Skutečně
zdravá škola

Metodický materiál pro učitele a vedení školy

Pijeme kohoutkovou

Metodický materiál vznikl díky finanční pomoci Hlavního města Praha

Pijeme kohoutkovou

Voda je životně důležitá. Pokud nebude voda, nebude život.

Pro udržení optimálního zdraví a funkce mozku je nezbytně nutná dostatečná konzumace vody. Lidé obvykle uspokojují svou potřebu tekutin pitím, když mají žízeň. Ale zejména ve školách se pořád něco děje. Proto žáci často zapomínají pít, i když mají žízeň. Žáci by měli být povzbuzováni k tomu, aby ve svém každodenním životě ve škole pili dostatek zdravé vody z vodovodu.

Škola, která se rozhodla Pít 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.

Aby si žáci na pití kohoutkové zvykli, potřebují každodenní „trénink".

Význam dostatečné hydratace je učitelům dobře znám. Školy, které se rozhodly Pít kohoutkovou, povzbuzují a umožňují žákům pití vody během vyučování. Učitelé pravidelně žáky upozorňují na pitný režim a škola současně podporuje a propaguje pití kohoutkové vody v celé škole.

Proč pít vodu ve školách? Fakta a čísla

Voda a zdraví

- Více než 20 procent dětí v EU 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 a obezity.
- 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.

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.

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 ve 4 krocích

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

Učitelé, ředitel, rodiče, žáci… kdokoli chce zavést lepší a zdravější kulturu pití ve škole, potřebuje spojence.

- 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)

Krok 2: Přípravné práce

Než se stanete školou, která Pije kohoutkovou, vyžaduje to několik předběžných úkonů.

- 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).

S podrobnějším plánováním přichází otázky:

- Je během vyučování dovoleno pít pouze vodu?

Ano, ale například školní oslavy jsou samozřejmě výjimkou. Doporučujeme bylinkové infuze, vodu aromatizovanou plátky citronu nebo bylinkami.

- Co s dětmi, které nejsou zvyklé pít vodu?

Školní třídy jsou sociální struktury. Zkušenosti z mnoha škol ukazují, že i děti, které doma pijí pouze limonády nebo džusy, si ve škole rychle zvyknou na kohoutkovou vodu.

- Mohou děti ve školách, které „Pijí kohoutkovou", konzumovat mléčné nápoje?

Program Mléko do škol nebo nabídka mléka ve školní jídelně není v rozporu s pravidly projektu „Pijeme kohoutkovou", protože mléko a mléčné výrobky jsou bohaté na kalorie a bílkoviny, které se nepočítají jako nápoj, ale jako svačina. Věnujte ale pozornost obsahu cukru!

- Můžeme ve školní jídelně nabízet neslazený čaj a šťávy?

Samozřejmě. K nim ale nabídněte také čistou vodu nebo vodu ochucenou bylinkami nebo ovocem.

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".

Krok 4: Zajištění kvality

Školy, které se zapojily do projektu „Pijeme kohoutkovou", jej vnímají jako dlouhodobý proces a nedílnou součást fungování školy. Školy však nicméně procházejí neustálými změnami: přichází noví učitelé, mění se vedení, realizují se nové projekty, které vyžadují pozornost. Občas je proto potřeba zkontrolovat, zda se ve vaší škole stále praktikují pravidla projektu „Pijeme kohoutkovou".

Rychlá kontrola, zda stále plníme pravidla školy, která „Pije kohoutkovou":

- Žáci v naší škole pijí kohoutkovou vodu.
- Každý žák má kvalitní láhev/šálek na pití.
- V průběhu vyučování se dělají přestávky na pití vody.

- Žákům se připomíná, aby pili vodu.
- Učitelé také pijí vodu ve třídě (jsou žákům vzorem).
- Projekt „Pijeme kohoutkovou" je ukotven ve Školním vzdělávacím programu
- (Noví) rodiče jsou informováni, že ve škole „Pijeme kohoutkovou".
- Voda je nabízena i v době oběda ve školní jídelně.
- Žáci jsou vyzýváni ke konzumaci pitné vody i během jídla (například nabízením džbánů s vodou).

Zdroje pro učitele

Voda a zdraví

Voda a zdraví - Pro mateřské školy

Mnoho dětí pije výrazně méně, než se doporučuje, zejména ve školách a školkách. U mladších dětí není žízeň plně rozvinutá, u starších dětí je často překrývána jinými podněty (hry, komunikace). Děti potřebují podporu, aby se naučily, jak pravidelně a dostatečně pít. Pravidelná konzumace pitné vody v každodenním životě mateřské školy pomáhá vytvářet návyky na zdravý životní styl.

