

ZDRAVĚ DO ŠKOLY

jak vybavit dítě do školy zdravě
a přitom šetrně k životnímu prostředí

příručka nápadů

Zpracovali:

Natka Kostečková, Valča Nagyová a Katka Vrtišková



ZŠ JÍLOVÉ U PRAHY
držitelka mezinárodního titulu Ekoškola

pro rodiče, žáky a další příznivce školy
2018

vytištěno na papíře se značkou



Vážení rodiče, milí žáci, přátelé školy,

Ekotým naší školy pro vás připravil příručku nápadů, která vám může pomoci při výběru nejrůznějších pomůcek do školy (aktovky, penály, výtvarné potřeby, svačiny, ...).

Informace jsou doplněny i několika webovými adresami – jedná se buď o další zdroje informací, nebo o kontakty na internetové obchody, ve kterých můžete pomůcky sehnat.

Pomocníky při výběru vám mohou být také následující ekoznačky a označení:



Značka FSC se objevuje na výrobcích ze dřeva nebo papíru a znamená, že výrobek pochází z lesního hospodářství splňujícího ekologická pravidla.



Značka označuje výrobky, které splňují české normy.



Značka Ekologicky šetrný výrobek (ČR) a Eco label (EU) označuje výrobek, který je šetrný k životnímu prostředí i ke zdraví spotřebitelů.



Označení výrobků z recyklovaných materiálů (př.: papír).



Značka označuje výrobky, které splňují normy EU.



Označení výrobků, které jsou vyrobené z recyklovatelných materiálů.

Na dalších stránkách naleznete doporučení či zásady, jak postupovat při výběru školních pomůcek.

Obecně doporučujeme sledovat při nákupu výše uvedené ekoznačky a označení, upřednostňovat výrobky z přírodních materiálů. Pokud je to možné, vyhýbat se výrobkům z PVC a nerecyklovatelných materiálů.

Aktovka

- ochrana jak obsahu tašky, tak i zdraví jejího majitele (ČSN 79 65 06)
- vnitřní prostor rozčleněný na oddíly pro uložení svačiny, penálu, učebnic
- zádové popruhy o šířce alespoň 4 cm, vypořstované, délkově nastavitelné
- zpevněné dno a záda
- alespoň 20% čelní stěny s reflexní barvou, fólií či odrazovými skly

Penál

- pozor na barvy – červené, oranžové a žluté plasty mohou obsahovat kadmium
- dostatek prostoru a přihrádky pro bezpečné a přehledné uložení všeho potřebného

Nůžky

- celokovové se zaoblenými špičkami a ergonomickým tvarem
- nerez – dobře se myje
- nože spojené šroubkem – snadnější údržba a oprava

Ořezávátko

- dřevěné nebo kovové se značkovým nožem připevněným šroubkem

Pryž na gumování

- nejšetrnější je přírodní kaučuk

Lepidlo

- vodou ředitelné (vodní báze), bez organických rozpouštědel
 - lepící tyčinky (rychlé a pohodlné používání při jakékoliv práci)
 - disperzní lepidla (pro výtvarnou výchovu, např. Herkules)

Pero

- s vyměnitelnou náplní, nebo plnicí s bombičkami
- zjistit si od paní učitelky, jaký typ budou děti ve třídě používat

Potřeby na výtvarnou výchovu a pracovní činnosti – obecná pravidla

- na vodní bázi (vodu ředitelné)
- obsahující potravinářská barviva
- v papírové krabičce
- **Tužky, pastelky**
 - nelakované
 - trojboké (snazší nácvik správného úchopu)
- **Voskovky**
 - raději včelí nebo rostlinný vosk místo parafínu

- **Vodové barvy**
 - přírodní materiály, minerální pigmenty
- **Štětce**
 - dřevěné násady a přírodní štětiny
- **Modelovací hmoty**
 - trvale plastické hmoty (opakované použití) bez aromat
 - vyhnout se hmotám, které obsahují PVC a ftaláty

Sešity, papíry, bloky

- recyklovaný papír
- papír bělený bez použití chlóru

Svačina

Velké množství dětí doma ráno nesnídá, o to větší pozornost je proto potřeba věnovat tomu, co budou ve škole svačit. Důležité je také množství jídla, které závisí nejen na tom, jak velkým jedlíkem dítě je, ale v úvahu musíme brát i čas, který stráví ve škole odpoledne (družina, kroužky).

- **Obsah svačiny**
 - upřednostnit místní výrobce
 - ovoce a zelenina (alespoň třetina svačiny)
 - pečivo
 - jogurty (nejlépe bílý doplněný ovocem, sledujeme, z čeho je vyrobený kelímek)
 - pití – voda, přírodní šťávy, bylinkové nebo ovocné čaje (vodu je možné doplňovat ve škole z kohoutku) v lahvi, kterou používáme opakovaně (vyhnout se pitíčkům v krabičkách či nápojům v plechovkách)
- **Obal svačiny**
 - látkový ubrousek - svačina dýchá a neoschne
 - papírový sáček - prodyšný, snadno recyklovatelný
 - papírový ubrousek - propouští vodu, upřednostnit recyklovaný papír
 - plastová krabička - omyvatelná, svačina se nepomačká

Zajímavé webové adresy:

www.tupa-sro.cz

www.vela.cz

www.kralovstvi-deti.cz/skolni-potreby/nuzky

www.mefisto2000.cz

<http://eshop.thinkcreative.cz/>

www.ekodomov.cz

www.ekospotrebitel.cz