

Před třiceti lety jsme řešili kouření za školou. Dnes nedostatek pohybu žáků

První Veletrh zdraví pořádala jihlavská ZŠ O. Březiny přesně 16. 12. 1993. Letos v listopadu se akce konala už potřicáté. Jak moc se během let změnila, přibližuje v rozhovoru pro JL ředitel školy Vladimír Nekvinda.

■ Ladislava Brabencová

Kdo přišel s nápadem Den zdraví pořádat?

Škola ve školním roce 1991/1992 zpracovala projekt Zdravá škola, který byl vyhlášen Národním centrem podpory zdraví.

U zrodu stáli ředitel školy Pavel Říha a ředitel Okresní hygienické stanice Stanislav Wasserbauer. Od začátku na projektu spolupracovala MŠ Březinova 113 a další jihlavské instituce.

Dodnes je škola zapojena do programu Škola podporující zdraví a naplňuje všechny zásady zdravé školy – pohoda prostředí, zdravé učení a otevřené partnerství.

Veletrh zdraví je projekt na podporu zdravého životního stylu a je pro nás stále důležitou součástí našeho vzdělávacího programu.

Jak moc se během let mění témata besed a workshopů pro rodiče?

V prvních letech rodiče spíše pomáhali svým dětem vyrábět

zdravá jídla. Pomáhaly i paní kuchařky z jídelny. Soutěžilo se v několika kategoriích – literární, výtvarné, později fotografické soutěže.

Zajímavou změnou bylo, když jsme začali dávat veletrhům téma, např. Brambory, Voda, S větrem v zádech... Později bylo téma Cesty ke zdraví, v roce 2017 Táhneme za jeden provaz, v roce 2018 Energie nejen ze Slunce, v roce 2019 Trochu jiné učení, 2021 Každý jsme jiná osobnost. Veletrh vždy reaguje na aktuální témata, která ve škole řešíme.

Na začátku skládali rodiče i hosté veletrhu Zdravý talíř, v průběhu let se přidaly anketky. Jedna se zabývala energií – v jídle, v těle... počítalo se i sportovalo.

Důležitá byla i spolupráce se Státním zdravotním ústavem. Návštěvníci si mohli například nechat změřit hladinu cholesterolu a cukru v krvi, zjistili svůj tlak a BMI. Dostali radu, kam se obrátit s případným řešením zdravotního stavu.

Nejvíce však rodiče, žáky a absolventy vždy láká vystoupení se v něm aktivity kroužků, školní družiny a klubu, samostatně předvádějí žáci i to, co si natrénovali sami. Zajímavé jsou i prezentace aktivit jiných organizací, do kterých jsou zapojeni naši žáci.

Pohyb žáků má v naší škole podporu stále.



VELETRH zdraví je projektem jihlavské ZŠ O. Březiny už rovných třicet let. Jde v něm hlavně o upozornění na zdravý životní styl.

Foto: Petr Klukan

Rodiče, zástupce spolupracujících institucí a další hosty zveme každoročně na diskuzní fórum, pravidelně pořádáme odpoledne otevřených dveří s ukázkou aktivit školy, zájmových kroužků, výstav apod.

Co je aktuálně největším problémem pro děti školou povinné v souvislosti se zdravím – asi to už není jen to, že odlehčeně řečeno „nechtějí jíst ve školní jídelně špenát“?

Podstata zůstává stejná jako

dříve - životní styl. Jen se mění možnosti, které mají dnešní děti k dispozici.

Chtěl bych ale zdůraznit, že se to netýká všech dětí. Takže k neoblíbenému špenátu či rybám v jídelně se přidávají další věci. Například nedostatek přirozeného pohybu, který ale velká část žáků alespoň částečně nahrazuje různými sportovními kroužky.

Rozšířeným fenoménem, který zdraví dětí neprospívá, je velké množství pasivně tráveného času u PC, mobilů, sledo-

vání sociálních sítí a podobně.

Před třiceti lety jsme řešili především kouření za školou. Dnes v rámci preventivních programů vysvětlujeme žákům, jak je problematická konzumace energetických nápojů a experimentování s návykovými látkami, ať už klasickými, jako cigarety, nebo těmi novými jako nikotinové sáčky, žvýkací tabák, kratom a další.

Zejména u starších žáků se ve větší míře než dříve objevují různé psychické potíže, které jim komplikují běžné fungování ve škole i mimo ni. Pomoc pro tyto žáky ve škole nabízí naše školní psychologka. U závažnějších potíží však naráží na nedostatečnou kapacitu dalších odborných služeb, zejména dětských psychiatrů.

Proto se snažíme podporovat zdravý životní styl v rámci jednorázových akcí, jako je Veletrh zdraví, ale i v rámci běžné výuky. Zároveň si uvědomujeme, že klíčem k tomu, aby se žákům ve škole dařilo a byli v pohodě, je bezpečné klima ve třídě i v celé škole. Na tom se snažíme průběžně pracovat v rámci třídnických hodin.

V čem jsou za dobu trvání vaší akce školáci jiní – před 10, 20 lety je určitě trápilo/bavilo něco jiného, než dnes. Je to tak?

Učení je bavilo i nebavilo a trápilo se s ním asi stejně jako děti dnes. O sportovní aktivity

O škole

Jihlavská ZŠ Otokara Březiny má aktuálně 766 žáků ve 28 třídách, které vyučuje 56 učitelů. Na škole působí 12 vychovatelek, školní psychologka, speciální pedagogka a dvě asistentky pedagoga a 28 nepedagogických pracovníků.

se děti vždycky zajímaly a zajímají se i dnes a do dění ve škole se zapojují se stejným nasazením jako před třiceti lety.

