WINIARY

Gotuj się na Zmiany
RAZEM Z WINIARY

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLASY 4-8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ

ŁĄCZNY CZAS:
45 MINUT

O CZYM JEST TA LEKCJA

Uczniowie analizują codzienne decyzje związane z jedzeniem, rozpoznają sygnały organizmu i sprawdzają, dlaczego ten sam objaw może mieć kilka przyczyn. Rozmawiają o równowadze, potrzebach różnych osób, wiarygodności porad z mediów społecznościowych oraz ograniczaniu marnowania.

JAK LEKCJA REALIZUJE IDEĘ PROGRAMU

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

Ta lekcja rozwija samodzielne myślenie: uczniowie uzasadniają wybory, odróżniają potrzeby od presji i oceniają, czy internetowa porada zasługuje na zaufanie.

JAKICH OBSZARÓW BLOKU DOTYKAMY

Obszar	**Co robią dzieci?**
Różnorodne jedzenie i rytm posiłków	Odróżniają codzienne nawyki od okazjonalnych wyborów i unikają skrajnych zakazów.
Ciało i samopoczucie	Łączą sygnały organizmu z możliwymi potrzebami, pamiętając o niejednoznaczności.
Krytyczne myślenie	Sprawdzają źródło porady i uzasadniają swoje stanowisko.
Planowanie i niemarnowanie	Dobierają porcję i zapasy do realnych potrzeb.

Zasada 80/20 pojawia się wyłącznie jako prosty punkt wyjścia do rozmowy o elastyczności, a nie matematyczna norma. Lekcja nie służy diagnozowaniu, ocenie masy ciała ani układaniu indywidualnych diet.

PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ

CEL GŁÓWNY

Rozwijanie świadomych, elastycznych decyzji związanych z jedzeniem oraz umiejętności krytycznej oceny porad żywieniowych.

PO ZAJĘCIACH UCZEŃ:

- Wyjaśnia, dlaczego codzienne odżywianie opiera się na różnorodności, proporcjach i regularności, a nie na sztywnych zakazach.
- Rozpoznaje głód, pragnienie, sytość i zmęczenie oraz wskazuje, że jeden sygnał może mieć kilka przyczyn.
- Szanuje różnice wynikające z apetytu, zdrowia, przekonań, kultury i preferencji.
- Sprawdza autora, źródło i uzasadnienie internetowej porady przed podjęciem decyzji.
- Dobiera ilość jedzenia do sytuacji i podaje sposób ograniczania marnowania.
- Uzasadnia własne stanowisko i potrafi je skorygować po rozmowie.

Metody i formy pracy: Dyskusja kierowana, analiza sytuacji, praca z kartą, porównanie argumentów i refleksja; praca wspólna, indywidualna i w parach.

POWIĄZANIA Z PRACĄ SZKOŁY

Zajęcia łączą edukację zdrowotną, język polski i edukację medialną. Wspierają krytyczne myślenie, higienę cyfrową, odpowiedzialne korzystanie z informacji oraz opisową informację zwrotną.

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:

- Kartę 1 i kartę 2 - po jednym egzemplarzu dla każdego ucznia. Karty znajdują się na końcowych stronach.
- Długopisy lub ołówki, tablicę oraz miejsce do rozmowy w parach.
- Przygotuj neutralne sformułowania do rozmowy o alergiach, chorobach, diecie kulturowej i osobistych granicach. Uczniowie nie muszą ujawniać własnych doświadczeń.

JAKICH OBSZARÓW BLOKU DOTYKAMY

Etap	Czas	Materiały
1. Równowaga bez skrajności	10 min	Tablica
2. Wybierz z głową	15 min	Karta 1
3. Panel kontrolny organizmu	15 min	Karta 2
4. Jedno zdanie na wynos	5 min	Rozmowa

W klasach 4-5 omów więcej sytuacji wspólnie. W klasach 6-8 poproś uczniów o podanie kryterium, które zmieniłoby ich decyzję, np. zalecenie lekarza, alergia lub wiarygodne źródło.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. RÓWNOWAGA BEZ SKRAJNOŚCI

CZAS I MATERIAŁY:

10 MINUT | TABLICA | DYSKUSJA Z KLASĄ

POWIEDZ UCZNIOM:

„Ważne są różnorodność, proporcje i to, jak jemy na co dzień. Można to przedstawić za pomocą zasady 80/20 – większość naszych wyborów powinna wspierać zdrowie i dobre samopoczucie, ale jest też miejsce na produkty, które wybieramy po prostu dla smaku i przyjemności."

