



# WALNEWS

2024

PROSINEC

# OBSAH

## ČLÁNKY

---

|  |                   |    |  |                   |    |
|--|-------------------|----|--|-------------------|----|
| VÁNOČNÍ PŘÁNÍ ŽÁKŮ ZUŠ FANTAZIE                                  | Liliana Zychová   | 3  | ADVENTNÍ SLAVNOST                                      | Rostislav Drábek  | 16 |
| VÁNOČNÍ VÝSTAVA A KREATIVNÍ<br>DÍLNY NA ZUŠ                      | Tereza Dehnerová  | 5  | NÁVŠTĚVA MUZEA UMĚNÍ                                   | Irena Jašíčková   | 17 |
| ADVENTNÍ KONCERT V<br>CHRÁMU SV. CYRILA A<br>METODĚJE V OLOMOUCI | Veronika Poppeová | 7  | LIDÉ ODVEDLE   | Silvie Latioková  | 18 |
| VÁNOČNÍ VÝCHOVNÝ<br>KONCERT PRO MŠ WALDORF                       | Zuzana Vyšinková  | 10 | DEVÁŤÁCI PLÁNUJÍ KAM<br>PŘÍŠTÍ ROK                     | Kristina Jandová  | 19 |
| VÁNOČNÍ DÁREK ŽÁKŮ ZUŠ<br>FANTAZIE                               | Zuzana Vyšinková  | 10 | KURZ PRVNÍ POMOCI:<br>UŽITEČNÉ DOVEDNOSTI PRO<br>ŽIVOT | Filip Zaoral      | 21 |
| MATEŘSKÉ CENTRUM WALDÍK<br>OPĚT OŽÍVÁ                            | Kateřina Začalová | 11 | PODĚKOVÁNÍ ZA SPOLUPRÁCI                               | Nikola Dvořáčková | 22 |
| VÁNOČNÍ ČAS V NAŠÍ<br>MATEŘSKÉ ŠKOLE                             | Kateřina Mahrová  | 12 | KRÁSNĚ STRÁVENÝ<br>ADVENTNÍ ČAS 13. ROČNÍKU            | Nikola Dvořáčková | 23 |
| ADVENTNÍ SPIRÁLA   | Šárka Killarová   | 14 | ZMĚNA SPOTŘEBNÍHO<br>KOŠE                              | Jana Surynková    | 24 |

# VÁNOČNÍ PŘÁNÍ ŽÁKŮ ZUŠ FANTAZIE

Liliana Zychová

---

Dne 5. 12. 2024 na svatého Mikuláše, právě když odbila půl pátá hodina odpoledne, se žáci z pěvecké třídy paní učitelky Romany Hadové a žáci paní učitelky Veroniky Kamasové, jež učí hru na bicí, sešli společně se svými milými a blízkými v budově školy ZUŠ Fantazie. Odehrál se zde totiž kouzelný předvánoční koncert plný krásných písní, jak zpívaných, tak zahráných na určitý nástroj, jako jsou třeba bicí či nádherně cinkavý xylofon.

Nechyběla zde ani ta nejkouzelnější vánoční atmosféra, jakou lze v životě zažít, a jsme moc rádi, že jsme si vzájemně dokázali na tvářích vytvořit široké úsměvy či slzičku, která nás pošimrala na duši.

Dále tu jedna z žaček pěveckého oboru odprezentovala svoji první píseň z vlastní tvorby, která nese název "Buďme pokorní" a vyjádřila tak své přání, jež znělo: „Přeji si, abychom byli všichni pokorní“, což znamená navzájem si naslouchat, být k sobě milí a laskaví za jakékoliv situace a vždy si s ochotou pomáhat.“ Tento text píšu já, Liliana Zychová, autorka této skladby, ale důvod, proč to zde zmiňuji není, že bych se chtěla více zveřejnit – jen je pro mě jako věřícího člověka důležité, aby toto poselství znalo co nejvíce lidí a když mi bylo nabídnuto sepsat tento článek, nemohla jsem tuto příležitost pomáhat odmítnout.

