



Akčná skupina pre zdravé stravovanie

XX

Inštrukcie

Ako začleniť žiakov a študentov do akčnej skupiny pre zdravé stravovanie

Zapojenie žiakov a študentov v rámci akčnej skupiny hrá dôležitú úlohu, ak chceme, aby uskutočňované zmeny boli dlhodobého charakteru. V prípade, že nie sú žiaci a študenti do akčnej skupiny zapojení, môžu sa uskutočňované zmeny stretnúť s odporom alebo narušiť chod školy. Občas môže byť problematické žiakov a študentov motivovať k práci v rámci akčnej skupiny či udržať ich pozornosť na stretnutiach. Tento dokument vám poskytne užitočné rady a nápady, ako zaistiť poriadne a efektívne vedenie stretnutia akčnej skupiny.

Nápady, ako motivovať žiakov a študentov

Stretnutie akčnej skupiny organizujte v priestrannej miestnosti. Zabezpečte, aby bola dobre vyvetraná.

Na stretnutiach akčnej skupiny urobte zasadací poriadok.

- ☆ Chodte po miestnosti a každému členovi akčnej skupiny pridajte jeden z názvov páru potravín, ktoré si vymyslíte; napríklad ak je v skupine 12 členov, 6 z nich bude „mrkva“ a 6 „zeler“. Potom ich požiadajte, aby si sadli vedľa svojho páru.
- ☆ Požiadajte skupiny, aby sa rozsadili v abecednom poradí v smere hodinových ručičiek alebo podľa dátumu narodenia.

Stretnutie začínajte zahrievacími aktivitami:

- ☆ Požiadajte členov akčnej skupiny, aby každý postupne povedal, ktoré je jeho či jej obľúbené jedlo alebo čo doma pestujú, či by chceli pestovať.
- ☆ Požiadajte členov akčnej skupiny, aby menovali druh ovocia či zeleniny, ktoré začínajú rovnakým písmenom.
- ☆ Požiadajte členov akčnej skupiny, aby si sadli do kruhu. Začnite vetou: „Jem ovocie každý deň,“ a následne vyzvite všetkých, ktorí jedia ovocie každý deň, aby sa postavili a vymenili si miesto s ďalším stojacim členom skupiny. Ak sa postaví iba jeden člen, môže si znova sadnúť. Ďalej môžete použiť nasledujúce príklady:
"Doma vyrábam kompost."
"Doma pestujem ovocie a zeleninu."
"Dnes ráno som raňajkoval."

Po zahrievacích aktivitách sa venujte spätnej väzbe.

- ☆ Požiadajte členov akčnej skupiny, ktorí majú na starosti určitú oblasť, aby ostatných informovali o pokroku či o práve prebiehajúcich aktivitách.
- ☆ Usporiadajte pre žiakov otvorené fórum, kde vám môžu poskytnúť spätnú väzbu či povedať podnety, ktorými by ste sa mali zaoberať.

Prediskutujte jednu konkrétnu tému v rámci programu Skutočne zdravá škola.

- ☆ Rozdajte členom akčnej skupiny nejaké drobné predmety, napríklad ceruzky či špáradlo. Začnite diskutovať na nejakú tému, napríklad ako zlepšiť školské stravovanie. Každý, kto bude chcieť prispieť do diskusie, musí zaplatiť jedným špáradlom. Len čo si niekto minie všetky špáradlá, nemôže sa do diskusie zapojiť, iba ak by mu niekto venoval niektoré zo svojich špáradiel. O špáradlá môže taktiež prísť, ak niekoho preruší, bude sa niekomu posmievať alebo mu skákať do reči, prípadne ak bude hovoriť príliš dlho.

Každému žiakovi či študentovi dať úlohu do ďalšieho stretnutia.

Napríklad:

- ☆ Zistite definíciu biopotravín, fair trade a sezónnych potravín.
- ☆ Prineste nejakú plodinu, ktorú vypestovala vaša rodina.
- ☆ Navrhňte logo alebo názov pre školskú záhradu.
- ☆ V školskej jedálni vyfotťte to, čo by ste chceli zmeniť.
- ☆ Porozprávajte sa s rodičmi na určitú tému súvisiacu so stravovaním.

Prepojte žiakov a študentov s dospelými.

- ☆ Každému žiakovi či študentovi pridajte jedného dospelého člena akčnej skupiny. Dospelý člen bude svojmu mladšiemu kolegovi pomáhať plniť zadané úlohy.

Zverte im v rámci programu Skutočne zdravá škola určitú oblasť.

- ☆ Oblasti, ktoré môžu žiaci a študenti zastávať, sú napríklad - školská jedáleň alebo školská záhrada a pod.
- ☆ Vytvorte pre nich nástenku a oficiálne ich predstavte celej škole. Títo žiaci a študenti budú potom vo svojej zverenej oblasti predstavovať názory svojich spolužiakov.

Pozvite mladších žiakov iba na časť stretnutia akčnej skupiny.

- ☆ Niektoré stretnutia akčnej skupiny si môžu vyžadovať podrobnú diskusiu, ktorá môže byť pre niektorých mladších žiakov príliš zložitá. Týchto žiakov pozvite iba na časť stretnutia, avšak súčasne sa uistite, že budú na ďalšie stretnutie pripravení.

Pozvite na stretnutie hostí.

- ☆ Skúste pozvať miestneho farmára či pekára, aby v krátkosti porozprával o svojej profesii či spravil praktickú ukážku. Takíto hostia veľmi často prinesú ukážky svojej práce či iné názorné predmety.

Prejdite sa po miestnych obchodoch.

- ☆ Požiadajte žiakov, aby napísali krátku správu o svojom prieskume miestnych obchodov.
- ☆ Stretnutie taktiež môžete usporiadať v teréne namiesto v škole.



Zriadte miesto, kde budú môcť ostatní vkladať svoje podnety.

☆ Zriadte škatuľu, do ktorej môžu žiaci a študenti vkladať svoje názory napísané na papieri. O škatuľu sa môžu starať členovia akčnej skupiny z radov žiakov, ktorí budú získané nápady tlmočiť zvyšku akčnej skupiny.

Zapojte žiakov do propagácie plánu zdravého školského stravovania a uskutočňovaných zmien.

☆ Požiadajte žiakov, aby zriadili informačný bulletin či webovú stránku, kde ostatní budú môcť sledovať aktuálne činnosti akčnej skupiny.

☆ Zaisťte, aby sa členovia akčnej skupiny z radov žiakov zúčastňovali popoludňajších školských akcií s rodičmi či školských ochutnávok.

Nechajte žiakov vypracovať zápisy zo stretnutí akčnej skupiny. Starší žiaci sa naučia zvládať aj zložitejšie administratívne úlohy.

