WINIARY

Gotuj się na Zmiany
RAZEM Z WINIARY



SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLASY 1-3 SZKOŁY PODSTAWOWEJ

ŁĄCZNY CZAS:
45 MINUT

O CZYM JEST TA LEKCJA

Uczniowie rozpoznają sygnały głodu, pragnienia, sytości i zmęczenia. Wybierają produkty do własnego talerza, porównują wybory bez oceniania oraz ćwiczą nakładanie porcji dopasowanej do apetytu. Zajęcia łączą rozmowę, pracę z ilustracją i krótką refleksję.

JAK LEKCJA REALIZUJE IDEĘ PROGRAMU

„Gotujmy się na zmiany" to bezpłatny program edukacyjny WINIARY, który wspiera nauczycieli w prowadzeniu zajęć o świadomym odżywianiu, niemarnowaniu żywności i zero waste.

W tej lekcji uczniowie przekładają te idee na proste decyzje: poznawanie różnych smaków, zauważanie potrzeb ciała i proszenie o dokładkę zamiast nakładania zbyt dużej porcji.

JAKICH OBSZARÓW BLOKU DOTYKAMY

Obszar	**Co robią dzieci?**
Różnorodne jedzenie	Rozpoznają różne produkty i komponują własny przykładowy talerz.
Ciało i samopoczucie	Łączą proste sygnały organizmu z wodą, jedzeniem lub odpoczynkiem.
Potrzeby i akceptacja różnic	Zauważają, że ludzie mogą mieć inny apetyt i inne upodobania.
Planowanie i niemarnowanie	Dobierają porcję do potrzeb i poznają zasadę dokładki.

Zakres lekcji obejmuje doświadczenia bliskie młodszym uczniom. Nauczyciel nie ocenia ilości jedzenia, masy ciała ani domowych zwyczajów żywieniowych.

PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ

CEL GŁÓWNY

Rozwijanie umiejętności zauważania potrzeb własnego ciała, dokonywania prostych wyborów żywieniowych i ograniczania marnowania jedzenia.

PO ZAJĘCIACH UCZEŃ:

- Rozpoznaje głód, pragnienie, sytość i zmęczenie jako różne sygnały organizmu.
- Wybiera produkty do przykładowego posiłku i krótko uzasadnia swój wybór.
- Przyjmuje, że inne osoby mogą lubić inne smaki i wybierać inaczej.
- Podaje jeden sposób ograniczania marnowania jedzenia.
- Formułuje jedną małą zmianę, o której chce pamiętać po zajęciach.

Metody i formy pracy: rozmowa kierowana, praca z ilustracją, wybór, porównanie w parach i refleksja. Praca wspólna, indywidualna i w parach.

POWIĄZANIA Z PRACĄ SZKOŁY

Zajęcia łączą edukację zdrowotną, społeczną i językową. Wspierają nazywanie potrzeb, słuchanie innych, uzasadnianie prostych decyzji i korzystanie z opisowej informacji zwrotnej.

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:

- Kartę 1 oraz karty 2A i 2B - po jednym komplecie dla każdego ucznia. Karty znajdują się na końcowych stronach.
- Kredki lub ołówki, tablicę oraz miejsce do krótkiej rozmowy w parach.
- Przejrzyj ilustracje i przygotuj neutralne słowa do rozmowy o alergiach, preferencjach i różnym apetycie.

JAKICH OBSZARÓW BLOKU DOTYKAMY

Etap	Czas	Materiały
1. Odkrywamy składniki dobrego dnia	8 min	Tablica
2. Mój wybór i Twój wybór	15 min	Karta 1 i kredki
3. Co podpowiada moje ciało	17 min	Karty 2A i 2B
4. Moja mała zmiana	5 min	Rozmowa w kole

Dla uczniów, którzy potrzebują wsparcia, czytaj polecenia i pozwól odpowiadać gestem. Uczniów gotowych do trudniejszego zadania poproś o wskazanie dwóch możliwych przyczyn tego samego sygnału.



PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. RÓWNOWAGA BEZ SKRAJNOŚCI

CZAS I MATERIAŁY:

 8 MINUT | TABLICA | ROZMOWA Z KLASĄ

POWIEDZ UCZNIOM:

„Dzisiaj poszukamy składników dobrego dnia. Nie wszystkie można położyć na talerzu. Zastanowimy się też, jak ciało mówi nam, czego potrzebuje."