Na závěr bych chtěla moc poděkovat všem, kteří na koncertě vystoupili, protože na krásně zvonivé dívčí hlasy budu vzpomínat s radostí v srdci a na chytlavé rytmy žáků bicí třídy budu tančit svou duší. Pozdrav nesmí chybět nejen úžasným korepetitorům panu Tomáši Vyšinkovi a paní Kateřině Mimrové, ale ze srdce zdravím paní Veroniku Kamasovou a paní Romanu Hadovou, které svou výjimečnou energií dokáží vždy rozveselit. Myslím, že textu je tu až až, a tak mi nezbývá nic jiného, než všem popřát krásně prožité svátky vánoční.

autorka a účinkující žákyně Liliana Zychová  
z pěvecké třídy MgA. Bc. Romany Hadové



# VÁNOČNÍ VÝSTAVA A KREATIVNÍ DÍLNY NA ZUŠ

Tereza Dehnerová

---

Dne 17. prosince 2024 se uskutečnila vánoční výstava výtvarného oboru ZUŠ. Žáci zde představili díla, na kterých pracovali během uplynulého pololetí. K vidění byly nejen společné projekty skupin, ale také samostatné práce, které ukázaly rozmanitost jejich přístupu a kreativity.

Pod vedením paní učitelky Terezy Dehnerové žáci prezentovali širokou škálu výtvarných technik – od volné kresby, přes studijní kresbu, volnou tvorbu, až po různé techniky malby.

Atmosféru výstavy obohatily výtvarné dílny, kde si děti společně s rodiči mohly vytvořit vánoční přání nebo jiné tématické dekorace.



Nelze opomenout, že žáci měli příležitost okomentovat svá díla návštěvníkům. Tímto si mohli vyzkoušet důležitou součást života umělců, tedy schopnost komunikovat o své tvorbě a sdílet své myšlenky s publikem.

Vánoční výstava se nesla ve znamení tvořivosti, radosti a vzájemného sdílení, a stala se tak krásným zakončením roku.

Děkujeme všem, kteří přišli podpořit naše mladé talenty!



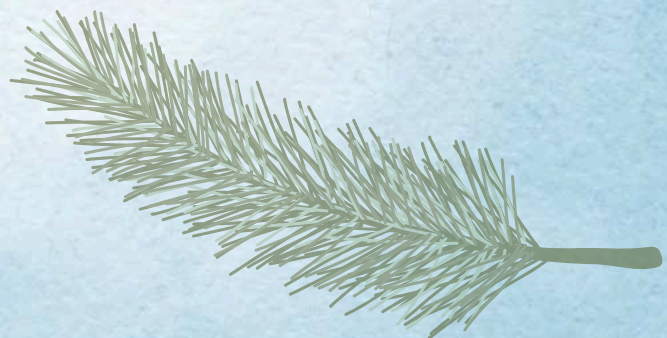
# ADVENTNÍ KONCERT V CHRÁMU SV. CYRILA A METODĚJE V OLOMOUCI- HEJČÍNĚ

Veronika Poppeová —————

Čas letí mílovými kroky a my Vám přinášíme malé ohlédnutí za Adventním koncertem, který se konal ve středu 11. prosince 2024 v kostele sv. Cyrila a Metoděje v Olomouci-Hejčíně. Pro ZUŠ Fantazii a Waldorfskou školu Olomouc to byla výjimečná událost. Díky vstřícnosti Římskokatolické farnosti Olomouc-Hejčín jsme poprvé mohli uskutečnit koncert duchovní hudby v krásném chrámě nedaleko naší školy. Při této mimořádné příležitosti se poprvé představil nově založený pěvecký sbor ZUŠ Fantazie a Waldorfské školy Olomouc složený z řad žáků, učitelů, rodičů a přátel školy. Koncert byl zahájen dramatickou Fantazií d-moll pro varhany od německého hudebního skladatele Adolfa Hesseho k poctě ZUŠ Fantazie. Po úvodních vlídných slovech správce farnosti P. Gorazda a jednatelky školy Moniky Machytkové se opět rozezněl královský nástroj a my jsme se mohli zaposlouchat do vánočního Noëlu od francouzského skladatele Louis-Claude Daquina.



