



SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS 4-8



CELE MINISTERYJNE

- Kierunek III: Promocja zdrowego trybu życia w szkole – kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych, wspieranie aktywności fizycznej uczniów.

CELE SZCZEGÓŁOWE

UCZENNICE I UCZNIOWIE:

- rozumieją, że jedzenie to źródło energii, zdrowia i emocji,
- potrafią rozpoznać sygnały z ciała – głód, sytość, pragnienie, nudę – i odróżnić je od siebie,
- wiedzą, jaką drogę pokonuje jedzenie, zanim trafi na talerz,
- rozumieją, że marnowanie jedzenia to także marnowanie pracy ludzi i zasobów,
- potrafią wskazać proste sposoby na unikanie marnowania jedzenia w domu i w szkole.

WPROWADZENIE

Przykładowe pytania do klasy:

Jak się czujecie, kiedy jesteście bardzo głodni? A kiedy się najadacie?

Czy zawsze sięgamy po jedzenie tylko wtedy, gdy jesteśmy głodni?

Co to znaczy marnować jedzenie? Jak możemy tego uniknąć?

Podsumowanie nauczyciela:

Dzisiaj będziemy uważnie przyglądać się temu, co jemy, co czujemy i jak to wpływa na nasze zdrowie i emocje. Dzięki temu łatwiej będzie nam zrozumieć, czy naprawdę potrzebujemy jedzenia, czy może wystarczy woda, odpoczynek lub inna aktywność. Zastanowimy się też, jak planować dzień, żeby jedzenie się nie marnowało.



5 MINUT

TEMAT 1: ROZPOZNAWANIE SYGNAŁÓW CIAŁA

POMOCE

- karta pracy nr 1



15 MINUT

PRZEBIEG ZABAWY

FORMA: MINI QUIZ + ROZMOWA.

1. Nauczyciel rozdaje uczniom kartę pracy nr 1 i zachęca, aby najpierw przeczytali instrukcję.
2. Następnie wyjaśnia, że każde zdanie zostanie przeczytane na głos przez innego, wybranego ucznia.

Po odczytaniu zdania wszyscy uczniowie samodzielnie zastanawiają się nad sytuacją i wpisują odpowiednią literę w swojej karcie pracy:

- **G** - gdy to prawdziwy głód,
- **P** - gdy ciało potrzebuje wody,
- **N** - gdy to nuda, emocje (złość, smutek) lub przyzwyczajenie.

3. Po zakończeniu ćwiczenia nauczyciel rysuje na tablicy trzy kolumny z nagłówkami:

- **GŁÓD**
- **PRAGNIENIE**
- **NUDA/EMOCJE/PRYZWYCZAJENIE**

4. Wybrani uczniowie podają swoje odpowiedzi do kolejnych zdań z karty pracy. Nauczyciel wpisuje numery zdań w odpowiednich kolumnach.

Dzięki wspólnej pracy powstaje mapa powodów sięgania po jedzenie.

PODSUMOWANIE

Zastanów się, ile razy w ciągu dnia sięgasz po jedzenie **nie dlatego, że jesteś głodny**, ale z nudów, przyzwyczajenia albo dlatego, że ktoś obok je. Pomyśl, **czego naprawdę potrzebuje twoje ciało**: czy to **głód, pragnienie**, czy może **nuda** lub inna potrzeba np. chęć odpoczynku czy ruchu. Czasem, gdy jesteśmy **zli lub smutni**, próbujemy **poprawić sobie humor jedząc słodczy lub chipsy**. Jednak to tylko chwilowa poprawa nastroju i nie rozwiązuje prawdziwego problemu.

Jedzenie, kiedy nie jesteśmy głodni, może z czasem prowadzić do **nadwagi i otyłości**, a to wpływa na zdrowie, energię i samopoczucie.

Co możesz zrobić?

- Jeśli to **pragnienie** - wypij szklankę wody.
- Jeśli to **lekki głód między posiłkami** - wybierz **przekąskę, która nie szkodzi zdrowiu**, np. jabłko, marchewkę, garść orzechów czy jogurt naturalny.
- Jeśli to **czas głównego posiłku** (śniadanie, obiad, kolacja) - zjedz pełnowartościowy posiłek.
- Jeśli to **nuda lub emocje (złość lub smutek)** - znajdź inną aktywność np. spacer, zabawę, rozmowę z przyjacielem lub rodzicami, czy czytanie książki.

Każda świadoma decyzja to krok w stronę **zdrowia, dobrego samopoczucia i szacunku dla jedzenia**.

TEMAT 2: PODRÓŻ JEDZENIA OD POLA DO TALERZA

POMOCE

- karta pracy nr 2 - zestaw obrazków do wycięcia (4 kopie, identyczne zestawy)
- 4 duże arkusze papieru
- nożyczki, klej/taśma, mazaki, kredki
- tablica lub flipchart



25 MINUT

PRZEBIEG ZABAWY

FORMA PRACY: GRUPOWA (KAŻDA GRUPA PO OK. 5-6 OSÓB).

1. Wprowadzenie:

- nauczyciel pyta: **Skąd bierze się chleb? A jogurt, jabłko czy ser – co musi się wydarzyć, zanim je zjemy?**
- uczniowie podają swoje pomysły,
- nauczyciel podsumowuje wprowadzenie:

Każdy produkt, który trafia na nasz stół, przeszedł dużo etapów i wymagał pracy wielu osób. Dzisiaj odkryjemy tę drogę i zastanowimy się, dlaczego nie warto marnować jedzenia.

