



Z głową na zakupy



SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA **KLAS 4–8**



CELE MINISTERIALNE:

- Kierunek IV: Wspieranie rozwoju umiejętności cyfrowych uczniów i nauczycieli, ze szczególnym uwzględnieniem bezpiecznego poruszania się w sieci oraz krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie. Poprawne metodycznie wykorzystywanie przez nauczycieli narzędzi i materiałów dostępnych w sieci, w szczególności opartych na sztucznej inteligencji, korzystanie z zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej.
- Kierunek V: Kształtowanie myślenia analitycznego poprzez interdyscyplinarne podejście do nauczania przedmiotów przyrodniczych i ścisłych oraz poprzez pogłębianie umiejętności matematycznych w kształceniu ogólnym.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

UCZENNICE/UCZNIOWIE:

- znają pojęcia: zero waste, prawidłowe żywienie, recykling,
- kształcą postawę bycia świadomym konsumentem/konsumentką,
- poprawnie odczytują etykiety produktów,
- oceniają własne wybory żywieniowe i zakupowe,
- rozumieją 5 zasad zakupów w duchu zero waste,
- kształcą pracę w zespole,
- rozwijają kompetencje cyfrowe,
- wymieniają certyfikaty ekologiczne.

WPROWADZENIE

1. Nauczyciel/ka przedstawia temat lekcji „Z głową na zakupy”. Pyta o to, co ma wpływ na nasze decyzje zakupowe i jak młodzi ludzie to oceniają (np. dyskusja o reklamie, modzie na dane produkty).
2. Nauczyciel/ka zadaje pytanie: **„Jakie są ulubione produkty spożywcze i przekąski młodzieży?”**. Następnie zadaje pytanie: czy zastanawiają się nad tym, czy te wybory wpisują się ich zdaniem w zalecenia prawidłowego żywienia oraz czy samodzielnie i świadomie podejmują decyzje żywieniowe i zakupowe.

TEMAT 1: CZYTAMY ETYKIETY

Pomoce:

- karta pracy A
- opakowania ulubionych przekąsek przyniesione przez młodzież



ok. 15 minut

PRZEBIĘG ZABAWY

1. Nauczyciel/ka prosi, by każda osoba zapoznała się z ze szczególnym uwzględnieniem tabelki rozszyfrowującej w składzie E.
2. Nauczyciel/ka prosi, by każda osoba wyjęła opakowanie po swojej ulubionej przekąsce/produkcie spożywczym i przeanalizowała jej etykietę. Każda osoba uzupełnia kwestionariusz – karta pracy A..
3. Nauczyciel/ka koordynuje pracę, wspiera w ćwiczeniu, wyjaśnia ewentualne wątpliwości.

PODSUMOWANIE

Po skończonym ćwiczeniu nauczyciel/ka pyta, czy cokolwiek było dla młodych ludzi nowe, zaskakujące oraz jak wyposażeni w nową wiedzę oceniają swoje wybory żywieniowe.

TEMAT 2: WIDEO EKSPERTÓW

Pomoce:

- karta pracy B
- telefony komórkowe (opcjonalnie - do nagrania oraz edycji video)



25 minut

PRZEBIEG ZABAWY

1. Nauczyciel/ka dzieli klasę na zespoły i rozdaje instrukcje pracy – karta pracy B.
2. Informuje, że zadaniem każdej grupy będzie przygotowanie materiału wideo na telefonie na wybrany temat. Każda grupa wykorzystuje do nagrania materiał ilustracyjny w postaci wydruków A4.
3. Nauczyciel/ka może zaproponować zmontowanie tego materiału w programie lub aplikacji CapCut (podstawowej nauki korzystania z tej aplikacji nauczysz się z [https://www.youtube.com/watch?v=UWU111111111](#).)
4. Grupy pracują nad materiałem, a następnie prezentują efekty na forum klasy lub umieszczają w chmurze (np. na dysku Google), by każda osoba mogła zapoznać się z materiałem.

UWAGI DLA NAUCZYCIELA/KI:

- jeśli w szkole obowiązuje zakaz korzystania z telefonów komórkowych albo grupy nie są w stanie skorzystać z telefonów z innych względów zaproponuj odegranie scenek z użyciem materiału ilustrującego ,
- dopilnuj, by praca w grupie była stosunkowo równo rozłożona,
- możesz podzielić klasę na 3 grupy lub na więcej – wówczas dwie grupy realizują ten sam temat.

