



Gotujemy, nie marnujemy



SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA **KLAS 1–3**



Gotujemy, nie marnujemy

CELE MINISTERYJNE:

- **Kierunek I:** Edukacja prozdrowotna w szkole - kształtowanie zachowań służących zdrowiu, rozwijanie sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej, nauka udzielania pierwszej pomocy.
- **Kierunek V:** Kształtowanie myślenia analitycznego poprzez interdyscyplinarne podejście do nauczania przedmiotów przyrodniczych i ścisłych oraz poprzez pogłębianie umiejętności matematycznych w kształceniu ogólnym.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Rozwijanie postaw proekologicznych i świadomości less waste.
- Wprowadzenie uczniów w świat świadomego gotowania i przechowywania żywności.
- Kształtowanie nawyku korzystania z całych warzyw i owoców oraz planowania ilości posiłków.
- Rozwijanie logicznego myślenia, umiejętności matematycznych i klasyfikacji.
- Kształtowanie kompetencji cyfrowych i krytycznego myślenia.

TEMAT 1: „GOTUJEMY, NIE MARNUJEMY, CZYLI PRZYGODA W SKÓRKOLANDII PEŁNA MĄDROŚCI I ZDROWIA”

WPROWADZENIE

Ten scenariusz lekcji pozwoli uczniom zrozumieć znaczenie zdrowego, oszczędnego i ekologicznego podejścia do żywności. Na lekcji **poprzedzającej** omawiany temat warto zapoznać uczniów z poniższym edukacyjnym materiałem wideo.



ok. 5 minut

PRZYGOTOWANIE

Przed puszczeniem filmu porozmawiaj z uczniami. Możesz zacząć od takich pytań otwierających:

1. **Czy kiedykolwiek** zastanawialiście się, ile jedzenia wyrzucamy każdego dnia w naszych domach lub szkołach?
2. **Czy myślicie**, że to, co robimy z jedzeniem w naszych kuchniach, ma jakiś wpływ na całą planetę?
3. **Czy zdarzyło wam się** kiedyś kupić coś w sklepie tylko dlatego, że ładnie wyglądało, a potem tego nie zjeść?
4. **Co robicie** z resztkami jedzenia po obiedzie? Czy wiecie, że z pozornie niechcianych produktów można czasami przygotować coś pysznego?

Link do filmu „Nie mamy nic do stracenia” (9 minut)

LINK



Po wspólnym obejrzeniu filmu możesz porozmawiać z uczniami, zadając następujące pytania. Możesz też wydrukować je w kilku kopiach i pozwolić, by uczniowie wylosowali po dwa pytania i zadali je w domu, np. rodzicom.

1. **Jakie produkty najczęściej wyrzucamy?**
2. **Czy robimy listę zakupów przed wyjściem do sklepu?**
3. **W jaki sposób przechowujecie żywność w waszej kuchni?**
4. **Czy zdarza się, że po posiłkach zostają resztki?**

WPROWADZENIE

1. **Powitaj uczniów** i wyjaśnij im, że dziś jako Tropiciele Zdrowej Mądrości wybierają się na fascynującą przygodę w celu uratowania Skórkolandii.
2. **Podziel dzieci** na pary lub małe grupy.
3. **Wprowadź podopiecznych** do misji przez odczytanie listu od Królowej Skórkolandii (opcjonalnie puszczenie filmu wygenerowanego przez AI zgodnie z instrukcją Pana Belfra zamieszczoną na stronie programu gotujsienazmiany.pl)



ok. 5 minut

Link do filmu „Nauczycielu, zgotujmy razem lekcję - Tworzenie Awatara Ai” (9 minut)

LINK



TROPICIELE ZDROWEJ MĄDROŚCI



Drogie Dzieci, Tropiciele Zdrowej Mądrości!

Piszę do Was z wielką nadzieją i prośbą o pomoc. Nasza piękna Skórkolandia — kraina, w której warzywa i owoce noszą swoje skórki jak królewskie szaty — jest w niebezpieczeństwie!

Zła czarodziejka Folianna ukradła i schowała Skarb Mądrości Skórkolandii.. Zaczęła przekonywać mieszkańców, żeby bez potrzeby obierać warzywa i owoce, a potem pakowali wszystko w plastikową folię. Z każdym dniem nasza kraina traci swoje barwy, smaki i witaminy...

Tylko Wy możecie nas uratować! Potrzebujemy mądrych, odważnych i wrażliwych Tropicieli, którzy zdobędą trzy klucze do Skarbca Folianny, odzyskają Skarb Mądrości Skórkolandii i przywrócą równowagę:

W — JAK WITAMINY (bo skórka często je kryje),
P — JAK PORCJE (żeby nic się nie marnowało),
E — JAK EKOLOGIA (bo pojemnik to lepszy wybór niż folia).