POPROWADŹ:

Zapisz na tablicy pytanie „Co pomaga nam dobrze żyć?". Zbieraj krótkie odpowiedzi, np. różne jedzenie, woda, ruch, sen, odpoczynek i czas bez ekranu. Obok zapisz hasło „równowaga".

ZAPYTAJ:

„Czy dobrze jeść oznacza, że słodyczy nie wolno jeść nigdy? Czy każdy potrzebuje takiej samej porcji? Po czym poznajemy, że chce nam się pić albo że mamy już dość?"

PODSUMUJ:

„Dobre jedzenie nie opiera się na zakazach. Na co dzień potrzebujemy różnych produktów i wody, a ciało podpowiada nam, kiedy jesteśmy głodni, spragnieni, najedzeni lub zmęczeni."

WSKAZÓWKA DLA NAUCZYCIELA:

Mów o wyborach i potrzebach, nie o „dobrym" i „złym" dziecku ani o „grzecznym" jedzeniu. Nie komentuj wyglądu ani wielkości porcji uczniów.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

2. MÓJ WYBÓR I TWÓJ WYBÓR

CZAS I MATERIAŁY:



15 MINUT | KARTA 1 i KREDKI | PRACA INDYWIDUALNA i W PARACH

POWIEDZ UCZNIOM:

„Teraz z produktów oznaczonych serduszkiem wybierzcie te, które chcielibyście mieć na swoim talerzu podczas jednego z posiłków i połączcie je linią z talerzem."

POPROWADŹ:

Po wykonaniu zadania uczniowie pokazują talerze osobie obok. Poproś pary, aby znalazły jedną rzecz wspólną i jedną różnicę. Kilkoro chętnych może opowiedzieć o produkcie, który chce poznać.

ZAPYTAJ:

„Czy wszystkie talerze wyglądają tak samo? Co możemy zrobić, jeśli jeszcze nie znamy jakiegoś smaku? Lepiej nałożyć od razu dużo czy zacząć od porcji, którą prawdopodobnie zjemy?"

PODSUMUJ:

„Możemy lubić różne potrawy i poznawać nowe smaki we własnym tempie. Warto zacząć od mniejszej porcji, a w razie głodu poprosić o dokładkę. Dzięki temu mniej jedzenia zostaje na talerzu."

PRZEBIEG ZAJĘĆ

3. CO PODPOWIADA MOJE CIAŁO

CZAS I MATERIAŁY:



17 MINUT | KARTY 2A i 2B | PRACA INDYWIDUALNA i ROZMOWA

POWIEDZ UCZNIOM:

„Na kartach są cztery sytuacje. Przyjrzyjcie się bohaterowi i zaznaczcie obrazek, który najlepiej pasuje do jego potrzeby."

POPROWADŹ:

Pierwszą scenkę rozwiążcie wspólnie. Potem uczniowie pracują samodzielnie i porównują odpowiedzi w parach. Omów kolejno: pragnienie po ruchu, głód podczas pracy, sytość po posiłku i potrzebę odpoczynku przy zmęczeniu.

SPRAWDŹ ODPOWIEDZI:

Najbardziej trafne wybory to: woda, kanapka, pusty talerz oznaczający zakończenie jedzenia oraz łóżko. Przyjmij inne odpowiedzi, jeśli uczeń potrafi sensownie je uzasadnić i wybór nie zagraża bezpieczeństwu.

ZAPYTAJ:

„Co zauważyliście na obrazku? Skąd wiecie, czego bohater może potrzebować? Czy ból głowy albo trudność ze skupieniem zawsze oznaczają głód?"

PODSUMUJ:

„Sygnały ciała pomagają nam się zatrzymać i sprawdzić, czego potrzebujemy. Ten sam sygnał może czasem mieć różne przyczyny, dlatego warto obserwować siebie i powiedzieć dorosłemu, gdy coś nas niepokoi."

PRZEBIEG ZAJĘĆ

4. MOJA MAŁA ZMIANA

CZAS I MATERIAŁY:

 5 MINUT | PODSUMOWANIE W KOLE

POPROWADŹ:

Poproś uczniów, aby dokończyli jedno zdanie: „Dla mojego dobrego dnia...". Mogą odpowiedzieć słowem, zdaniem lub gestem.

ZBIERZ PRZYKŁADY:

„Pamiętam o wodzie", „proszę o dokładkę, gdy nadal jestem głodny", „odpoczywam od ekranu", „próbuję nowego smaku bez przymusu".

