



**SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS 1-3**



## CELE MINISTERIALNE

- Promocja zdrowego trybu życia w szkole – kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych.

## CELE SZCZEGÓŁOWE

- Kształtowanie umiejętności świadomego i odpowiedzialnego podejmowania decyzji konsumenckich.
- Rozwijanie postawy dbałości o zdrowie i środowisko poprzez przemyślane wybory zakupowe.
- Uświadomienie, że codzienne decyzje zakupowe mają realny wpływ na otoczenie.

## POMOCE POTRZEBNE DO ZAJĘĆ:

- tablica multimedialna (opcjonalnie tablica magnetyczna i magnesy),
- kartki i ołówki/kredki,
- karty pracy nr 1 i nr 2 - dla ucznia,
- karta nr 3 - dla nauczyciela.

## WPROWADZENIE

Nauczyciel rozpoczyna rozmowę kierowaną:

- **Czy chodzicie czasem na zakupy z dorosłymi?**
- **Skąd wiemy, co kupić?**
- **Czy zawsze kupujemy wszystko, co „wpadnie nam w oko”?**

Nauczyciel podsumowuje:

**Kupowanie z głową to takie zakupy, które są zaplanowane i przemyślane. Dzięki nim dbamy o zdrowie, nie marnujemy jedzenia i pomagamy planecie.**



**5 MINUT**

Temat 1:

# Planowanie zakupów

Nauczyciel wyjaśnia:

Zanim pójdziemy do sklepu, warto zaplanować zakupy.

Pomaga w tym lista.



10 MINUT

## POTRZEBNE MATERIAŁY:

- karta pracy nr 1 - „Moja lista zakupów”,
- kredki lub pisaki.

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

- Nauczyciel podaje krótką sytuację, np.: rodzina planuje wspólną kolację w domu. Zastanówcie się, co będzie na kolację i wybierzcie 3-4 produkty, które będą do tego potrzebne. Chodzi o to, żeby kupić tylko to, co naprawdę się przyda.
- Uczniowie pracują indywidualnie lub w parach i otrzymują kartę pracy z gotowym szablonem listy zakupów, na której znajdują się nazwy i ikony przykładowych produktów oraz puste pola do uzupełnienia.
- Zadaniem uczniów jest zaznaczenie oraz wpisanie lub narysowanie 3-4 produktów, które ich zdaniem są naprawdę potrzebne w danej sytuacji.

## KRÓTKIE OMÓWIENIE

- Dlaczego wybraliście te produkty?
- Czy ktoś wybrałby więcej?
- Co by się stało, gdybyśmy kupili za dużo?

## WNIOSEK

**Lista pomaga kupować tyle, ile potrzeba - nie za dużo i nie za mało, aby niczego nie marnować.**

Temat 2:

## Co mówi etykieta?

### POTRZEBNE MATERIAŁY:

- karta pracy nr 2 - uproszczone karty z etykietami produktów (1 komplet na parę/grupę),
- kredki lub pisaki.

### PRZEBIEG ZAJĘĆ

Nauczyciel rozdaje karty pracy z etykietami i pyta:

- **Co możemy wyczytać z etykiety produktu?**
- **Jakie informacje są na niej najważniejsze?**
- **Dlaczego warto na nie zwracać uwagę?**

### AKTYWNOŚĆ W GRUPACH/PARACH:

- każda grupa otrzymuje kartę z uproszczonymi etykietami,
- zadaniem uczniów jest zaznaczenie mazakiem lub kredką najważniejszych informacji:
  - co to za produkt (nazwa),
  - do kiedy można go zjeść,
  - jak przechowywać produkt,
  - co zrobić z opakowaniem po użyciu.

**Nauczyciel krąży między grupami i pomaga w razie potrzeby, a na koniec tłumaczy prostym językiem: Etykieta to taka mała podpowiedź na opakowaniu. Dzięki niej wiemy, co kupujemy, do kiedy można zjeść produkt i jak go przechowywać, żeby się nie zmarnował. Czytanie etykiet pomaga kupować z głową i nie robić niepotrzebnych śmieci.**



15 MINUT

Temat 3:

# Mądre decyzje zakupowe



10 MINUT

## POTRZEBNE MATERIAŁY:

- karty nr 3a i 3b (dla nauczyciela),
- tablica multimedialna do wyświetlenia kart z produktami.

**Nauczyciel mówi spokojnie i jasno:**

**Za chwilę pobawimy się w podejmowanie mądrych decyzji. Wyobraźcie sobie, że jesteście w sklepie. Nie wszystko trzeba brać do koszyka - czasem trzeba się zatrzymać i pomyśleć.**

- Nauczyciel pokazuje/wyświetla na tablicy kartkę „LISTA ZAKUPÓW” i mówi:  
**Ta lista pomaga zdecydować, co naprawdę jest potrzebne.**

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### Zabawa decyzyjna „Co zrobię w tej sytuacji?”

Nauczyciel po kolei czyta krótkie sytuacje i pokazuje rekwizyty (wydrukowane karty lub wyświetlone na tablicy multimedialnej). Po każdej sytuacji dzieci: pokazują kciuk w górę/w dół (tak/nie) lub podnoszą prawą/lewą rękę.

### Sytuacja 1

**Nauczyciel: Mam już wszystko z listy, ale przy kasie widzę jeszcze jeden produkt, który bardzo mi się spodobał, ale nie przyda mi się do kolacji, nie ma go na liście.**

**Pytania do dzieci: Czy biorę go do koszyka?**

Dzieci pokazują kciuki w górę/w dół (tak/nie). Nauczyciel prosi wybranego ucznia, który podniósł kciuk w górę i jednego, który trzymał kciuk w dół, aby wyjaśnił „dlaczego tak/dlaczego nie?”