POPROWADŹ:

Zapisz na tablicy: „RÓWNOWAGA ≠ ZAKAZY". Zbierz skojarzenia, a potem uporządkuj je wokół różnorodności, regularności, wody, ruchu, snu i samopoczucia.

ZAPYTAJ:

„Czy dbanie o sposób jedzenia oznacza całkowite zakazy? Czy jeden jadłospis pasuje do wszystkich? Co może sprawić, że ktoś wybiera inaczej?"

WYJAŚNIJ:

„Na dobry dzień składają się różne rzeczy: jedzenie, woda, ruch, sen i odpoczynek. Dzisiaj sprawdzimy, jak możemy o nie zadbać".

PODSUMUJ:

„Równowaga oznacza elastyczność, różnorodność i uwzględnianie własnych potrzeb. Zdrowie, alergie, aktywność, kultura i preferencje mogą zmieniać wybór. Nie istnieje jeden idealny jadłospis ani jeden idealny wygląd ciała."

PRZEBIEG ZAJĘĆ

2. WYBIERZ Z GŁOWĄ

CZAS I MATERIAŁY:

15 MINUT | KARTA 1 | PRACA INDYWIDUALNA I W PARACH

POWIEDZ UCZNIOM:

„Przeczytajcie sześć sytuacji i zaznaczcie odpowiedź, którą uważacie za najbardziej rozsądną. Potem porównacie argumenty w parach."

POPROWADŹ:

Uczniowie rozwiązują kartę samodzielnie. W parach wybierają jedną odpowiedź zgodną i jedną różną, a następnie wyjaśniają kryterium decyzji. Omów z klasą sytuacje 3, 4 i 6, bo dotyczą szacunku, źródeł informacji i porównywania porcji.

KLUCZ DO ROZMOWY:

Najbardziej uzasadnione odpowiedzi: 1A, 2A, 3A, 4B, 5B i 6B. Klucz służy rozmowie o powodach wyboru. Jeśli uczeń wskazuje wyjątek, poproś o konkretny warunek i sprawdź, czy nie narusza on zdrowia lub granic innej osoby.

ZAPYTAJ:

„Jaka informacja mogłaby zmienić Waszą odpowiedź? Kiedy własny wybór staje się ocenianiem drugiej osoby? Po czym poznać, że porada w sieci pochodzi z wiarygodnego źródła?"

PODSUMUJ:

„Rozsądna decyzja uwzględnia sytuację, potrzeby i źródło informacji. Nie wymaga idealnego wyboru ani kopiowania sposobu jedzenia innych osób."

PRZEBIEG ZAJĘĆ

3. PANEL KONTROLNY ORGANIZMU

CZAS I MATERIAŁY:

15 MINUT | KARTA 2 | PRACA INDYWIDUALNA I W PARACH

POWIEDZ UCZNIOM:

„Połączcie osiem sygnałów z głodem, pragnieniem, zmęczeniem lub sytością. Jeden sygnał może pasować do więcej niż jednej kategorii."

POPROWADŹ:

Uczniowie pracują samodzielnie, a następnie porównują połączenia w parach. Poproś, aby przy dwóch niejednoznacznych sygnałach dopisali pytanie, które pomogłoby ustalić przyczynę, np. kiedy ostatnio pili, jedli lub odpoczywali.

OMÓW:

Burczenie w brzuchu zwykle łączy się z głodem, suchość w ustach z pragnieniem, ciężkie powieki i ziewanie ze zmęczeniem, a pełny brzuch i brak ochoty na dalsze jedzenie z sytością. Ból głowy i trudność ze skupieniem mogą mieć kilka przyczyn.

