

DZIAŁANIE – WYSTAWA – STOSOWANIE INNYCH SPOSOBÓW UPOWSZECHNIANIA INFORMACJI O KORZYŚCIACH PŁYNĄCYCH ZE SPOŻYWANIA OWOCÓW I WARZYW ORAZ MLEKA I JEGO PRZETWORÓW, W SZCZEGÓLNOŚCI PRZEZ ORGANIZOWANIE WYSTAW, PRZYGOTOWANIE PREZENTACJI ORAZ WYDAWANIE GAZETEK, REALIZOWANE W RAMACH PROGRAMU DLA SZKÓŁ.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ PRZYGOTOWANY W RAMACH REALIZACJI CELÓW „PROGRAMU DLA SZKÓŁ”.

II ETAP EDUKACYJNY (KLASY IV–V)

TEMAT: WYSTAWA OBFITUJĄCA W ZDROWIE – SZKOLNA WYSTAWA OWOCÓW, WARZYW, MLEKA I JEGO PRODUKTÓW

MIEJSCE REALIZACJI: SALA GIMNASTYCZNA/KORYTARZ SZKOLNY/SALA LEKCYJNA.

CZAS REALIZACJI: WRZESIEŃ/PAŹDZIERNIK (6x45 MINUT).



MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELA:

- „Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dla dzieci i młodzieży” – plansza zawierająca wskazanie wszystkich składników znajdujących się w Piramidzie zdrowego żywienia i stylu życia dla dzieci i młodzieży, z uwzględnieniem ich dziennego zapotrzebowania.
- „Kalendarz sezonowości warzyw i owoców – Przygoda Młodego Ogrodnika” – kalendarz sezonowości owoców i warzyw uwzględniający okresy siewu oraz zbiorów.
- „Kiszonki” – przepis z instrukcją wykonania ogórków kiszonych do zaprezentowania procedury kiszenia podczas wystawy.
- „Instrukcja wykonania kompostownika” – materiał z instrukcją wykonania domowego kompostownika.
- „Zdrowe chipsy” – przepis wykonania chipsów z owoców i warzyw w warunkach klasowych i domowych.
- „Tęcza witamin – gdzie mieszkają witaminy” broszura dla uczniów „Ekipa Chrumasa na tropie zdrowego żywienia”.
- Film edukacyjny „Jak uprawia się warzywa i owoce oraz produkuje mleko” – prezentacja dla wszystkich osób odwiedzających wystawę.

MATERIAŁY DLA UCZNIA:

- „Ważna Witamina” – karta pracy do opisu witamin.

- „Ważny Składnik Mineralny” – karta pracy do opisu składników mineralnych.

MATERIAŁY DLA RODZICA:

- „Instrukcja wykonania kompostownika”
- „Zadania do realizacji wraz z rodzicami”

CELE DYDAKTYCZNE:

1. Edukacja uczniów, rodziców i społeczności szkolnej na temat zasad zdrowego odżywiania.
2. Uświadamianie oraz utrwalanie nawyków przeciwdziałających marnotrawieniu żywności.
3. Wskazanie sposobów przetwarzania żywności, dążących do wydłużenia jej przydatności do spożycia.
4. Zapoznanie ze źródłami pochodzenia owoców, warzyw, mleka i produktów mlecznych.
5. Uświadomienie, gdzie i jak można spożytkować odpady spożywcze nie nadające się do konsumpcji.

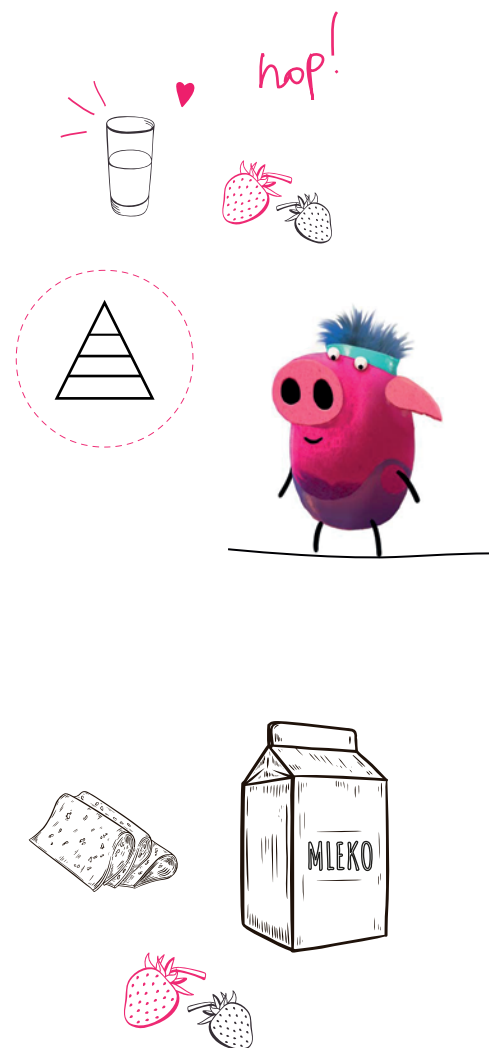
CELE SZCZEGÓŁOWE:

