



Akční skupina pro zdravé stravování

Instrukce

Jak začlenit žáky a studenty do akční skupiny pro zdravé stravování

Zapojení žáků a studentů v rámci akční skupiny hraje důležitou roli, pokud chceme, aby prováděné změny byly dlouhodobého charakteru. Pokud nejsou žáci a studenti do akční skupiny zapojeni, mohou se prováděné změny setkat s odporem nebo způsobit narušení chodu školy. Občas může být obtížné žáky a studenty motivovat k práci v rámci akční skupiny či udržet jejich pozornost při setkáních. Tento dokument vám poskytne užitečné rady a nápady, jak zajistit řádné a efektivní vedení setkání akční skupiny.

Nápady, jak motivovat žáky a studenty

Poskytněte jim dostatek vody a setkání akční skupiny pořádejte v chladné, vzdušné a prostorné místnosti.

Na setkáních akční skupiny promíchejte zasedací pořádek.

- ✓ Chodte po místnosti a každému členu akční skupiny přiřadte jeden z názvů páru potravin, které si vymyslíte; např. pokud akční skupina obsahuje 12 členů, 6 z nich budou „mrkve“ a 6 „celer“. Následně je požádejte, aby si sedli vedle svého páru.
- ✓ Požádejte skupinu, aby se rozsadila v abecedním pořadí ve směru hodinových ručiček nebo podle data narození.

Setkání zahajujte zahřívacími aktivitami.

- ✓ Požádejte členy akční skupiny, aby každý postupně řekl, jaké je jeho či její oblíbené jídlo nebo co doma pěstují či by chtěli pěstovat.
- ✓ Požádejte členy akční skupiny, aby jmenovali druh ovoce či zeleniny, které začínají stejnými písmenem.
- ✓ Požádejte členy akční skupiny, aby si sedli do kroužku. Začněte větou: „Jím ovoce každý den“ a následně vyzvěte všechny, kdo jí ovoce každý den, aby se postavili a vyměnili si místo s dalšími stojícími členy skupiny. Pokud se postaví pouze jeden člen, může si zase sednout. Dále můžete použít například následující:
 - „Doma vytvářím kompost.“
 - „Doma pěstuji ovoce a zeleninu.“
 - „Dnes ráno jsem snídal.“

Po zahřívacích aktivitách se věnujte zpětné vazbě.

- ✓ Požádejte členy akční skupiny, kteří mají na starosti určitou oblast, aby ostatní informovali o pokroku či o právě probíhajících činnostech.
- ✓ Uspořádejte pro žáky a studenty otevřené fórum, kde vám mohou poskytnout zpětnou vazbu či sdělit podněty, kterými byste se měli zabývat.

Prodiskutujte jedno konkrétní téma v rámci programu Skutečně zdravá škola.

- ✓ Rozdejte členům akční skupiny nějaké drobné předměty, například tužky nebo párátka. Začněte diskutovat na nějaké téma, například jak zlepšit školní stravování. Každý, kdo bude chtít do diskuse přispět, musí zaplatit jedním párátkem. Jakmile někomu dojdou všechna párátka, nemůže se do diskuse zapojit, ledaže by mu někdo věnoval některé ze svých páráték. O párátka také můžete přijít, pokud někoho přerušíte, budete se někomu posmívat nebo mu skákat do řeči nebo pokud budete mluvit příliš dlouho.

Každému žákovi či studentovi zadejte do příštího setkání úkol

Například:

- ✓ Zjistěte definici bio potravin, fair trade a sezónních potravin.
- ✓ Přineste nějakou potravinu, kterou vaše rodina doma vypěstovala.
- ✓ Navrhněte logo nebo název pro školní zahradu.
- ✓ Vyfoťte ve školní jídelně to, co byste chtěli změnit.
- ✓ Promluvte si s rodiči na určité téma.

Spárujte žáky a studenty s dospělými

- ✓ Každému žákovi či studentovi přiřadte jednoho dospělého člena akční skupiny. Dospělý člen bude svému mladšímu kolegovi pomáhat plnit zadané úkoly.

Svěřte jim v rámci programu Skutečně zdravá škola určitou oblast.

- ✓ Oblasti, které mohou žáci a studenti zastávat, jsou například „školní jídelna“ nebo „školní zahrada“.
- ✓ Vytvořte pro ně nástěnku a představte je oficiálně celé škole. Tito žáci a studenti pak budou v rámci svěřené oblasti představovat názor svých spolužáků.

Menší děti pozvěte pouze na část setkání akční skupiny.

- ✓ Některá setkání akční skupiny mohou vyžadovat podrobnou diskusi, která může být pro některé mladší žáky příliš složitá. Tyto žáky pozvěte pouze na část setkání, avšak současně zajistěte, že budou na příští setkání řádně připraveni.

Pozvěte na setkání hosta.

- ✓ Zkuste pozvat místního farmáře či pekaře, aby krátce pohovořil o své profesi či udělal praktickou ukázkou. Tito hosté velice často přinesou ukázky své práce či jiné názorné předměty.

Projděte se po místních obchodech.

- ✓ Požádejte žáky, aby napsali krátkou zprávu o svém průzkumu místních obchodů.
- ✓ Setkání také můžete místo ve škole uspořádat přímo v terénu.

Zřídte místo, kam budou moci ostatní vkládat své podněty.

- ✓ Zřídte krabici, do které mohou žáci a studenti na papíře vkládat své nápady. O krabici se mohou starat členové akční skupiny z řad žáků a studentů, kteří budou získané nápady tlumočit zbytku akční skupiny.

Zapojte žáky a studenty do propagace plánu zdravého školního stravování a prováděných změn.

- ✓ Požádejte žáky a studenty, aby zřídili informační bulletin či webové stránky, kde budou ostatní moci sledovat aktuální činnost akční skupiny.
- ✓ Zajistěte, že se členové akční skupiny z řad žáků a studentů budou účastnit odpoledních školních akcí s rodiči či školních ochutnávek.

Nechte žáky a studenty pořizovat zápisy ze setkání akční skupiny. Starší žáci pak mohou zvládat i složitější administrativní úkony.