

Vážení rodiče, učitelé, příznivci školy a školky, kamarádi,
přejeme Vám do nového roku mnoho zdraví a štěstí, inspirující myšlenky a nakažlivou chuť
do života ☺

Fotografie (nejen) z Tříkrálové slavnosti

Díky panu Richardu Slabovi a jeho skvělému oku a rychlé spoušti máme zaznamenanou
velkou část školních akcí na překrásných fotografiích, které jsou k vidění na

<http://svobodnaskola.rajce.idnes.cz/>

Riša nedávno přidal album snímků z Tříkrálové slavnosti a výuky eurytmie ve školce.

Školní web v nové podobě

Webové stránky školy prošly dlouho očekávanou rekonstrukcí. Proklikněte si odkaz
www.zssvobodna.cz a podívejte se na jejich novou podobu. Jak se vám líbí?

Psáno do písku

Jak jste již byli informováni, na leden a únor připravilo Centrum kultury Písek o.p.s. pod
vedením paní Inky Čapkové novou akci PSÁNO DO PÍSKU, která se vztahuje k Písku i k písku
☺. Většina účinkujících jsou rodiče dětí písecké a pražské waldorfské základní školy. Velký
prostor bude věnován eurytmickému umění, které bude prezentováno lektorkami a (zejména
píseckými) studentkami Eurytmického vzdělávání v Čechách. Výstava v Galerii Portyč bude z
části zaměřená na planetární pečetě Rudolfa Steinera a keramiku goetheánských forem.

Rozpis jednotlivých akcí najdete na <http://www.ckpisek.cz/>

Leták s programem je na <http://www.ckpisek.cz/aktuality/psano-do-pisku>

Komorní sbor Margot

Komorní pěvecký sbor Margot složený převážně z rodičů a učitelů ZŠ Svobodná má nové
webové stránky <http://margot91.webnode.cz> a schází se pravidelně každou neděli v 17 hodin
v MŠ Sluníčko. Přijďte se k nám kdykoliv podívat!

Dary do masopustní tomboly

Pomalu se blíží 4. březen a s ním i tradiční masopustní rej organizovaný třetí třídou. Třetíáci
připravují v rámci programu v Podčáře bohatou tombolu a prosí všechny: přinášejte dary do
tomboly do školní družiny k paní vychovatelce Irence Švarcové!

Iniciativa správné stravování

V pondělí 13. ledna se v prostorách naší školy uskutečnilo první veřejné setkání zájemců o zdravé stravování. Schůzku připravila skupinka rodičů, kteří společně založili Iniciativu pro správné stravování dětí. Na programu bylo představení Iniciativy, jejích cílů a nejbližších kroků, které povedou k jejich dosažení, představení projektu Skutečně zdravá škola a také povídání o vlivu výživy na zdraví člověka.

Iniciativu a její cíle představil koordinátor skupiny Pavel Maier, jehož silný osobní příběh všechny nejen zaujal, ale zároveň dal podnět k přemýšlení o tom, že správné stravování je skutečně základem zdravého a spokojeného života.

Odborné části se zhostil odborník na výživu MUDr. Ondřej Nývlt (který je zároveň krajským koordinátorem projektu Skutečně zdravá škola – www.skutecnezdravaskola.cz) a vězte, že nešlo o nudné předkládání faktů, ale o interaktivní povídání plné užitečných informací okořeněných milým a osobitým humorem přednášejícího.

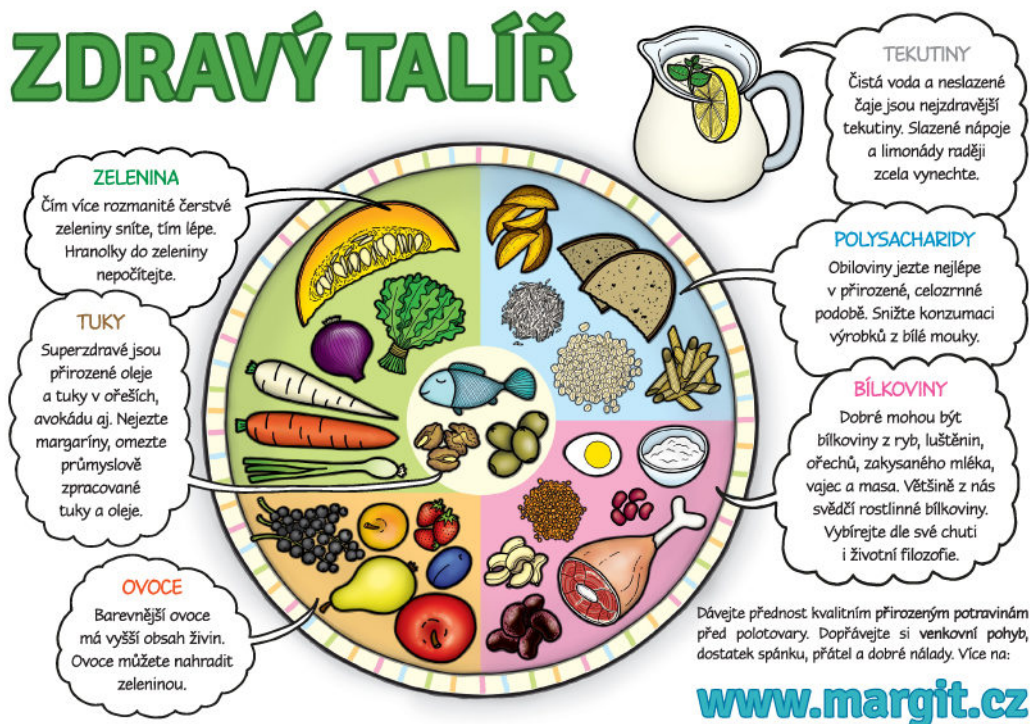
Závěr patřil všem těm, kteří se chtějí do činnosti skupiny aktivně zapojit, což velmi vítáme. Velmi mile nás překvapila rodičovská podpora - děkujeme za ní a těšíme se na spolupráci! Pokud Vás téma stravování oslovuje, přidejte se k nám!