Na organizaci akcí ve škole se v současné době podílí náš Organizační tým, který plní i funkci školního parlamentu. Na prvním Veletrhu zdraví se podílela žakovská samospráva v čele s Markem Hovorkou.

Tématem letošního Veletrhu zdraví byla Digitální doba – výhoda, či zloba? V rámci upoutávky jsme využili citát Alberta Einsteina „Proč nám skvělá technika, která šetří práci a usnadňuje život, dosud přinesla tak málo štěstí? Odpověď je prostá: protože jsme se ji nenaučili rozumně užívat.“ Je vidět, že podobné problémy jako my řešili již před více než 70 lety.

Většina dětí hledá kamarády a chtějí spolu komunikovat. Dnes však bohužel i virtuálně a v online světě často ztrácejí zábrany. Co by osobně nikdy neřekly, do chaty napíší bez problémů. Pak se narušují vztahy mezi kamarády a nesoulad se přenáší i do školního prostředí.

NÁPOVĚDA: AKUN, ANHABA, DAGAM, DANOISE, KRUIVEK, ONAGER, YO	NÁHROBNÍ NÁPIS	DOTKNUTI (MN, C, J)	INICIÁLY PÍSNICKÁŘE MLADKA	POTŘEBA K SOLENÍ	STÁT SE ŽIVĚJŠÍM	OBLOHA	ALPA	KROKOVÁ DCERA	TRUDOVINA	HÁDKA, SPOR	NEJLEPŠÍ JAKOST	SKICA	ČESKÁ ROCKOVÁ KAPELA	SARMAT	ALPA	ŠVÉDSKÁ AUTO-MOBILKA	POLIBEK (HOVOROVÉ)	MAĎARSKÝ BASNIK (ENDRE)	ŘÍMSKÝ "501"	NEVY-POUŠTĚT KAPKY	ASUJSKÝ DIVOKÝ OSEL	UZAVŘÍT PRŮCHOD	VÝHRY V LOŽEŘI NA TŘI ČÍSLA
VYNÁLEZCE FONOGRAFU							POKLADNÍČKA								SLETĚT								
PRVNÍ DÍL TAJENKY							OBRAZ MALOVANÝ VODOVKAMI NÁZEV HLÁSKY "R"								ÚŘEDNÍ PŘIJETÍ DĚTSKÝ POZDRAV								
KÓD ITÁLIE			MILÁ								NEMLÉ PŘÍHODY									VANOČNÍ RYBA			
PULS			AUTOR KMOTRA								ALŽÍRSKÝ PŘÍSTAV								SEMITSKÝ BŮH PLODNOSTI				
ALEUTSKÝ OSTROV								MOŘSKÁ VYDRA	LEGEN-DÁRNÍ KRÁL ANGLIE										MOHLUTNÁ VĚTRNÁ SMŘST				
PŘÍRODOVĚDNÝ OBOR																PAPÍR K POKRYVÁNÍ STĚN ČÁSTI ROSTLIN						ZKOM-PONOVAT	SKRYVÁNÍ
ALPA	CUKERNÝ ROZTOK (ZASTARALE)	ZABÍJAČKOVÁ POCHOUTKA	BŘEMENA (Z LATINY)																		SPZ STRAKONIC	ČÁST KAMEN (NÁREČNĚ)	
SLOVENSKÁ PŘEDLOŽKA "SE"			HLUBOKÝ ŽENSKÝ HLAS																		SPZ Kladna	DÍLNA V TRUHLÁRNĚ	
REZIGNOVANÝ SOUHLAS																							
OPLÁTKA																							
PRACOVAT S PLUHEM										AFRICKÝ TRNITÝ POROST													PRUDKÝ BĚH
PESTRĚ ZBARVENÝ LOVNÝ PTAČEK																							
ALPA	KROK VE STEPĚ	JMÉNO HERCE SHARIFA	PŘÍJMENÍ LENNOVY MANŽELKY																				
VÝROBKY																							
TROPICKÉ OVOCE																							
TISK PO POVRCHU																							

Za války byla na příděl, dnes ji má doma skoro každý Čech.

Legendární ALPA Francovka letos slaví 110 let a je stále plná síly a zdraví. Když se v roce 1913 poprvé objevila na pultech, zrod legendy tehdy nikdo neplánoval. Jedinečná receptura s využitím 14 léčivých bylin však úspěch dávala tušit a díky univerzálnímu použití si okamžitě získala své příznivce.

Zájem o ni rostl, a to dokládá i fakt, že během 2. světové války byla na příděl a dnes je součástí většiny domácností. „Pomůže, kde může“ - je to právě univerzální použití spolu s vysokým účinkem, proč se Francovka těší tak velké oblibě. Výborně zafunguje při revmatických potížích, podpoří regeneraci namožených svalů a ve spojení s masáží pomůže rozhýbat ztuhlé klouby nebo bolavá záda. Postaví na nohy tělo zmožené námahou a pomůže i v případě drobných úrazů. V době viróz a nachlazení oceníte také její antibakteriální účinky. Stačí pár kapek Francovky rozpuštěných ve vodě a můžete inhalovat nebo kloktat při bolestech v krku, kašli, rýmě nebo nachlazení. Můžete ji kombinovat s masážními Francovkovými krémy nebo gely. Výborně zafungují při pohybových potížích a dostanou vás do pohody.

www.alpa.cz

Tajenku zasílejte do úterý 19. 12. 2023 na adresu JL, Fritzova 34, 586 01 Jihlava nebo na e-mailovou adresu sadecka@jihlavskelisty.cz (uveďte prosím své jméno, adresu a pro zrychlení komunikace i své telefonní číslo). Výherci se mohou těšit na věcné ceny od ALPY.