Následně zazněly adventní písně Adventní čas, Z nebe posel vychází, Halleluja od Leonarda Cohena a mnoho další krásné hudby v podání pěveckého sboru a sólistů za doprovodu souboru pedagogů ZUŠ Fantazie. Ve druhé polovině koncertu mohli posluchači slyšet gospel Stand By Me od Bena E. Kinga, Večerní písně od Bedřicha Smetany nebo další varhanní skladby a moderní skladby pro housle a varhany v podání žáků, jejich rodičů a učitelů ZUŠ. Závěr koncertu opět patřil pěveckému sboru s hudebním souborem, jenž nás více naladil na blížící se svátky, kdy jsme mohli slyšet oblíbené koledy Den přeslavný, Čas radosti veselosti a hřmoucí vánoční spirituály.





Po celou dobu koncertu vládla příjemná atmosféra a radost z hudby. Na tomto místě patří velké poděkování sbormistru Františku Tomkovi za jeho iniciativu a pracovní nasazení pro sbor. Velké poděkování patří také všem sólistům, členům pěveckého sboru a hudebního souboru za jejich čas a energii, kterou nácvičku věnovali. Děkuji také všem, kteří se podíleli na organizaci a v neposlední řadě patří poděkování milému publiku za vytvoření nezapomenutelné atmosféry, paní fotografce Olze Barishevě za skvělou fotodokumentaci akce a úžasně kuchyni za přípravu horkého čaje a výborného adventního punče. Budeme rádi, když se adventní koncert stane tradicí a společným dílem našich institucí.

Pro velký úspěch se těšíme na reprízu koncertu v neděli 12. 1. 2025 v 17 hodin v kostele sv. Jakuba ve Velkém Újezdě u Olomouce, kde bude náš soubor rozšířen o zpěváky z místního smíšeného chrámového sboru Chorus Marianus.



# VÁNOČNÍ VÝCHOVNÝ KONCERT PRO MŠ WALDORF

Zuzana Vyšinková

Týden před Vánoci se na naší škole uskutečnil výchovný koncert pro MŠ Waldorf s názvem: „Příběh o narození Ježíška“. Organizaci zajistila paní učitelka Zuzana Vyšinková z místní ZUŠ Fantazie a zapojili se i její učitelé, a to téměř celý učitelský sbor, který ztvárnil hudební složku příběhu. Zazněly například písně: "Padla rosa studená", "My tři králové", ale i "Tichá noc" a "Jak jsi krásné neviňátko" v jazzové aranži muzikanta Milana Svobody. Do příběhu se interaktivně zapojili žáci MŠ, kteří byli na místě vybráni jako hlavní protagonisté příběhu. Všichni jsme si to moc užili a společně se naladili na vánoční svátky a Štědrý večer.



# VÁNOČNÍ DÁREK ŽÁKŮ ZUŠ FANTAZIE

František Tomek

Poslední středu před Vánocemi, 18. prosince 2024, předali žáci z klavírní třídy Veroniky Poppeové a žáci z pěvecké a klavírní třídy Františka Tomka všem rodičům, prarodičům a příznivcům ZUŠ Fantazie malý hudební dárek. V ateliéru školy zazněly známé koledy pro sólový a komorní zpěv a nejrůznější skladby v podání našich nadšených mladých klavíristů.

Čas vánoční, čas radosti, obdarovávání, lásky a společného muzicírování, to bylo hlavní myšlenkou koncertu. Příjemně strávený čas jsme zakončili společným zpěvem koled pro čtyřruční klavír.

Děkujeme všem účinkujícím a milému publiku za vytvoření krásné vánoční pohody.