2. Podział na grupy i przygotowanie materiałów:

- klasa zostaje podzielona na **4 grupy po ok. 5-6 osób**,
- każda grupa dostaje:
jeden duży arkusz papieru,
zestaw obrazków do wycięcia (rolnik, pole, traktor, transport, fabryka, sklep, dom, talerz),
nożyczki, klej/taśma, mazaki/kredki.

Opcjonalnie każdej grupie przydzielany jest **produkt przewodni**:

- grupa 1 – chleb,
- grupa 2 – jogurt,
- grupa 3 – jabłko,
- grupa 4 – ser.

3. Układanka "Droga jedzenia" - instrukcja:

- wytnijcie obrazki z karty pracy,
- na arkuszu ułóżcie obrazki w odpowiedniej kolejności, pokazując drogę jedzenia od pola do talerza,
- kolejność powinna wyglądać np. tak:
rolnik -> pole -> traktor -> transport -> fabryka/przetwórnia -> sklep -> dom -> talerz,
- po sprawdzeniu kolejności przyklejcie obrazki i podpiszcie etapy,
- dodajcie własne rysunki pasujące do wybranego produktu (np. jabłonie, piekarnia, krowy, mleko).

TEMAT 2: PODRÓŻ JEDZENIA OD POLA DO TALERZA

4. „Superbohater ratuje jedzenie” + zasada:

na tym samym arkuszu każda grupa:

1. Rysuje superbohatera, który ratuje jedzenie przed zmarnowaniem.
2. Nadaje mu imię i hasło np. „Kapitan Nie-Marnuję!”, „Strażniczka Lodówki!”.
3. Wymyśla specjalną moc bohatera np.:
 - potrafi zatrzymać czas, aby jedzenie się nie zepsuło,
 - widzi przyszłość i wie, które produkty mogą się zmarnować,
 - potrafi powiększyć lub zmniejszyć porcję,
 - zamienia resztki w nowe dania.
4. Wymyśla i zapisuje jedną ważną zasadę, jak każdy z nas może ratować jedzenie np.:
 - planuj zakupy,
 - nie bierz za dużych porcji,
 - przechowuj jedzenie we właściwy sposób.
5. Każda grupa krótko prezentuje swoją pracę (ok. 1 min na grupę):
 - pokazuje ułożoną drogę jedzenia,
 - opowiada o swoim super bohaterze i jego mocy,
 - przedstawia wymyśloną zasadę niemarnowania.
6. Wspólne podsumowanie:
 - nauczyciel zbiera wnioski np. poprzez pytania:
 - Co nas najbardziej zaskoczyło w drodze jedzenia?**
 - Jakie straty powstają, gdy jedzenie trafia do kosza?**
 - Jak możemy to zmienić?**
 - podkreśla:
 - **Marnując jedzenie, marnujemy także wodę, energię, czas i pracę wielu osób.**
 - **Każdy z nas może mieć wpływ, dokonując mądrych wyborów.**

KARTA PRACY NR 1

INSTRUKCJA:

Przeczytaj każde zdanie i zastanów się, co czuje w tej sytuacji twoje ciało.

Obok wpisz odpowiedź:

G – jeśli to prawdziwy głód,

P – jeśli to pragnienie,

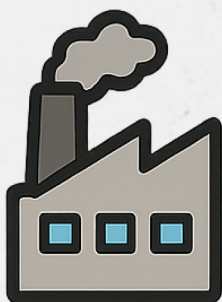
N – jeśli to nuda, przyzwyczajenie lub inna emocja (złość, smutek).

PRZYKŁAD:

Jestem po lekcji WF-u, bardzo chce mi się pić. -> **P**

NR	SYTUACJA	TWOJA ODPOWIEDŹ
1	Wracasz ze szkoły, minęło 5 godzin od obiadu, burczy Ci w brzuchu.	
2	Właśnie zjadłeś/eś duży obiad, a ktoś częstuje Cię ciastkiem.	
3	Siedzisz przed komputerem i nagle chcesz zjeść coś słodkiego.	
4	Oglądasz film, a obok stoi paczka chipsów – sięgasz po nie, bo wszyscy jedzą.	
5	Na przerwie po WF-ie czujesz, że jesteś bardzo spragniony i chce Ci się pić.	
6	Po powrocie z placu zabaw jesteś zmęczona/y i spocona/y, masz suche usta.	
7	Jesteś znudzona/y lekcją, więc zaczynasz myśleć o przekąsce, chociaż niedawno jadłeś/eś.	
8	Po obiedzie czujesz się ospała/y i zmęczona/y, ale sięgasz po słodycze, żeby „dodać sobie energii”.	
9	Pokłóciłaś/eś się z kolegą i czujesz złość, więc sięgasz po słodycze, żeby poprawić sobie nastrój.	

KARTA PRACY NR 2





KONKURS PLASTYCZNY DLA KLAS 4-8

1. Gdyby Głód, Pragnienie i Nuda miały swój kolor lub kształt to... jaki?

Wykonaj z uczniami projekt graficzny metodą kolażu z wycinanek. Wybierzcie odpowiednie obrazki, kształty, kolory lub inne graficzne elementy, które kojarzą Wam się z **Głodem**, **Pragnieniem** i **Nudą**.

2. Zarejestruj swoją placówkę na gotuj sienazmiany.pl i prześlij poprzez formularz zdjęcie obrazka 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 14.10.2025 do 04.11.2025. Regulamin konkursu znajduje się na stronie gotuj sienazmiany.pl/regulaminy