Proszę Was: ruszcie na wyprawę, uratujcie nasz świat i pomóżcie Skórkolandii znów nabrać mądrości!

*Z wdzięcznością
Królowa Skórkolandii*



TEMAT 2: CENNE SKÓRKI

Pomoce:

- karta pracy A, B i C



10 minut

PRZEBIEG ZABAWY

1. Opowiedz uczniom:

Czy wiecie, że skórka jabłka to dom witamin? Ale nie wszystkie skórki są dobre – spróbujcie podzielić warzywa i owoce, które wam rozdaję na te, które można jeść ze skórą i te, które trzeba obrać. Jak się uda, otrzymacie pierwszy klucz do skarbu.

2. Rozdaj każdej grupie zestawy obrazków z różnymi warzywami i owocami (karta A) i kartkę z symbolem gryzienia i z symbolem noża/obierania (karta B) i poproś o to, by na odpowiednich kartkach położyły wybrane symbole warzyw i owoców.

3. Za poprawne wykonanie zadań wręcz grupie klucz z symbolem „W” (karta C).

4. Powiedz, że Tropiciele zostali właśnie strażnikami witamin. Wyjaśnij, czym są, gdzie występują i dlaczego są ważne.

TEMAT 3: TALERZ TROPICIELA

Pomoce:

- karta pracy C
- papierowe talerzyki
- małe karteczki do narysowania produktów potrzebnych do stworzenia śniadania



10 minut

PRZEBIEG ZABAWY

1. Opowiedz uczniom:

Nie możemy marnować jedzenia. Nie gotujemy za dużo, bo nadmiar często ląduje w śmietniku. Nauczmy się teraz mądrze planować i przygotowywać porcje. Waszym zadaniem jest zaplanować, ile i jakich składników będziecie potrzebować by przygotować śniadanie dla całej waszej grupy np. pół butki, pół jabłka, kromka chleba, 5 plasterków kiełbasy. Narysujcie te składniki i połóżcie na wspólnym talerzu. W ten sposób zaplanujecie śniadanie i nauczycie się nie marnować cennego jedzenia.

- 2. Rozdaj każdej grupie** papierowy talerzyk i karteczki, na których uczniowie narysują swoje produkty spożywcze.
- 3. Za poprawnie wykonane zadanie** wręcz klucz z symbolem „P” (karta C).
- 4. Powiedz, że Tropiciele** zostali właśnie strażnikami mądrych porcji.

TEMAT 4: KONIEC FOLIANNY

Pomoce:

- różne opakowania foliowe
- różne pudełka, słoiki lub śniadaniówki
- kolorowe kartki
- karta pracy C



10 minut

PRZEBIEG ZABAWY

1. Opowiedz uczniom:

Czy wiecie, że folia to jak jednorazowy płaszczyk – często po jednym użyciu ląduje w śmietniku. A czy wiecie, że taka cienka folia śniadaniowa rozkłada się w środowisku nawet 400 lat? A pojemnik, słoik, śniadaniówka? Można go używać codziennie i zmniejszamy ilość śmieci, dbamy o naszą planetę i jesteśmy EKologiczni! Teraz, dla dobra Skórkolandii, wygonimy specjalnym tańcem złą Foliannę.

2. Prezentacja różnych opakowań: pokaż przyniesione opakowania i zapytaj:

Czy to opakowanie jest ekologiczne, czy łatwo je wykorzystać ponownie i w ten sposób dbać o planetę i być bardziej eko?

3. Zabawa ruchowa: uczniowie tańczą według własnego pomysłu. Podnieś do góry przykłady różnych opakowań – jeśli pojemnik jest wielorazowego użytku, to wszyscy uczniowie tańcząc, unoszą ręce do góry, machają przez 10 sekund, a jeśli to przykład folii – kucają i starają się nie ruszać przez 10 sekund.

4. Poproś uczniów, aby narysowali swój wymarzony pojemnik na jedzenie wielorazowego użytku.

5. Za poprawnie wykonane zadanie i pokonanie Folianny wręcz klucz z symbolem „E”.

6. Powiedz, że Tropiciele zostali właśnie strażnikami ekologii.

TEMAT 5: OTWARCIE SKARBCA FOLIANNY

Pomoce:

- karta pracy D



10 minut

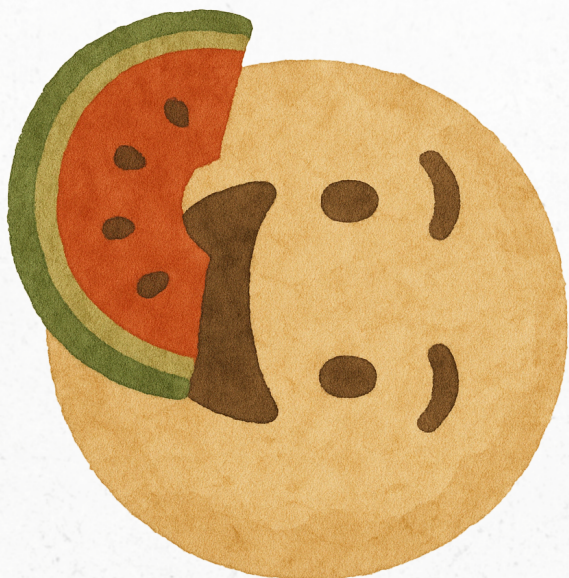
PRZEBIEG ZABAWY

Pogratuluj uczniom wykonania misji wskazanych przez Królową Skórkolandii.

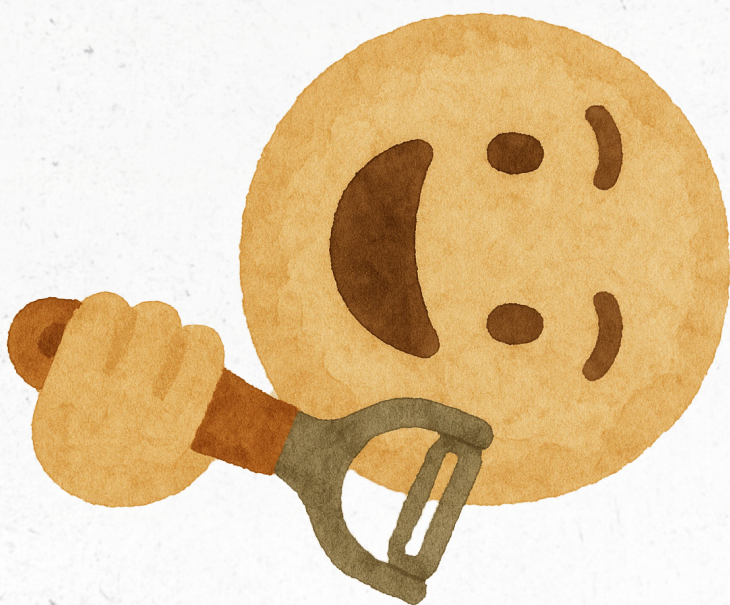
1. **Poproś**, aby wszystkie grupy przyniosły zebrane klucze i położyły je na odpowiednich kłódkach na obrazku przedstawiającym wejście do Skarbca Folianny.
2. **Wyjmij Skarb Mądrości** Skórkolandii, pogratulujcie sobie! Wręcz każdemu uczniowi certyfikat lub odznakę „Tropiciela Zdrowej Mądrości”.
3. **Zadaj pytania** podsumowujące:
Dlaczego nie zawsze trzeba obierać wszystkie warzywa i owoce?
Co się dzieje, gdy źle zaplanujemy i szykujemy porcje jedzenia?
Jakie opakowania warto mieć w plecaku lub w kuchni?
4. **Podziękuj** uczniom za udział w przygodzie i odczytanie (lub odtworzenie filmu wygenerowanego z AI) listu od Królowej Skórkolandii.



