



WIELOGRY: “ZANIM WRZUCISZ DO KOSZYKA”

NAUCZYCIELKO! NAUCZYCIELU! PRZED TOBĄ ZESTAW KILKU GIER, KTÓRE ZOSTAŁY UŁOŻONE TAK, BY WIELOKROTNIĘ WYKORZYSTAĆ MATERIAŁ.

TO TROCHĘ JAK Z RECYKLINGIEM: Z JEDNEJ RZECZY POWSTAJE COŚ NOWEGO. NA PODSTAWIE POMYSŁÓW MOŻESZ TEŻ TWORZYĆ SVOJE GRY! POWODZENIA!

W WIELOGRACH:
TE SAME KARTY → RÓŻNE GRY

ZASADA 3R W PRAKTYCE NAUCZYCIELA

3R UCZNIŃ

REFUSE
REDUCE
RETHINK

3R NAUCZYCIELA

ODMAWIAM KOLEJNYCH JEDNORAZOWYCH KART
OGRA NICZAM DRUK I PRZYGOTOWANIA
UŻYWAM JEDNEGO MATERIAŁU NA WIELE SPOSOBÓW

GRA 1.

SKOMPONUJ SWÓJ JADŁOSPIS

ZASADY:

1. UCZNIOWIE LOSUJĄ LUB WYBIERAJĄ KARTY PRODUKTÓW (ZNAJDUJĄ SIĘ NA KOŃCU PLIKU)
2. MUSZĄ UŁOŻYĆ:

ŚNIADANIE

DRUGIE ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJĘ

PYTANIA DODATKOWE:

- GDZIE POJAWIŁO SIĘ NAJWIĘCEJ CUKRU?
- CO MOŻNA ZAMIEŃIĆ NA PRODUKT Z PROSTSZYM SKŁADEM?

*WARUNEK: MAKS. 1 PRODUKT WYSOKO PRZETWORZONY NA POSIŁEK.



GRA 2.

3R W PRAKTYCE DNIA

ZASADY:

KAŻDA GRUPA LOSUJE 4–6 KART PRODUKTÓW.

1) DO KAŻDEGO PRODUKTU MUSI ZAPROPONOWAĆ:

REFUSE – KIEDY NIE KUPOWAĆ?

REDUCE – JAK OGRANICZYĆ?

RETHINK – LEPSZA ALTERNATYWA

***PRZYKŁAD:**

CHIPSY → REFUSE (NIE NA CO DZIEN), RETHINK (POPCORN DOMOWY)

2) KAŻDA GRUPA LOSUJE 2-3 NIEZDROWE PRODUKTY (NP. CHIPSY, COCA COLĘ, BURGERA). ZASTANAWIAJĄ SIĘ, KIEDY NIE KUPOWAĆ, JAK OGRANICZYĆ I SZUKAJĄ LEPSZEJ ALTERNATYWY.

***PRZYKŁADY:**

BURGER

REFUSE: FAST FOOD „W BIEGU”

REDUCE: MNIEJSZA PORCJA, BEZ DODATKOWYCH SOSÓW

RETHINK: BURGER DOMOWY, KANAPKA Z PASTĄ WARZYWNĄ

CZEKOLADA

REFUSE: GDY JEM JĄ ZAMIAST POSIŁKU

REDUCE: KILKA KOSTEK, NIE CAŁA TABLICZKA

RETHINK: OWOCE, GORZKA CZEKOLADA, JOGURT Z KAKAO



GRA 3. BUDŻET UCZNIĄ

ZASADY:

KAŻDA GRUPA OTRZYMUJE BUDŻET: 40 ZŁ NA DZIEŃ.

1) USTAL CENY PRODUKTÓW

2) PRZYDZIEL ZADANIE UCZNIOM: WASZYM ZADANIEM JEST SPORZĄDZIĆ JADŁOSPIS NA CAŁY DZIEŃ, NIE PRZEKROCZYĆ BUDŻETU ORAZ NIE „ZALAĆ KOSZYKA SŁODYCZAMI”, JEDNOCZEŚNIE JEDNAK SPEŁNIAJĄC JAKĄŚ MAŁĄ ZACHCIANKĘ.

GRA 4. KLASYFIKUJEMY

ZASADY:

KAŻDA GRUPA OTRZYMUJE WSZYSTKIE KARTY.

ZADANIEM GRUPY JEST PODZIELIĆ WSZYSTKIE KARTY NA 4 KATEGORIE WG CZĘSTOTLIWOŚCI SPOŻYCIA:

CODZIENNIE

CZĘSTO
WIECEJ NIŻ 3 RAZY W TYGODNIU

CZASAMI
1-2 RAZY W TYGODNIU

BARDZO RZADKO
1-2 RAZY NA MIESIĄC

**NASTĘPNIE - DYSKUSJA W KLASIE DOTYCZĄCA WYBORÓW GRUPOWYCH.
NIECH KAŻDA GRUPA UZASADNI SWOJE WYBORY.**