ZAPYTAJ:

„Które połączenia były niejednoznaczne? Dlaczego jeden objaw nie wystarcza do rozpoznania przyczyny? Kiedy warto poprosić dorosłego lub specjalistę o pomoc?"

PODSUMUJ:

„Sygnał jest wskazówką, nie stanowi gotowej diagnozy. Warto zatrzymać się, sprawdzić kontekst i zareagować bezpiecznie. Jeśli objaw jest silny, powtarza się lub nie mija, potrzebna jest rozmowa z dorosłym i ewentualnie specjalistą."

PRZEBIEG ZAJĘĆ

4. JEDNO ZDANIE NA WYNOS

CZAS I MATERIAŁY:

5 MINUT | PODSUMOWANIE Z KLASĄ

POPROWADŹ:

Każdy uczeń kończy jedno zdanie: „Zanim podejmę decyzję dotyczącą jedzenia, sprawdzę…" albo „Jedna rzecz, którą chcę zapamiętać, to…".

ZBIERZ PRZYKŁADY:

„Czy to jest moja potrzeba?", „kto jest autorem porady?", „czy mam wystarczająco jedzenia i wody?", „czy szanuję wybór drugiej osoby?".

SPRAWDŹ EFEKT:

Posłuchaj, czy odpowiedzi odnoszą się do równowagi, sygnałów ciała, źródeł informacji, szacunku lub niemarnowania. Jeśli dominuje język zakazów, wróć do konkretnej sytuacji z karty.

PO LEKCJI:

Zaproponuj dobrowolną obserwację jednego internetowego komunikatu o jedzeniu: uczeń może tylko zapamiętać, kto go opublikował i jakie podał uzasadnienie. Nie trzeba udostępniać prywatnych danych ani własnego jadłospisu.

KARTA 1 WYBIERZ Z GŁOWĄ

PRZECZYTAJ KAŻDĄ SYTUACJĘ I ZAZNACZ ODPOWIEDŹ, KTÓRĄ UWAŻASZ ZA NAJBARDZIEJ ROZSĄDNĄ. PRZY JEDNEJ DECYZJI DOPISZ KRÓTKIE UZASADNIENIE.

1. PODCZAS URODZIN KOLEGI PODANO TORT. MASZ OCHOTĘ GO ZJEŚĆ. CO ROBISZ?

- ☐ Jem jeden kawałek – słodycze mogą pojawiać się od czasu do czasu.
- ☐ Rezygnuję, bo słodycze trzeba całkowicie wykluczyć.
- ☐ Jem jak najwięcej, bo przy wyjątkowej okazji ilość nie ma znaczenia.

2. ZJADŁEŚ OBIAD, ALE PO CHWILI NADAL CZUJESZ GŁÓD. CO ROBISZ?

- ☐ Biorę niewielką dokładkę i sprawdzam, czy to mi wystarczy.
- ☐ Ignoruję głód, bo przecież już jadłem.
- ☐ Sięgam po całą paczkę cukierków, bo wtedy na pewno przestanę być głodny.

3. KOLEŻANKA MÓWI, ŻE NIE JE PRODUKTÓW MLECZNYCH. NIE WIESZ DLACZEGO. JAK REAGUJESZ?

- ☐ Pytam, dlaczego ich nie je, jeśli chce o tym opowiedzieć, i szanuję jej wybór.
- ☐ Namawiam ją, żeby jednak spróbowała, bo każdy powinien jeść to samo.
- ☐ Sam też przestaję jeść nabiał, skoro ona go nie je.

4. WIDZISZ W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH ROLKĘ Z PORADĄ: „JEŚLI CHCESZ BYĆ ZDROWY, PRZESTAŃ JEŚĆ PIECZYWO". CO ROBISZ?

- ☐ Od razu przestaję jeść pieczywo.
- ☐ Sprawdzam, kto to mówi i czy ta informacja pochodzi z wiarygodnego źródła.
- ☐ Przesyłam rolkę znajomym i mówię im, żeby też przestali jeść pieczywo.

