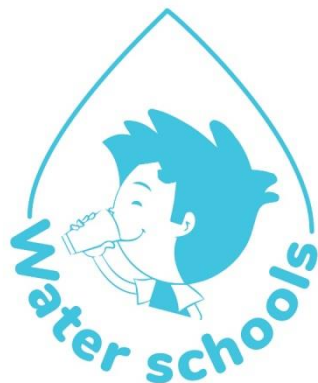


Otázka týdne

Jak stará je naše voda?

- a. Tisíce let
- b. Miliony let



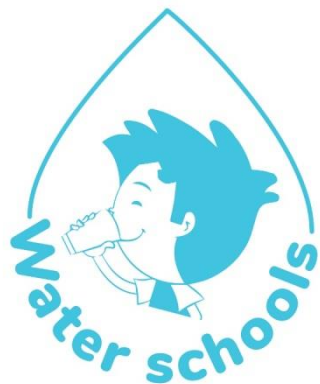


Správná odpověď: b

Každá molekula vody na Zemi nebo v našem těle je stará mnoho milionů let. Dinosauři se již koupali ve stejné vodě, kterou pijeme.

Naše voda je ve věčném cyklu:

- Množství vody na Zemi zůstává stejné. Nic nezmizí, nic se nepřidá.
- Teplo slunce odpařuje vodu z moří a jezer.
- Vodní pára stoupá, ochlazuje se a vytváří mraky.
- Voda padá na zem a prosakuje do země jako déšť nebo sníh.
- Jako zdroj znovu vychází ze země a stává se potokem.
- Proud teče do řeky, která končí u jezera nebo moře.
- Zde začíná cyklus znovu.

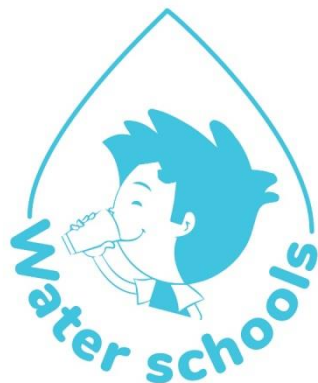


Otázka týdne

**Voda je mimozemská,
pochází z vesmíru.**

Je to tak?





Správná odpověď: ano

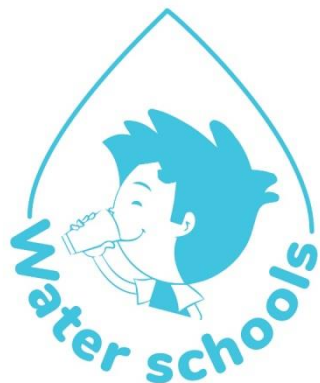
Voda pravděpodobně přišla na Zemi z vesmíru prostřednictvím asteroidů.

Odkud přesně pocházejí tyto asteroidy, které měly vodu přinést na Zemi, ještě není známo ...

Faktem je:

Země je ze dvou třetin pokryta vodou a je to jediná planeta v naší sluneční soustavě, kde je tekutá voda.

Tato voda je základem života na Zemi.

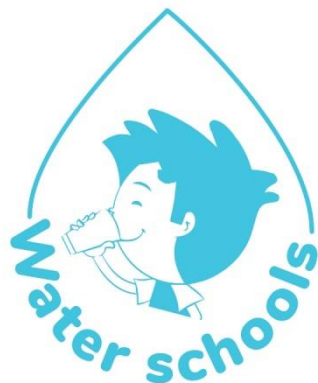


Otázka týdne

**Ti, kteří méně pijí,
se méně potí.**

Je to tak?





Správná odpověď: ne

Tělo se potí, když se zahřeje.

Bez ohledu na to, kolik jsme vypili.

Pocení je naší „klimatizací“: při pocení voda pokožku ochlazuje, protože se odpařuje za studena.

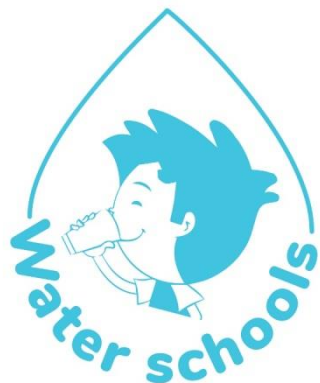
Vyšetřování vojáků, kteří podnikli dlouhý pouštní pochod:

První skupině bylo povoleno pít kdykoli jakékoli množství vody.

Druhá skupina mohla pít až po skončení pochodu.

Vojáci z první skupiny vypotili 5,2 litrů vody.

Vojáci druhé skupiny vypotili 4,7 litrů vody (téměř stejné množství), ale byli méně efektivní, více unavení a otupělejší.



Otázka týdne

Kolik má voda kalorií?