# MATEŘSKÉ CENTRUM WALDÍK OPĚT OŽÍVÁ

Kateřina Začalová

Dávno tomu bylo, co mateřské centrum Waldík fungovalo pro maminky s malými dětmi se zájmem o waldorfskou pedagogiku. Nyní, po letech péče a lásky strávených s dětmi v mateřské školce, mně i dalším kolegyňkám začala nová etapa života. A to narození našich potomků, budoucích waldorfských dětí, které budou či můžou být základním kamenem v uceleném waldorfském systému od narození až po střední školu.

Z tohoto důvodu jsme se rozhodli opět obnovit mateřské centrum, kde bychom chtěli umožnit nové generaci rodičů a jejich dětem přičichnout k waldorfské pedagogice a prožít si ji na vlastní kůži. A třeba právě tito rodiče a jejich děti se budou nadále setkávat v naší škole a vytvoří novou komunitu. Na tomto je potřeba pracovat od základů, od kořenů.

Setkání ve Waldíku napodobují režim v mateřské škole a jsou přizpůsobená těm nejmenším dětem a doprovázející osobě (maminka, tatínek, ...). Děti a rodiče se mohou těšit na říkanky s pohybem, hraní na hudební nástroje, tvoření z přírodních materiálů a samozřejmě je i volná hra. To vše doprovázeno rozhovory k danému tématu, společné poznávání se a sociální rozvoj dětí i maminek. Já, nyní jako máma, vnímám Waldík jako příležitost alespoň na chvíli vypnout od dennodenní domácí rutiny. Změna dozajista prospívá nejen mně, ale i dcerce. A někdy stačí opravdu málo. Kontakt s někým dalším či vlídné slovo je někdy tolik pomocné a potřebné zároveň.

# VÁNOČNÍ ČAS V NAŠÍ MATEŘSKÉ ŠKOLE

Kateřina Mahrová

Adventní období je v naší mateřské škole vždy výjimečné, a ani letos tomu nebylo jinak. Společně s dětmi i rodiči jsme si vytvořili kouzelnou atmosféru, která provázela celé předvánoční týdny.

Naše vánoční naladění začalo slavnostní Adventní spirálou. Tento krásný a klidný obřad, plný světla byl pro mnoho rodin novou zkušeností. Přestože pro některé byla tato událost neznámá, děti i rodiče ji zvládli s klidem a radostí.

K přípravám na Vánoce patřilo také tradiční vánoční tvoření, do kterého se zapojili rodiče společně s dětmi. Během tvořivého odpoledne jsme vyráběli ozdoby, vánoční přání a drobné dekorace. Byla to krásná příležitost strávit společný čas, tvořit a užívat si předvánoční pohodu.



S dětmi jsme také vyrazili na divadelní představení Betlémské světélko, které v sobě neslo kouzlo Vánoc. Děti byly nadšené z tradičních koled i vánočního příběhu a s radostí se zapojily do zpívání.

Vyvrcholením adventního období byl koncert, který pro nás připravili učitelé ZUŠ Fantazie. Díky jejich talentu jsme si mohli vychutnat nádherné vánoční melodie, které nás ještě více naladily na blížící se svátky.

Během adventu jsme však nezůstali jen u poslouchání hudby. S dětmi jsme zpívali koledy, pekli vánoční cukroví a povídali si o vánočních zvycích. Vůně perníčků a radost ze společné práce naplnily naši školku.

Tento čas pro nás nebyl jen o přípravě na Vánoce, ale také o společném sdílení radosti, klidu a pohody. Děkujeme všem dětem, rodičům i kolegům, kteří se na tomto kouzelném období podíleli, a přejeme vám krásné Vánoce a šťastný nový rok!



# ADVENTNÍ SPIRÁLA

*Šárka Killarová* —————

S prosincem přicházejí dlouhé tmavé večery, kdy světla kolem nás je málo a proto ve čtvrtek 28. listopadu rozzářilo naši školu světlo žáků z první a druhé třídy. Slavnost Adventní spirály je společnou cestou za vnitřním světlem. Celá slavnost probíhá ve tmě, na cestu nám svítí pouze plamínky svíček. Slavnost jsme zahájili vyprávěním příběhu o otci Jakobovi v tajuplné atmosféře. Po skončení příběhu si postupně pro děti chodí andělé, kteří každého žáčka doprovodí až k samotné adventní spirále. Tato spirála na děti čeká v ateliéru a její kouzelnou atmosféru vyzdvihuje zpěv vánočních koled od starších žáků waldorfské školy.



