



FAKTY NA TALERZU

„KIT CZY FAKT?”

CZYLI SZKOLNY ESCAPE ROOM



Witamy w grze „Kit czy Fakt?” – szkolnym escape roomie o prawdzie na talerzu, który wspiera realizację drugiego bloku edukacyjnego „Fakty na talerzu”. Grę przygotował nasz Ambasador – Dariusz Martynowicz.

Gotowi na kreatywną zabawę?

CELE:

rozpoznawanie manipulacji w reklamach i sieci, krytyczne czytanie etykiet, higiena cyfrowa i podejmowanie świadomych decyzji.

ZASADY:

po rozwiązaniu zadania z każdej stacji grupa zdobywa **jedną literę hasła**.

POMOCE:

- koperty (w których ukryjesz karty z zadaniami),
- wydrukowane literki: F – A – K – T,
- coś do pisania,
- szkolna przestrzeń do zagospodarowania 4 stacji, w których ukryjesz zadania.

PRZEBIEG GRY:

Po każdej stacji grupa wraca do nauczyciela z rozwiązaniem zadania, który (za prawidłowo wykonane) zadanie **przyznaje literę i daje wskazówkę** dotyczącą kolejnego miejsca ukrycia poleceń/ kolejnej stacji (np. za kwiatkiem na korytarzu, za kaloryferem, na drzwiach biblioteki).

Na początku nauczyciel wyznacza **cztery miejsca w szkole**, w których ukrywa zadania. Ważne, aby w każdym miejscu pojawiły się 4 koperty z tym samym zadaniem, podpisane nazwą grupy: Grupa 1, Grupa 2, Grupa 3 albo Grupa 4.

Rotacja: zespoły 4-8 os.; każda drużyna zaczyna od innej stacji - **ok. 5 min/stacja**.

Drużyna 1: stacja 1 -> stacja 2 -> stacja 3 -> stacja 4

Drużyna 2: stacja 4 -> stacja 3 -> stacja 2 -> stacja 1

Drużyna 3: stacja 2 -> stacja 4 -> stacja 1 -> stacja 3

Drużyna 4: stacja 3 -> stacja 1 -> stacja 4 -> stacja 2

Po powrocie do sal nauczyciel omawia z uczniami zadania.





INSTRUKCJA DOTYCZĄCA PRZYGOTOWANIA STACJI:



STACJA 1: REKLAMA MARZEŃ

(po prawidłowym wykonaniu zadania, uczniowie otrzymują literę F)

W kopercie umieścić:

- Kartę „A”
- Kartę „B”

STACJA 2: POD LUPĄ

(po prawidłowym wykonaniu zadania, uczniowie otrzymują literę A)

W kopercie umieścić:

- Kartę „C”
- Kartę „D”

Poniżej znajdziesz klucz odpowiedzi dotyczący oceny batonów i ich uzasadnienie:

- 1 średni mimo hasła „bez cukru”, ma dużo cukru z syropu i koncentratu; zawiera konserwant,
- 2 najmniej zdrowy dużo cukru i tłuszczów utwardzonych, długi skład, brak składników odżywczych,
- 3 najzdrowszy krótki skład, naturalne źródła energii (miód, owoce, orzechy), brak utwardzonych tłuszczów i konserwantów.

STACJA 3: WIADOMOŚĆ Z SIĘCI

(po prawidłowym wykonaniu zadania, uczniowie otrzymują literę K)

W kopercie umieścić:

- Kartę „E”

A poniżej ściągą dla Ciebie – do weryfikacji odpowiedzi Uczniów:

NR	FAKT CZY KIT?	P/F
1	Najlepsze źródło witaminy D to słońce i ryby morskie. Słońce i tłuste ryby (losos, makrela) to najlepsze źródła witaminy D.	FAKT
2	Banany mają tyle cukru, że są niezdrowe. Nieprawda: banany mają także potas i są zalecane w umiarkowanych ilościach.	KIT
3	Zróżnicowana dieta to najzdrowszy sposób odżywiania. Prawda: organizmowi potrzebne są różne składniki.	FAKT
4	Zjedzenie śniadania z płatków czekoladowych to dobry start dnia. Taki posiłek ma mało białka. Lepiej wybrać np. płatki owsiane.	KIT
5	Świeże owoce mają mniej cukru niż suszone. Prawda. Obróbka owoców wiąże się często z dodawaniem do nich cukru.	FAKT
6	Sok pomarańczowy w kartonie to najlepszy sposób na witaminę C. Napoje w kartonie także mogą być dosładzane i mieć mało witaminy C.	KIT
7	Jedzenie po godzinie 19:00 zawsze zamienia się w tłuszcz. Zależy, jaki jest skład posiłku.	KIT
8	Zjedzenie warzyw do obiadu to dobry sposób na zwiększenie błonnika. Warzywa to źródło błonnika.	FAKT
9	Mrożone warzywa mogą być tak samo zdrowe jak świeże. Tak. Mrożone warzywa zachowują swoje składniki i witaminy.	FAKT
10	Niektóre produkty roślinne zawierają więcej białka niż mięso. Produkty jak soczewica, tofu czy fasola mają sporo białka.	FAKT

STACJA 4: SOKI A “SOKI”

(po prawidłowym wykonaniu zadania, uczniowie otrzymują literę T)

W kopercie umieścić:

- Kartę „F”

KARTY PRACY DO WYDRUKOWANIA I UMIESZCZENIA W KOPERTACH:

KARTA A

Polecenie: zaznacz 3 elementy wprowadzające w błąd i napisz/powiedz, **dłaczego?**

Podpowiedź: „Czy to można zmierzyć?” „Czy skład to potwierdza?” „Kto poleca?” „Jak można to sprawdzić?”
(np. etykieta, strona producenta).