Nazwa produktu	
Data ważności	
Wartość energetyczna w porcji	
Zalecana wielkość porcji	
Wykaz składników z wyszczególnieniem alergenów	
Obecność barwników	
Obecność konserwantów	
Obecność emulgatorów, spulchniaczy, środków żelujących	
Obecność wzmacniaczy smaku	
Obecność środków słodzących, nabłyszczających itp.	
Analiza wartości odżywczej: białko, tłuszcze, węglowodany	
Ogólna ocena produktu w kontekście prawidłowego żywienia	

GRUPA 1: CERTYFIKATY EKOLOGICZNE

Wyobraźcie sobie, że prowadzicie edukacyjny kanał na TikToku w zakresie prawidłowego żywienia i przemysłanych zakupów. Stwórzcie filmik trwający 30-60 sekund, w którym przedstawicie najważniejsze założenia dotyczące sprawdzonych certyfikatów żywności.

Kluczowe informacje:

Produkty ekologiczne powinny być odpowiednio oznaczone. Certyfikaty potwierdzające zgodność z normami to:

- Euroliść (zielony listek z gwiazdek) – symbol Unii Europejskiej, gwarantujący spełnienie ekologicznych standardów.
- Ekoland – polski certyfikat dla produktów ekologicznych.
- Demeter – oznaczenie biodynamiczne, wskazujące na jeszcze bardziej wymagając kryteria.

Te znaki dają pewność, że produkt pochodzi z kontrolowanych i odpowiedzialnych upraw.

Do swojego filmiku wykorzystajcie materiał ilustracyjny z logotypami.

Na wykonanie zadania macie 20 minut.



GRUPA 2: RECYKLING I SEGREGACJA

Wyobraźcie sobie, że prowadzicie edukacyjny kanał na TikToku w zakresie prawidłowego żywienia, przemysłanych zakupów i ekologicznego stylu życia. Stwórzcie filmik trwający 30-60 sekund, w którym przedstawicie najważniejsze założenia dotyczące recyklingu i segregowania żywności.

Kluczowe informacje:

Produkty ekologiczne powinny być odpowiednio oznaczone. Certyfikaty potwierdzające zgodność z normami to:

Recykling to proces polegający na powtórным wykorzystaniu odpadów do wytworzenia nowego produktu, zazwyczaj o takim samym lub podobnym przeznaczeniu. Pozyskane materiały ulegają przetworzeniu, a następnie można z nich wykonać nowe przedmioty.

Do swojego filmiku wykorzystajcie materiał ilustracyjny oraz materiały: butelka plastikowa, owoc, np. jabłko, gazeta (i każde inne, które posiadacie i pasują do zobrazowania zagadnienia).

Na wykonanie zadania macie 20 minut.

GRUPA 3: ZAKUPY W DUCHU ZERO WASTE

Wyobraźcie sobie, że prowadzicie edukacyjny kanał na TikToku w zakresie prawidłowego żywienia, przemysłanych zakupów i ekologicznego stylu życia. Stwórzcie filmik trwający 30-60, sekund w którym przedstawicie najważniejsze założenia dotyczące zakupów w duchu zero waste.

Kluczowe informacje:

5 ZASAD ZERO WASTE – PLANOWANIE ZAKUPÓW

1. Zabierz własną torbę wielorazową

Zawsze miej przy sobie torby z materiału, aby nie musieć korzystać z plastikowych reklamówek.

2. Przygotuj listę zakupową

Zaplanuj, czego naprawdę potrzebujesz, aby uniknąć kupowania zbędnych rzeczy i marnowania jedzenia.

3. Kupuj luzem

Wybieraj produkty bez opakowań, np. warzywa, owoce, kasze czy orzechy, które można kupić na wagę.

4. Wybieraj lokalne produkty

Kupując lokalnie, wspierasz lokalnych rolników i zmniejszasz ślad węglowy związany z transportem.

5. Sprawdzaj datę

To ważne: sprawdzaj datę, aby w razie krótkiego terminu przydatności do spożycia ustawić produkt na wierzchu i mieć w pamięci, że ten należy zjeść w pierwszej kolejności. Do przygotowania filmu skorzystajcie z materiału wizualnego (napisów) oraz produktów: wielorazowa torba, owoc, np. jabłko oraz innych, które macie przy sobie.

Na wykonanie zadania macie 20 minut.



REFUSE

REDUCE

REUSE

RECYCLE

ROT

WINIARY

**Gotuj się
na
Zmiany**

RAZEM Z **WINIARY**

**Z głową
na zakupy**

MLEKO

KONKURS PLASTYCZNY DLA KLAS 4-8

**1. Wykonaj z uczniami projekt graficzny metodą KOLAŻU:
Z GŁOWĄ NA ZAKUPY**

**2. Zarejestruj swoją placówkę na gotuj sienazmiany.pl
i prześlij poprzez formularz zdjęcie projektu w formacie PDF.**

3. NAGRODY:

Autorom 5 najciekawszych prac wręczymy vouchery
o wartości 500 zł*.

* W zależności od potrzeb Waszej placówki do wyboru będą vouchery do sklepów:

DECATHLON | MEDIA EXPERT | EMPiK

Konkurs trwa od 17.02.2025 do 31.03.2025. Regulamin konkursu znajduje się na stronie gotuj sienazmiany.pl/regulaminy.