UCZEŃ:

1. Posiada wiedzę na temat stosowania zasad zdrowego odżywiania.
2. Zna wartości poszczególnych witamin i składników mineralnych oraz ich wpływ na zdrowie człowieka.
3. Wie, skąd pochodzą warzywa, owoce i produkty mleczne.
4. Zna sposoby przetworzenia i wykorzystania pozostałości spożywczych.
5. Włącza owoce i warzywa oraz mleko i produkty mleczne do codziennej diety.
6. Wie, gdzie i jak przetwarzać odpady spożywcze.
7. Wie, jak wykonać przetwory na zimę z owoców i warzyw.
8. Umie samodzielnie przygotować zbilansowane posiłki zawierające witaminy i składniki mineralne w odniesieniu do zapotrzebowania organizmu człowieka.

CELE SZCZEGÓŁOWE REALIZUJĄ TREŚCI ZAWARTE W PODSTAWIE PROGRAMOWEJ:

1. Sposoby poznawania przyrody, uczeń:
 - wymienia różne źródła wiedzy o przyrodzie;
 - korzysta z różnych źródeł wiedzy o przyrodzie.
2. Ja i moje ciało, uczeń:



- bada współdziałanie zmysłu smaku i węchu.

3. Ja i moje otoczenie, uczeń:
 - opisuje zasady zdrowego odżywiania.
4. Środowisko antropogeniczne i krajobraz najbliższej okolicy, uczeń:
 - wskazuje składniki środowiska antropogenicznego w najbliższej okolicy;
 - ocenia krajobraz pod względem jego piękna oraz dziedzictwa kulturowego i przyrodniczego „małej ojczyzny”.
5. Społeczeństwo i gospodarka Polski na tle Europy, uczeń:
 - przyjmuje postawę szacunku wobec środowiska przyrodniczego i kulturowego Polski.
6. Własny region, uczeń:
 - przedstawia przestrzenne zróżnicowanie głównych upraw i chowu zwierząt w Polsce oraz ich znaczenie gospodarcze.
7. Mała ojczyzna, uczeń:
 - rozpoznaje w terenie główne obiekty charakterystyczne i decydujące o atrakcyjności „małej ojczyzny”;
 - przedstawia w dowolnej formie atrakcyjność „małej ojczyzny” jako miejsca zamieszkania i działalności gospodarczej na podstawie informacji wyszukanych w różnych źródłach.
8. Organizm człowieka, uczeń:
 - uzasadnia konieczność stosowania diety zróżnicowanej i dostosowanej do potrzeb organizmu, analizuje konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania.

METODY PRACY: POKAZOWA, PROJEKTOWA, SŁOWNA.

FORMY PRACY: ZBIOROWA, GRUPOWA, INDYWIDUALNA.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

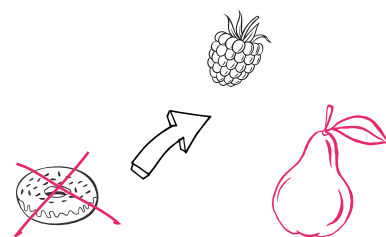
owoce, warzywa (jabłko, gruszka, truskawki, śliwki, marchew, rzodkiewki, papryka słodka, pomidory, kalarepa), mleko, produkty mleczne, produkty regionalne, przetwory domowe, plansza z „Piramidą zdrowego żywienia i stylu życia dla dzieci i młodzieży”, przepis na wykonanie zdrowych chipsów, przepis na wykonanie ogórków kiszonych, instrukcja wykonania kompostownika, blok techniczny format A3, kredki, pisaki, ilustracje z gazet owoców, warzyw i produktów mlecznych, słoiki, ogórki, przyprawy do kiszenia, suszarka do suszenia owoców.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Rozmowa z uczniami na temat zorganizowania „Wystawy obfitującej w zdrowie”. Rozmowa ma na celu włączenie uczniów w zaprojektowanie wystawy i zaplanowanie jej przebiegu oraz części składowych. Nauczyciel wraz z uczniami dokonuje podziału zadań i obowiązków. Nauczyciel wymienia 4 bloki tematyczne, które będą stanowiły elementy wystawy - „Kąciki edukacyjne”.