SPRAWDŹ EFEKT:

Zauważ, czy uczniowie potrafią nazwać potrzebę ciała, zaakceptować inny wybór i wskazać sposób niemarnowania. Wróć do ilustracji, jeśli potrzebują konkretnego przykładu.

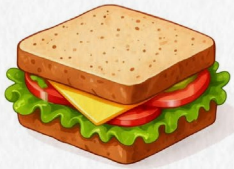
PO LEKCJI:

Zachęć uczniów do opowiedzenia bliskim o jednej wybranej zmianie. To dobrowolna rozmowa, bez obowiązku zakupu produktów ani przynoszenia dowodów wykonania zadania.

KARTA 1 MÓJ WYBÓR i TWÓJ WYBÓR

POKOLORUJ SERCE PRZY TYM, CO LUBISZ, A GWIAZDKĘ PRZY TYM, CZEGO CHCESZ SPRÓBOWAĆ. NASTĘPNIE POŁĄCZ WYBRANE PRODUKTY Z TALERZEM.




















KARTA 2A CO PODPOWIADA MOJE CIAŁO

PRZYJRZYJ SIĘ KAŻDEJ SCENCE. ZAMALUJ KÓŁKO PRZY OBRAZKU, KTÓRY NAJLEPIEJ PASUJE DO POTRZEBY BOHATERA.





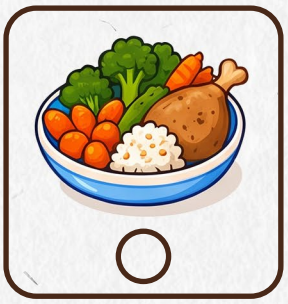


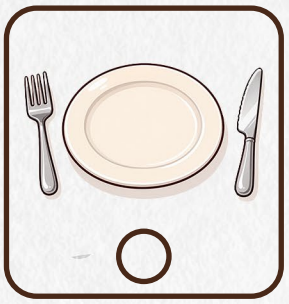


KARTA 2B CO PODPOWIADA MOJE CIAŁO

DOKOŃCZ ZADANIE TAK SAMO JAK NA POPRZEDNIEJ STRONIE.



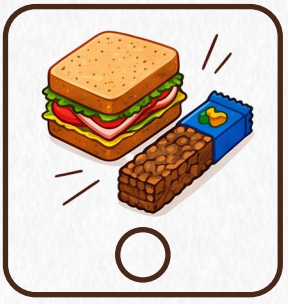














TWÓRCZE ROZWINIĘCIE ZAJĘĆ.
KONKURS DLA PLACÓWEK SZKOLNYCH

Aktywność dodatkowa poza 45 minutami zajęć

ZADANIE KONKURSOWE

Klasa wspólnie przygotowuje plakat „Mapa dobrego dnia", na którym przedstawia pomysły pomagające dbać o różnorodne jedzenie, picie wody, ruch, sen i odpoczynek oraz ograniczać marnowanie żywności.

Cel	Utrwalenie sygnałów ciała i pokazanie, że dobry dzień może wyglądać inaczej u różnych osób.
Materiały	Duży arkusz papieru, kredki, kolorowy papier, klej i bezpieczne nożyczki.
Przebieg	Podziel arkusz na pięć pól: jedzenie, woda, ruch, sen i odpoczynek. Uczniowie rysują lub wycinają po jednym pomyśle i umieszczają go w wybranym polu. Na końcu dodajcie wspólnie symbol niemarnowania, np. małą porcję z możliwością dokładki lub pudełko na później. Pytania do rozmowy: „Które pomysły powtarzają się najczęściej? Które są różne? Co można zrobić w szkole, a co w domu? Jak nasz pomysł pomaga ograniczyć marnowanie?"
Zakończenie	Każdy uczeń wybiera z plakatu jedną rzecz, którą chce wypróbować. Nikt nie musi opowiadać o swoim jedzeniu ani stanie zdrowia.

ZGŁOSZENIE DO KONKURSU

Zarejestruj swoją placówkę na gotujsienazmiany.pl i prześlij poprzez formularz zdjęcie pracy w formacie PDF, PNG lub JPG.

NAGRODY

- Dla 5 placówek przedszkolnych, które nadeślą najciekawsze prace nagrodą jest vouchery o wartości 500 zł.
- Dla 5 wychowawców, których grupy wygrają również przewidziane są vouchery o wartości 500 zł.

Do wyboru, zależnie od potrzeb placówki: DECATHLON, MEDIA EXPERT lub EMPIK.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLASY 1-3 SZKOŁY PODSTAWOWEJ