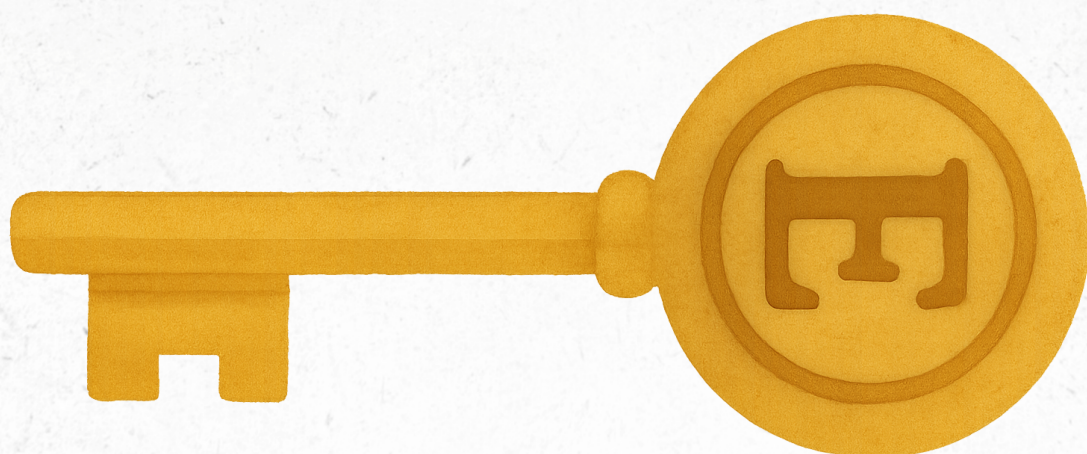
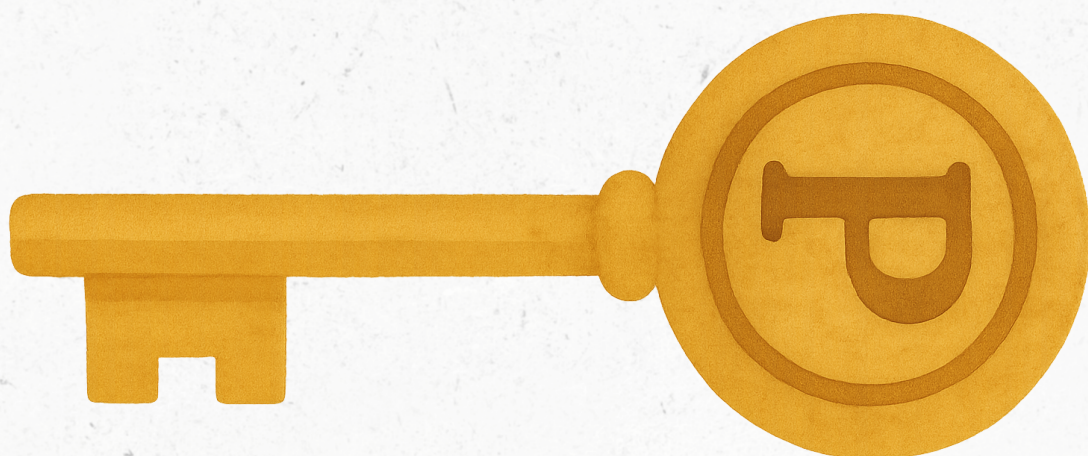
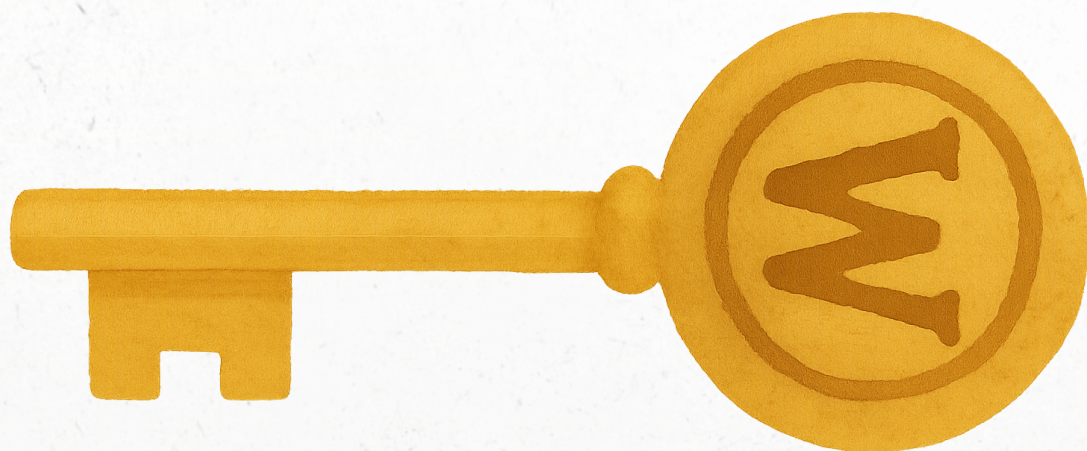




GRYZIENIE



OBICRANIE







KONKURS PLASTYCZNY DLA KLAS 1-3

1. Wykonaj z uczniami zadanie konkursowe.

Stwórzcie ilustrowany przepis na wspólnie wybraną potrawę z produktów, które często trafiają do kosza. Bazą mogą być: czerstwy chleb, przejrzałe banany czy resztki warzyw, ale liczymy na kreatywność! To może być komiks, książeczka, plakat lub po prostu rysunkowa instrukcja „krok po kroku”.

2. Zarejestruj swoją placówkę na gotuj sienazmiany.pl

Następnie prześlij zgłoszenie poprzez formularz, załączając plik w formie 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:

ALLEGRO | TANIA KSIĄŻKA | SMYK

Konkurs trwa od 5.05.2025 do 31.05.2025. Regulamin konkursu znajduje się na stronie gotuj sienazmiany.pl/regulaminy.



CERTYFIKAT

„TROPICIEL ZDROWEJ MĄDROŚCI”

DLA

GRATULUJEMY UZYSKANIA TYTUŁU
TROPICIELA ZDROWEJ MĄDROŚCI!

ŻYCZYMY APETYTU NA JESZCZE WIĘCEJ W PRZYSZŁOŚCI!



GRATULUJEMY!