**Nauczyciel wyjaśnia: Czasem najlepszą decyzją jest nie brać czegoś, czego nie potrzebujemy - wtedy kupujemy mądrze i nic się nie marnuje.**

## Sytuacja 2

Nauczyciel pokazuje ilustracje z małą i dużą porcją tego samego produktu i mówi:

**W domu zjemy tylko trochę. Spójrzcie uważnie i zastanówcie się, które opakowanie wybrać, żeby nic się nie zmarnowało?**

- Jeśli wybrałbyś małą porcję, pokaż lewą rękę.
- Jeśli wybrałbyś dużą porcję, pokaż prawą rękę.

**Wszyscy uczniowie reagują jednocześnie (bez mówienia).**

Nauczyciel mówi:

**Widzę, że większość wybrała...**

### Krótką rozmowa - tylko wybrane osoby

Nauczyciel wybiera 2 osoby:

- jedną, która wybrała małą porcję,
- (jeśli ktoś wybrał dużą) jedną, która wybrała inaczej.

Pytania:

- Dlaczego wybrałeś właśnie to?
- Co by się mogło stać, gdybyśmy zawsze brali za dużo?

Nauczyciel podsumowuje:

**Kiedy bierzemy tyle, ile naprawdę potrzebujemy, łatwiej wykorzystać jedzenie do końca i nic się nie marnuje.**



**10 MINUT**

## Sytuacja 3

- Nauczyciel pokazuje dzieciom ten sam produkt w dwóch różnych opakowaniach (np. ilustracje lub puste opakowania):
  - jedno w opakowaniu szklanym,
  - drugie w opakowaniu plastikowym.

Oba opakowania są dobrze widoczne dla całej klasy. Nauczyciel mówi:

**To jest ten sam produkt, ale zapakowany w inny sposób, które opakowanie wybierzesz?**

**Jeśli wybrałbyś opakowanie po mojej lewej stronie, pokaż lewą rękę.**

**Jeśli wybrałbyś opakowanie po mojej prawej stronie, pokaż prawą rękę.**

Uczniowie podnoszą ręce.

- Nauczyciel wybiera 2-3 osoby do odpowiedzi:
  - Dlaczego wybrałeś to opakowanie?
  - Co można zrobić z tym opakowaniem po zużyciu produktu?
- Nauczyciel podsumowuje: **Szkło można łatwo posegregować i wykorzystać ponownie, dlatego jest dobrym wyborem. Myślenie o opakowaniu pomaga robić mniej śmieci i dbać o planetę.**



**10 MINUT**

Karta pracy 1

# Moja lista zakupów

Zastanów się, co będzie na kolację. Najpierw zaznacz krzyżykiem na liście produkty, które będą potrzebne (od 3 do 5). Jeśli czegoś brakuje na liście, wpisz lub narysuj ten produkt poniżej.

**Produkty do wyboru:**



**PIECZYWO**



**OWOCE**



**MLEKO**



**NAPÓJ GAZOWANY**



**SER**



**CZEKOLADA**



**POMIDOR**



**SZYNKA**

**Co jeszcze jest potrzebne?**

1. ....

2. ....

3. ....

## Karta pracy 2

# Etykiety produktów

### Instrukcja dla ucznia:

Przyjrzyj się uważnie etykietom produktów. Kolorowym mazakiem zaznacz:

- nazwę produktu,
- informację, do kiedy można zjeść dany produkt,
- sposób przechowywania.

**Dopisz, co należy zrobić z opakowaniem po zużyciu produktu.**

## SOK JABŁKOWY TŁOCZONY

Produkt pasteryzowany.

**Składniki:** sok jabłkowy 95%, woda 5%.

**Termin przydatności do spożycia:** 10.10.2026

**Po otwarciu przechowywać w temperaturze 2-6°C.**

**Opakowanie:** butelka szklana z zakrętką.

## JOGURT NATURALNY GĘSTY

Produkt fermentowany.

**Składniki:** mleko, żywe kultury bakterii jogurtowych.

**Najlepiej spożyć przed:** 05.09.2026

**Przechowywać w lodówce.**

**Opakowanie:** kubek z tworzywa sztucznego.

## CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA

Produkt piekarniczy.

**Składniki:** mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól.

**Data minimalnej trwałości:** 02.09.2026

**Przechowywać w suchym miejscu, w temperaturze ok. 20°C.**

**Opakowanie:** torba papierowa

## LISTA ZAKUPÓW

Chleb



Mleko



Jajka



Ser żółty



Jabłka



Marchewki



Karta pracy 3b

# Dla nauczyciela





## KONKURS PLASTYCZNY DLA KLAS 1-3

### 1. Wykonaj wraz z uczniami zadanie konkursowe:

Narysujcie wspólnie komiks przedstawiający superbohatera pomagającego w... podejmowaniu mądrych decyzji zakupowych! Jak będzie się nazywać i jaka jest jego supermoc? Czy akcja dzieje się w sklepie? A może pojawi się też superzłoczyńca? Popuście wodze fantazji!

### 2. Zarejestruj swoją placówkę na [gotuj sienazmiany.pl](https://gotuj sienazmiany.pl)

i prześlij poprzez formularz zdjęcie komiksu 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:

**TANIA KSIĄŻKA | ALLEGRO | EMPIK**