Děti si ke spirále nesou svůj svíček z jablíčka, který aby mohly zapálit, musí projít zákruty spirály až k hlavní svíče. Když dítě zapálí svůj svíček, vrací se stejnou cestou a svíček zanechá na libovolném místě uvnitř spirály a symbolicky tak vynáší své vnitřní světlo ven, aby tak napomohlo osvětlit vnější svět.

Mezitím, co děti chodí rozsvěcovat spirálu, my ostatní na ně čekáme ve třídě, kde násáváme tuto kouzelnou atmosféru a zpíváme koledy. Po uložení posledního dětského svíčku se vydáváme do ateliéru, abychom si pohled na rozzářenou spirálu užili všichni společně. Žáci ze třetí, čtvrté a páté třídy rozsvítili své svíčky následující den v pátek 29. listopadu za doprovodu třídních učitelů. Projít spirálou je velký zážitek, člověka to vnitřně opravdu rozsvítí, připraví a naladí na celý advent. Pomáhá nám si uvědomit, že tímto světlem pomáháme nejen nám samým, ale i naší rodině, přátelům, vnějšímu světu. Společně jsme schopni i v této době, kdy fyzického sluníčka je minimum, prozářit svět.





# ADVENTNÍ SLAVNOST

Rostislav Drábek

---

Ve čtvrteční adventní podvečer se pod zataženou Olomouckou oblohou uskutečnila Adventní slavnost. Setkání se neslo v duchu nadějí, lásky a přátelství. V tomto předvánočním čase se zpěv ptáků vyměnil za praskání ohně a světlo slunce nahradilo světlo ze svíček a loučí. Klidnou atmosféru rozezněly nástroje a společný zpěv vánočních koled. Naše smysly jsme vznítili chutí i vůní cukroví a punče. Společně jsme se zastavili, zasnili a dále upevnili vzájemné pouto.

Myslím, že to byl příjemně a duševně bohatě strávený podvečer...



# NÁVŠTĚVA MUZEA UMĚNÍ

Irena Jašíčková

---

Žáci 5. třídy navštívili 19.12.2024 Muzeum umění, kde byl připraven program s titulem "Může moderní umění vyprávět?"

Paní průvodkyně programem ocenila naše žáky za velké komunikační dovednosti, které předvedli v rámci diskuse o jednotlivých výtvarných dílech moderního umění. Paní průvodkyně byla z našich žáků nadšená, protože s takovou dovedností komunikace a ochotou diskutovat se u absolventů jiných základních i středních škol neseťkává.

Žáci nejvíce ocenili možnost vyjádřit konkrétní malbu vybraného obrazu hudebním doprovodem. Zajímavou aktivitou byl pro ně také prožitek barev s vůněmi aromaterapeutických esencí.

# LIDÉ ODVEDLE

Silvie Latioková

---

Poslední týden před Vánocemi jsme s žáky šesté třídy navštívili program v rámci výstavy Lidé odvedle – neobvyklý výlet do světa lidí s hendikepem. Během tohoto programu si žáci na stanovištích mohli vyzkoušet různé situace, které musí řešit lidé s hendikepem běžně – projít potmě tunelem, pohyb na vozíku nebo handbiku, chůzi s bílou holí, čtení českého písma pro nevidomé a jiné. Program byl hodinový a dobře připravený. Žáci by na programu strávili mnohem více času, pokud by to bylo možné.



# PREVENCE - SOUČÁST VÝUKY

Kristina Jandová

---

V průběhu prvního pololetí školního roku se žáci a studenti naší základní i střední školy zúčastnili několika důležitých preventivních přednášek a aktivit zaměřených na různá aktuální témata, která pomáhají rozvíjet odpovědný přístup k životu a ochraně zdraví.