- a. 0 kcal na litr
- b. 100 kcal na litr
- c. 400 kcal na litr





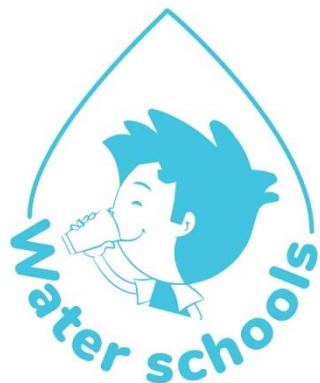
Správná odpověď: 0 kcal

Nula kalorií, nula tuku a nula cukru.

**Voda je nealkoholický nápoj
s nejméně kaloriemi.**



**skutečně
zdravá škola**
www.skutecnenezdravaskola.cz

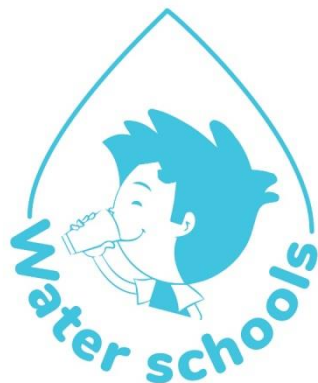


Otázka týdne

**Tloustne člověk ze
slazených nápojů?**

- a. **Ano**
- b. **Ne**





Správná odpověď: ano

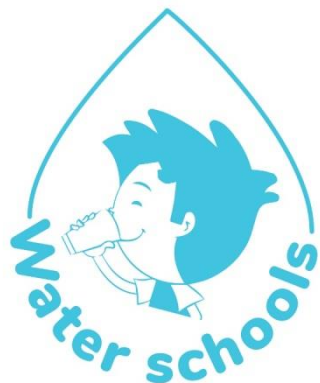
Ti, kteří konzumují slazené nápoje pravidelně, mají vyšší riziko nadváhy.

Proč?

Slazené nápoje dodávají tělu hodně kalorií díky vysokému obsahu cukru. Vypitím láhve Coca-coly (500 ml) přijmeme až 210 kcal (= 13 kostek cukru). Je to tolik kalorií jako ve 4 jablkách. Abyste stejné množství energie vydali, museli byste 32 minut jezdit na kole nebo 21 minut běhat.

Přemýšlejte o tom:

Jak plní budete, když sníte 4 jablka najednou? Pravděpodobně docela dost.
Jak plní budete, když vypijete láhev koly? Pravděpodobně budete mít stále hlad.
Kalorie v kapalné formě nás téměř nezasytí. V důsledku toho se přejídáme a přijímáme příliš mnoho kalorií. Evoluce nás nepřiřavila na konzumaci slazených kolových nápojů!



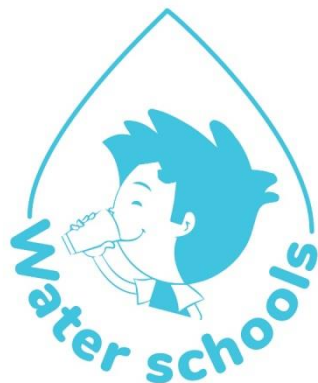
Otázka týdne

Energetické nápoje nás udržují vzhůru?

Je to pravda?



Skutečně
zdravá škola
www.skutecneczdravaskola.cz



Správná odpověď: ne

Dobrý pocit z energetického nápoje trvá jen chvíli.

Test s řidičským simulátorem - srovnání energetického nápoje, kávy a přestávky:

Vědci dávali lidem ve večerních hodinách nápoje s různým obsahem kofeinu a cukru (káva, energetický nápoj, voda). Lidé potom museli jezdit po dobu 6 hodin v simulátoru jízdy. Po 2 hodinách došlo k 30 minutové přestávce.

Výsledek:

Řidiči, kteří pili kofein, byli více ostražití a udržovali lépe stopu.

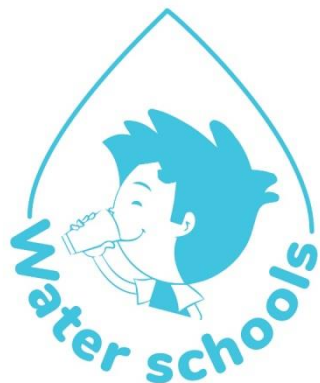
Když byl kofein kombinován s cukrem (energetický nápoj), řidiči se rychle unavili.

Čím více cukru přidáte, tím rychlejší je únava!

Po přestávce byli jezdci stejně fit jako na začátku testu!

Nejlepší je přestávka a pitná voda. Nejhorší ze všech: energetické nápoje!





Otázka týdne

Kolik plastových lahví se denně prodá?

- 1 milion
- 100 milionů
- 1 miliarda



- Každý den: 1,3 miliardy platových lahví
- Drowning in plastic (Topíme se v plastech):
<https://graphics.reuters.com/ENVIRONMENT-PLASTIC/0100B275155/index.html>



Registrujte vaši školu
do programu ještě dnes

Registrovat >



www.skutecnezdravaskola.cz