Podporujte dostatečný pitný režim
Zajistěte, aby děti měly přístup k čisté a kvalitní pitné vodě v celém prostředí školy, včetně jídelny a zahrady.

Připomínejte dětem, aby pily
Děje se to dětem i pedagogům: díky všem činnostem ve školce se na pití vody často zapomíná.

- Vytvořte si vlastní pravidelné pitné rituály a přestávky
- Připíjejte si vodou na zdraví
- Vytvořte s dětmi plakáty s obrázky připomínající důležitost pravidelného pití vody

Klíčové body pro mateřské školy

- Děti mají volný přístup k pitné vodě ve třídě a při venkovních aktivitách.
- Voda se pravidelně podává při jídle (dopolední svačina, oběd, odpolední svačina).
- Pedagogové také pijí vodu (vzor).
- Pitná voda je denně aktivně propagována.
- Ve školce se pije pouze voda nebo bylinné či ovocné infuze.
- Rodiče nedávají dětem do školky nápoje.
- Pedagogové podporují pití vody pomocí vzdělávacích programů.

Voda a zdraví - Pro základní školy

Žáci obvykle tráví ve škole nejméně 6 hodin každý den po mnoho let. Dost času na získání zdravých návyků pití. Návyky, které vydrží celý život. Přístup k pitné vodě a podpora pitné vody z vodovodu pomáhá žákům zvýšit celkovou spotřebu vody, udržovat hydrataci a snížit příjem energie. Přiměřená hydratace navíc zlepšuje kognitivní funkci, která je důležitá pro úspěch učení.

Den nebo Týden vody
Společný projektový den nebo týden je podnětem k propagaci pití kohoutkové vody po celé škole. Žáci tráví celý den nebo týden zkoumáním různých aspektů vody.

Další možné aktivity

- Uspořádejte soutěž o nejlepší plakát na téma vody a pití vody
- Nechte žáky vytvořit rap o pití kohoutkové vody
- Uspořádejte pochod pro vodu
- Sepište s žáky Vodní kodex s pravidly konzumace nápojů ve vaší škole

- Uspořádejte s žáky kvíz – znalostní soutěž na téma voda
- Navštivte provozovnu vašeho dodavatele vody
- Provádějte experimenty s vodou (tvrdost vody, co plave - co klesá, voda má kůži - povrchové napětí atd.)
- Prozkoumejte obsah vody v těle
- Uspořádejte ochutnávku různých vod
- Nezapomeňte: přestávka na vodu - pijte a relaxujte
- Napište fantasy příběhy (např. Cesta kapky vody z pramene až do těla) nebo báseň
- Vytvořte různé zvuky za pomocí vody (dešťák, lahvové varhany, bublající mísa)
- Poslouchejte nebo tancujte na hudbu o vodě (např. Smetana: Vltava, Georg Friedrich Händel: Vodní hudba, Franz Schubert: Klavírní kvintet A dur op. 114 „Pstruh", Hradišťan: Voda má)
- Malování vodou (vodovky)
- Skládejte hudbu na vodu (např. pomocí orffovských nástrojů)

Vzdělávací aktivity a metodické postupy:

Téma vody lze využít v jakémkoli vzdělávacím předmětu.

Zábavná fakta
- Kdo pije nejrychleji? Velbloudi vypijí až 100 litrů a více vody najednou. Nikdo jiný to nedokáže! Jak rychle dokážete vyprázdnit sklenici vody?
- Velbloudi mohou žít bez pití několik týdnů. Lidé nemohou! V případě nouze můžeme hladovět týdny, ale bez vody zemřeme žízní asi po třech dnech.
- Kde cítíte žízeň? Když je člověk hladový, žaludek se ozve. Avšak žízeň cítíme v ústech, ne v žaludku. Při žízni cítíme na ústní sliznice a jazyku nepříjemně sucho.

Klíčové body pro základní školy
- Žáci mají ve třídě sklenice nebo láhve na vodu.
- Pití vody během vyučování je dovoleno.
- Máme přestávky na pití.
- Učitelé také pijí kohoutkovou vodu ve třídě (vzor).
- Pití kohoutkové vody propagujeme denně.
- Ve škole se pije pouze voda.
- Rodiče nedávají dětem s sebou do školy nápoje.
- Učitel podporuje pitný režim pomocí lekcí na toto téma.
- Jako nápoj k obědu se podává pouze voda.
- Podporujeme pití vody při jídle v jídelně (například umístěním džbánů s vodou na stoly).