V říjnu jsme se zaměřili na prevenci v oblasti závislosti. Žáci 7., 8. a 9. třídy se účastnili přednášky, která byla věnovaná nikotinu a vaporizérům. Přednášející odborník studentům vysvětlil nejen rizika spojená s kouřením a používáním elektronických cigaret, ale také se zaměřil na to, jak mohou tyto látky negativně ovlivnit zdraví a náš životní styl. Pro starší studenty, konkrétně pro 10. a 11. třídu, byla připravena přednáška o THC a HHC – látkách, které jsou stále častěji diskutovanými tématy v oblasti užívání drog. Tento blok preventivní výchovy byl zaměřený na informování žáků o rizicích spojených s užíváním těchto látek a na to, jak mohou ovlivnit mentální a fyzické zdraví. Studenti 12. a 13. ročníku se pak seznámili s tématem Kratomu, přírodní látky, která se v poslední době objevuje na poli závislostí. Přednášky se zaměřily na potenciální nebezpečí spojená s tímto rostlinným přípravkem, který může mít na uživatele podobné účinky jako některé drogy.

Za tyto přednášky vděčíme panu Romanu Tylšovi, který naši školu navštívil v rámci kurzů JAKOBY HOBBY. Moc děkujeme za profesionální přístup a milé sdělení nepříjemných informací našim žákům a studentům.

Přednášky prevence však pokračovaly i v druhé části prvního školního pololetí. V listopadu a na začátku prosince nás navštívil pan policista Ošťádal z Olomoucké části Řepčín, který měl několik velmi přínosných přednášek pro naše žáky. Pro 8. a 9. třídu připravil téma bezpečného používání internetu. V rámci této přednášky se žáci dozvěděli, jak se chránit před kybernetickými hrozbami, jak bezpečně komunikovat na sociálních sítích a jak rozpoznat potenciální nebezpečné situace v online světě.

Dále se pan policista zaměřil na bezpečnost při pohybu v nákupním centru Šantovka, což byla témata, která se týkala především žáků 7., 8. a 9. třídy. Přednáška zahrnovala nejen pravidla bezpečnosti, ale i praktické tipy, jak se vyhnout nebezpečným situacím, které mohou nastat v přeplněných veřejných prostorech. A upozornil na to, že nákupní centrum není dětské hřiště. Dále se v 7. třídě zaměřil na úvodní povídání o trestních činech, kvůli věku žáků a seznámení s právním řádem naší země.

Díky těmto preventivním aktivitám si žáci mohli osvojit důležité informace, které jim pomohou činit správná rozhodnutí v každodenním životě a vyhnout se potenciálním rizikům.



# PODĚKOVÁNÍ ZA SPOLUPRÁCI

Nikola Dvořáčková

---

Od minulého školního roku spolupracuji s Mgr. Romanou Fornuskovou v rámci kariérového poradenství na naší základní i střední škole. Romana je maminkou dvou holčiček, které k nám chodí na základní školu a profesně výborná osobní koučka a konzultantka v oblasti personalistiky. Společně jsme se zaměřily na 9. ročník, kde jsme pomáhaly s výběrem střední školy a na 13. ročník s výběrem vysoké školy nebo další životní etapy. Je pro nás důležité, aby studenti přemýšleli o sobě a svých silných stránkách, o tom co je baví, ale i nebaví. Aby si dokázali říct, co na druhém člověku oceňují, co by chtěli umět jako on/ona, což vede k navzájem si doporučování profese, ve kterých by se jim jejich spolužák líbil.

Společně jsme se shodly na základních impulzech pro rodiče jako je potřeba vést děti k přebírání zodpovědnosti, nerozhodovat za ně jako rodiče (odpověď studentů: „naši mi něco vybrali“), vést s nimi dialog na základě otevřených otázek a nechat je přemýšlet samostatně. Nyní se budeme připravovat na workshop v 8. ročníku. Romaně moc děkuji za skvělou spolupráci a těším se na další společné workshopy.