5. JEDZIESZ NA CAŁODNIOWĄ WYCIECZKĘ. CO NAJLEPIEJ SPAKOWAĆ DO JEDZENIA?

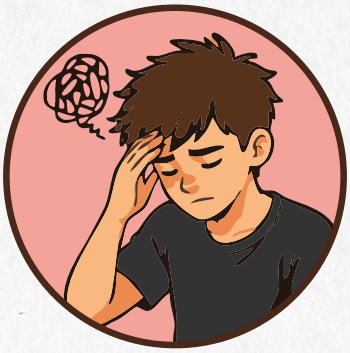
- ☐ Biorę dużo więcej jedzenia, niż zwykle jem, żeby na pewno niczego nie zabrakło.
- ☐ Zastanawiam się, ile naprawdę zjem, i pakuję odpowiednią ilość jedzenia i picia.
- ☐ Pakuję głównie słodycze, bo cukier szybko daje energię.

6. TWÓJ KOLEGA ZJADA NA OBIAD WIĘKSZĄ PORCJĘ NIŻ TY. CO ROBISZ?

- ☐ Zwracam mu uwagę, że je za dużo.
- ☐ Nic nie mówię – każdy może mieć inny apetyt i potrzebować innej ilości jedzenia.
- ☐ Mówię, że powinien dostać taką samą porcję jak wszyscy.

KARTA 2 PANEL KONTROLNY ORGANIZMU

POŁĄCZ SYGNAŁY Z TYM, CO MOGĄ OZNACZAĆ. NIEKTÓRE SYGNAŁY MOGĄ PASOWAĆ DO WIĘCEJ NIŻ JEDNEJ ODPOWIEDZI.

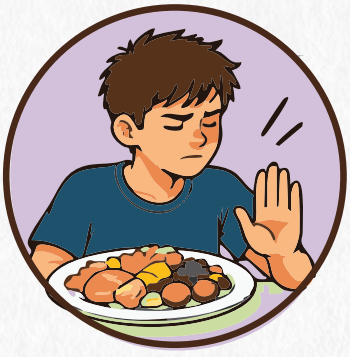


PRAGNIENIE

GŁÓD

ZMĘCZENIE/ BRAK ENERGII

SYTOŚĆ



TWÓRCZE ROZWINIĘCIE ZAJĘĆ.
KONKURS DLA PLACÓWEK SZKOLNYCH

Aktywność dodatkowa poza 45 minutami zajęć

ZADANIE KONKURSOWE

Klasa wspólnie przygotowuje plakat w formie krótkiego komiksu. Jego bohater podejmuje codzienną decyzję związaną z jedzeniem, np. rozpoznaje głód lub sytość, wybiera odpowiednią porcję, szanuje wybór innej osoby albo sprawdza wiarygodność porady znalezionej w internecie.

Cel	Celem zadania jest utrwalenie najważniejszych treści zajęć oraz rozwijanie kreatywności, umiejętności współpracy i świadomego podejmowania decyzji. Uczniowie pokazują, że wybory dotyczące jedzenia zależą od sytuacji i indywidualnych potrzeb.
Materiały	Do wykonania pracy potrzebny będzie duży arkusz papieru, kredki, flamastry lub farby, kolorowy papier, stare czasopisma, klej, nożyczki oraz linijka do podzielenia plakatu na kadry.
Przebieg	Uczniowie wybierają jedną sytuację związaną z tematyką zajęć, a następnie dzielą plakat na cztery lub sześć kadrów. Wymyślają bohaterów i prostą historię, w której przedstawiają problem, możliwe rozwiązania oraz świadomą decyzję. Do ilustracji dodają krótkie wypowiedzi w dymkach, tytuł komiksu i elementy dekoracyjne. Każdy uczeń powinien uczestniczyć w tworzeniu pracy.
Zakończenie	Po ukończeniu komiksu klasa wspólnie omawia przedstawioną historię i wybiera jedno zdanie podsumowujące decyzję bohatera.

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.