Výbornou zprávou je propojení činnosti Iniciativy a písecké Sladovny v rámci výstavy "S jídlem si (ne)hrajem". Výstava začíná vernisáží 23. ledna 2014, je interaktivní a její součástí je, jako obvykle, bohatý doprovodný program zahrnující přednášky a workshopy na dané téma. V plánu jsou přednášky MUDr. Ondřeje Nývlt, Mgr. Margit Slimákové Ph.D. a také workshop pečení kváskového chleba, který povedou zkušení "pekaři" z našich rodičovských řad. Nejen tento, ale i další workshopy bude doplňovat prezentace zdravých potravin, které zajistí Natural Jitky Pavlátové.

Termíny těchto akcí najdete v programu Sladovny a také je připomeneme v příštím vydání Zpravodaje.

Dobrou chuť!

Za Iniciativu Dáša Hovorková



Cíle Iniciativy pro správné stravování dětí:

1. Zlepšit život našich dětí pomocí zdravého jídla.
2. Využívat ověřené spolupráce s městem, které je zřizovatelem škol a školek, k prosazení cílů celonárodního projektu *Skutečně zdravá škola*.
3. V delším horizontu na celorepublikové úrovni spoluvytvořit poptávku změny spotřebního koše.

Cíle projektu *Skutečně zdravá škola*:

Aktualizace Výživové pyramidy

Usilujeme o aktualizaci českého státního výživového doporučení, tzv. Výživové pyramidy, následujícím směrem:

1. Zvýšení množství doporučené zeleniny a ovoce na úkor polysacharidů.
2. Spojení skupiny masa a skupiny mléka do skupiny bílkovin.
3. Příkladem vhodnějšího rozložení poměrů jednotlivých skupin a formátu výživových doporučení je Zdravý talíř (viz obrázek na druhé straně), který vychází z nejnovějšího státního amerického doporučení „My Plate“ a doporučení odborných organizací jako jsou Harvard a PCRM.

Aktualizace Spotřebního koše

Usilujeme o aktualizaci Spotřebního koše, českého závazného výživového doporučení pro školní jídelny, a to v následujících bodech:

1. Důraz na vaření z kvalitních přirozených potravin namísto polotovarů.
2. Zvýšení množství zeleniny, ovoce a luštěnin.
3. Snížení množství doporučených bílkovin a posun od živočišných k vyššímu příjmu rostlinných zdrojů bílkovin.
4. Snížení množství doporučené energie.
5. Odstranění kategorie volný cukr (doporučení přidávat cukr ke školním obědům).
6. Snížení množství doporučeného mléka.
7. V případě použití už zpracovaných potravin upřednostňování těch minimálně upravovaných, tj. např. máslo namísto margarínů.
8. Zákaz umělých sladidel, trans tuků a glutamátu sodného.

Za Iniciativu pro správné stravování dětí:

Pavel Maier - koordinátor (+420 724 429 181; pavel@maier.cz)

Ing. Dagmar Hovorková

Za projekt Skutečně zdravá škola:

MUDr. Ondřej Nývlt

Kalendář událostí

Pravidelné události:

každé pondělí **v 13.45 hodin v ZŠ Svobodná** (pavilon prvního stupně)
STUDIUM TEXTŮ RUDOLFA STEINERA – Otevřená studijní skupina.

každý čtvrtek **v 19.00 hodin v ZŠ Svobodná** (tělocvična)
VOLEJBAL PRO RODIČE – Přijďte pohnout kostrou ☺

každou neděli **v 17.00 hodin v MŠ Sluníčko**
KOMORNÍ PĚVECKÝ SBOR MARGOT – Pravidelné zkoušky pod vedením Roberta Žáka.

Další lednové události:

středa **22. 1. v 17.30 hodin v MŠ Sluníčko**
ČÍNSKÁ MEDICÍNA PRO DĚTI – Přednáška paní Hany Lavičkové Laskafeldové, praktičky v čínské medicíně a maminky dětí z MŠ a ZŠ Svobodné.

čtvrtek **23. 1. ve Sladovně** (Nízké a Vysoké trámy)
S JÍDLEM SI NEHRAJEM' – Vernisáž interaktivní výstavy, která hravým způsobem představuje dětem fenomén jídla včetně konzumace, přípravy, historie, tradic, stolování, apod.
Více na <http://www.sladovna.cz/akce/s-jidlem-si-nehrajem-1520>

čtvrtek **23. 1. v 17.30 hodin v ZŠ Svobodná** (eurytmický sál)
ÚCTA A POKORA aneb kdo koho vychovává – Přednáška Anežky Janátové.

pondělí **27. 1. v 17.00 hodin v MŠ Sluníčko** (3. oddělení)
RUKODĚLNÝ KLUB – K tvořivému setkání na půdě školky zveme rodiče ze všech oddělení!

čtvrtek **30. 1.**
POLOLETNÍ VYSVĚDČENÍ

pátek **31. 1.**
POLOLETNÍ PRÁZDNINY

pondělí **3. 2.**
ŘEDITELSKÉ VOLNO – Školní družina bude v provozu od 7.00 do 15.00 hod pro žáky 1. – 5. třídy, pokud se přihlásí. Ostatní děti budou automaticky odhlášeni z oběda.

Aktuality v kalendáři sledujte na <http://www.zssvobodna.cz/udalosti>