# KRÁSNĚ STRÁVENÝ ADVENTNÍ ČAS 13. ROČNÍKU

Nikola Dvořáčková

---

Vánoční atmosféra nás provázela celé adventní období. Třidu ozdobil krásný vánoční stromeček s ozdobami v barvách maturitního plesu (modrá a stříbrná). Pod stromečkem se posléze objevily dárky od „tajného Ježíška“, které nás nejen velmi potěšily, ale hlavně pobavily. Dokonce jsme získali i třídní mazlíčky v podobě dvou bílých myšek Vilemíny a Lokiho. Ve čtvrtek 19.12.2024 jsme navštívili Moravskou filharmonii Olomouc a vánoční koncert Wolfganga Amadea Mozarta a Gustava Mahlera. První část patřila koncertantní symfonii Es dur pro hoboj, klarinet, lesní roh, fagot a orchestr W. A. Mozarta, a ve druhé části jsme si poslechli Symfonii č. 4 G dur od G. Mahlera, která byla zakončena nádherným zpěvem operní pěvkyně. Děkuji svojí třídě za příjemně strávený advent a krásné dárečky.



# KURZ PRVNÍ POMOCI: UŽITEČNÉ DOVEDNOSTI PRO ŽIVOT

Filip Zaoral

---

Dne 9. 12. 2024 se žáci 10. a 12. ročníku Střední Waldorfské školy Olomouc zúčastnili kurzu první pomoci, který pro naši školu zorganizovala Střední a Vyšší odborná zdravotnická škola Emanuela Pöttinga v Olomouci. Akce měla za cíl vybavit naše studenty klíčovými dovednostmi a znalostmi, které mohou v krizových situacích zachránit život.

Během kurzu se studenti dozvěděli, jak postupovat v krizových situacích, jak správně resuscitovat člověka, jak se zachovat při popálenině a omrzlině, co dělat v případě zlomeniny a jak obvázat různé části těla. Teoretické informace byly doplněny praktickými cvičeními, což studentům umožnilo lépe si osvojit nabyté dovednosti.

Celou dobu pracovali studenti v menších skupinkách, což jim umožňovalo více se do tématu ponořit a klást otázky. Tento přístup nejen zvyšoval interakci mezi studenty a lektory, což byli starší studenti ze střední zdravotnické školy, ale také umožňoval každému účastníkovi získat individuální pozornost a odpovědi na své dotazy.

Kurz byl nejen vzdělávací, ale také inspirativní. Studenti si uvědomili důležitost první pomoci a jejího správného provedení. Bylo skvělé sledovat, jak se každý z nich zapojil a snažil se naučit co nejvíce.

Děkujeme Střední a Vyšší odborné zdravotnické škole Emanuela Pöttinga za skvělou organizaci a předání cenných znalostí našim studentům. Věříme, že tyto dovednosti nebudou potřebovat, ale pokud ano, budou připraveni poskytnout účinnou první pomoc.



# ZMĚNA SPOTŘEBNÍHO KOŠE

Jana Surynková

---

Vážení a milí rodiče, od příštího školního roku nás s velkou pravděpodobností čeká nový spotřební koš. Oproti stávajícímu je ještě více zaměřen na suroviny, které obsahují méně cukru. Budou omezeny sladké pokrmy a maso a zároveň bude zařazeno více takzvaných pseudo potravin, jako jsou jáhly, pohanka, quinoa, tofu, amarant nebo kuskus.

Proto se v tomto školním roce bude v jídelníčku objevovat více zeleninových, luštěninových a rybích pokrmů. Tučná ryba alespoň 1 x týdně, používání celozrnných těstovin, pečiva a mouky.

Vím, že tyto pokrmy nejsou u dětí moc oblíbené, ale budeme se snažit najít cestu k tomu, aby dětem chutnalo. Byla bych moc ráda za vaše podněty případně i recepty, které by dětem mohly chutnat. Můžete nám je zaslat na email: [jidelna@waldorf-olomouc.cz](mailto:jidelna@waldorf-olomouc.cz)





**WALDORFSKÁ ŠKOLA OLOMOUC**

**WWW.WALDORF-OLMOUC.CZ**