Voda a zdraví - Pro střední školy

Vzorce sociálního chování, reklama a, samozřejmě, vzory mezi spolužáky ovlivňují konzumní chování dospívajících. Jedním z hlavních faktorů vlivu je nicméně dostupnost. To, co je v každodenním životě (např. ve škole) neustále k dispozici, se zdá být pozitivnější, přitažlivější a je také častěji konzumováno (pouhý efekt dostupnosti).

Pití je návyková věc. Uspořádání školního prostředí, nabídka nápojů a řízená komunikace ovlivňují konzumaci nápojů ve školách.

Zajistěte snadnou dostupnost pitné vody
- Upozorňujte na nabídku a důležitost pití vody na různých místech (učebny, sportovní areál, aula, chodby...) prostřednictvím plakátů, obrazovek, nástěnek, apod.
- Nabídněte vodu dobře viditelnou a na dosah (džbán a sklenice v přestávce, lahve s vodou na stole,...)
- Školy s nabídkou obědů / občerstvení: Nabídka vody v čekárnách a u stolů

Otázka týdne
Každý týden získají žáci zajímavou informaci o pitné vodě ve formě kvízu „Otázka týdne“. Je to zábavná forma udržování povědomí o pití kohoutkové vody.

Klíčové body
- Žáci a studenti mají ve třídě nádoby na pití.
- Pití vody je povoleno i během vyučování.
- Konzumace vody je učiteli propagována.
- Učitelé také konzumují kohoutkovou vodu (vzor).
- Učitelé podporují pití vody různými vzdělávacími aktivitami a projekty.

Voda a životní prostředí

Voda a životní prostředí – pro mateřské a první stupeň základní školy

Ochrana vody zahrnuje ochranu vody před znečištěním a minimalizaci spotřeby vody.

Výuka předškoláků a školáků o ochraně vody by měla mít za cíl vést děti k tomu, aby si uvědomily důležitost ochrany vody a nepovažovaly ji za samozřejmost, za něco, s čím je možné plýtvat.

Aktivity
- Požádejte předškoláky, aby jmenovali každodenní činnosti, při kterých používají vodu. Na tabuli vytvořte seznam těchto činností. Pokud jim chybí některé zřejmé činnosti, naveďte je nebo jim poraďte. Mluvte o množství vody, které se při těchto běžných činnostech spotřebuje.
- Diskutujte o způsobech, jak snížit spotřebu vody doma, jako například zavření kohoutku při čištění zubů nebo používání toaletní nádrže se dvěma tlačítky.
- Dejte dětem obrázek ilustrující vodní cyklus. Mluvte o tom, jak se voda pohybuje v přírodě a spojuje všechny vodní útvary. Diskutujte o tom, jak se stejná voda může po mnoho let stát součástí ledovce, sněhové vločky, bazénu a oceánu.
- Exkurze:
    - Vydejte se na výlet k blízkému potoku nebo řece, kde můžete názorně ukázat, jak funguje vodní cyklus. Mluvte o tom, kde voda v potoce skončí, poté co teče do řek až k moři či oceánu. Diskutujte o tom, jak voda nese odpadky a jiné znečištění, které do vody lidé házejí, a jak to ovlivňuje ekosystémy.
    - Navštivte s dětmi místní mokřadní oblast. Ukažte si živočichy, kteří v ekosystému mokřadu žijí. Diskutujte o tom, jak je pro jejich přežití nutný dostatek vody, a o druzích lidských činností, které by mohly ohrožovat čistotu nebo množství vody.
    - Vezměte předškoláky do místní přírodní rezervace s řekou nebo potokem. Mluvte o tom, jak je lidé dnes používají. Diskutujte o tom, jak tato použití ovlivňují ekosystémy.
    - Navštivte místní ekologickou farmu, která používá kapénkový zavlažovací systém, který účinně šetří spotřebu vody. Požádejte zemědělce, aby dětem ukázal, jak zavlažovací systém funguje, a vysvětlil, jaké to přináší výhody.

Příběhy:
- Čtěte dětem knihy nebo vyprávějte o vodě a o lidech, kteří se starají o její ochranu.
- Po vyprávění nebo čtení příběhů se dětí ptejte, například: „Co byste dělaly jinak než hlavní postava?“ "Co jste se z příběhu dozvěděly?" a „Jak budete používat to, co jste se naučily?“