KARTA B

MEGAAA NAPÓJ DLA GENIUSZY!

Jeden łyk, by poczuć moc przyszłości!

- ⚡ DAJE 200% ENERGII! ⚡
- 🚫 BEZ CUKRU! 🚫
- 👤 POLECANY PRZEZ
NAUKOWCÓW Z INSTAGRAMA!
- 🔒 TAJEMNICZY SKŁADNIK X
– SEKRET GENIUSZY!
- 🧠 SMAK, KTÓRY BUDZI
TWÓJ MOZG!
- 🌱 ZAWIERA TYLKO
NATURALNE
SKŁADNIKI!
- 🏫 JEDYNY NAPOJ,
KTÓRY POPRAWIA
OCENY W SZKOLE!
- 🧴 ŹRÓDŁO WITAMINY C!!
- 👉 KUP TERAZ – DRUGI NAPÓJ DODA
CI JESZCZE WIĘCEJ POWERU!
- 💡 TWÓJ MÓZG BĘDZIE CI WDZIĘCZNY!



“Naturalne aromaty
syntetyczne

Skład: woda; syrop glukozowo-fruktozowy; koncentrat barwników spożywczych; regulator kwasowości (kwas cytrynowy); aromat „owocowy”; substancja słodząca (acesulfam K); konserwant (sorbinian potasu); barwnik E102; witamina C – śladowe ilości (0,01%).

KARTY PRACY DO WYDRUKOWANIA I UMIESZCZENIA W KOPERTACH:

KARTA C

1



2



3



KARTY PRACY DO WYDRUKOWANIA I UMIESZCZENIA W KOPERTACH:

KARTA D

Zapoznaj się ze składem trzech batonów. Wybierz, który jest najzdrowszy, a który najmniej zdrowy. Uzasadnij wybór.

1

FIT & TROP

Skład:
syrop ryżowy,
koncentrat jabłkowy,
błonnik pszenny,
tłuszcz roślinny,
ekstrakt z jagód (0,5%),
aromat naturalny,
konserwant (sorbinian potasu).
Wartość odżywcza (na 100 g):
Cukier: 32 g (z naturalnych źródeł)
Białko: 6 g
Tłuszcz: 12 g

2

CHRUP I RÓB!

Skład:
cukier,
syrop glukozowo-fruktozowy,
tłuszcz palmowy utwardzony,
mleko w proszku,
kakao,
aromat waniliowy.
Wartość odżywcza (na 100 g):
Cukier: 48 g
Białko: 5 g
Tłuszcz: 30 g

3

BUM! NUTS

Skład:
orzechy ziemne (35%),
płatki owsiane,
miód,
kakao.
Wartość odżywcza (na 100 g):
Cukier: 18 g
Białko: 10 g
Tłuszcz: 20 g

BATON

OCENA

UZASADNIENIE

✗ najmniej zdrowy

✓ najzdrowszy

! średni

KARTY PRACY DO WYDRUKOWANIA I UMIESZCZENIA W KOPERTACH:

KARTA 2

Przed Tobą posty z sieci na temat zdrowego żywienia,
zrównoważonego stylu życia i mitów żywieniowych.

Wybierz te, które są prawdziwe (Fakt) oraz te, które są fałszywe (Kit).

NR	FAKT CZY KIT?	P/F
1	Najlepsze źródło witaminy D to słońce i ryby morskie.	
2	Banany mają tyle cukru, że są niezdrowe.	
3	Zróżnicowana dieta to najzdrowszy sposób odżywiania.	
4	Zjedzenie śniadania z płatków czekoladowych to dobry start dnia.	
5	Świeże owoce mają mniej cukru niż suszone.	
6	Sok pomarańczowy w kartonie to najlepszy sposób na witaminę C.	
7	Jedzenie po godzinie 19:00 zawsze zamienia się w tłuszcz.	
8	Zjedzenie warzyw do obiadu to dobry sposób na zwiększenie błonnika.	
9	Mrożone warzywa mogą być tak samo zdrowe jak świeże.	
10	Niektóre produkty roślinne zawierają więcej białka niż mięso.	

KARTY PRACY DO WYDRUKOWANIA I UMIESZCZENIA W KOPERTACH:

KARTA F

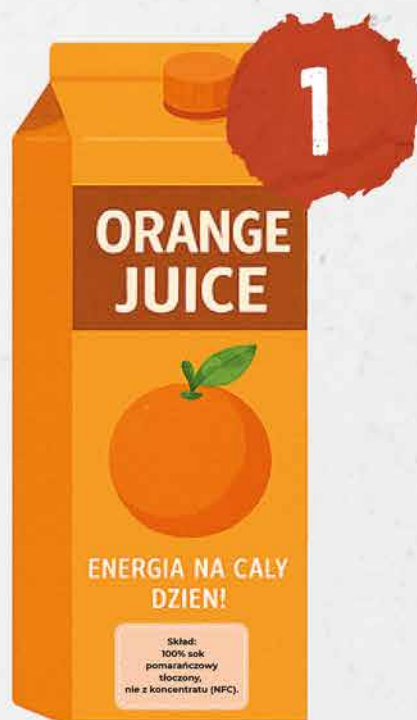
Zadanie: połącz obrazek z prawdziwym procentem soku i zaznacz, które opakowanie najbardziej myli. Uzasadnij wybór.

0.5%

1%

8%

100%



F

A

K

T