Bloki tematyczne kącików:

- a) Kącik świeżych produktów (w kąciku są wyeksponowane świeże owoce, warzywa, mleko i produkty mleczne gotowe do bezpośredniego spożycia).
- b) Kącik produktów, które możemy otrzymać z przetworzenia owoców, warzyw i produktów mlecznych (musy, jogurty ze świeżymi owocami, owoce suszone, zdrowe chipsy owocowe, sałatki, zupy, kanapki).
- c) Kącik edukacji odżywczej (w kąciku znajduje się część edukacyjna z zakresu wartości odżywczych owoców,



warzyw, mleka i jego przetworów).

d) Kącik racjonalnego gospodarowania odpadami spożywczymi - zawierający sposoby oszczędzania żywności oraz jej przetwarzania i wykorzystania.

2. „Kącik świeżych produktów”: w kąciku zostaną wyeksponowane świeże owoce, warzywa, mleko oraz przygotowane przetwory mleczne (jogurty i ich rodzaje, sery i ich rodzaje). Można z uczniami samodzielnie posadzić korzeń pietruszki i cebulę, aby w kąciku uwzględnić szczypiorek i natkę pietruszki. W kąciku można zaprezentować lokalne produkty mleczne. Uwzględniamy możliwość degustacji, jeśli szkoła dysponuje warunkami do jej realizacji. W kąciku eksponujemy planszę dydaktyczną z „Piramidą zdrowego żywienia i stylu życia dla dzieci i młodzieży” - załącznik pomoc dla nauczyciela, ale można także wyeksponować plansze samodzielnie wykonane przez uczniów i rodziców.

3. „Kącik produktów przetworzonych”: dla potrzeb zagospodarowania tego kącika angażujemy uczniów oraz rodziców. Prezentujemy w tym miejscu wszelkie przetwory z owoców, warzyw i mleka, jakie rodzice będą w stanie zaproponować i dostarczyć. Propozycja produktów na wystawę:

- Papryka marynowana/kiszona
- Kiszonki: ogórki i kapusta
- Kompoty wykonane bez użycia cukru
- Suszone owoce i warzywa: marchewki, jabłka, gruszki, śliwki, buraki, pomidory
- Zdrowe chipsy owocowe: z jabłek, marchewki, gruszek, pomidorów, truskawek, kalarepy
- Sałatki: owocowe i warzywne
- Inne regionalne potrawy z wykorzystaniem owoców, warzyw i produktów mlecznych
- Koktajle owocowo-mleczne
- Jogurty naturalne lub z dodatkiem świeżych owoców i warzyw
- Twarożki z różnymi kombinacjami owocowymi i warzywnymi
- Fantazje warzywne z zastosowaniem twarogów i innych serów

Do zaplanowania tej części wystawy angażujemy uczniów wraz z rodzicami. Prosimy rodziców o przygotowanie w domu oraz dostarczenie na wystawę w/w produktów. Zachęcamy do wykonania produktów wspólnie z dziećmi/uczniami. Część produktów można wykonać w klasie.

W ramach zajęć klasowych na wystawę można np. wykonać zdrowe chipsy z truskawek, jabłek, marchewki, buraków, kalarepy, gruszek, pomidorów.

4. „Kącik edukacji odżywczej”: uczniowie wraz z nauczycielem wykonują plakaty. Zawierają one informacje na temat witamin oraz składników mineralnych, ich wpływie na zdrowie człowieka oraz w jakich produktach z zakresu realizacji „Programu dla szkół” je znajdziemy. Plakaty powinny zawierać także informację, czym grożą ich niedobory. Plakaty przygotowywane są w dwuosobowych zespołach w klasie, zgodnie z przyznanymi wcześniej przez nauczyciela witaminami i składnikami mineralnymi. Treści do materiałów uczniowie gromadzą wcześniej w domu z pomocą rodziców, korzystając z różnych dostępnych źródeł wiedzy. Propozycje tematów plakatów:

- Witamina A
- Potas
- Żelazo
- Kwas foliowy
- Chrom
- Wapń
- Cynk
- Witamina C
- Witamina D
- Witamina E
- Witamina K



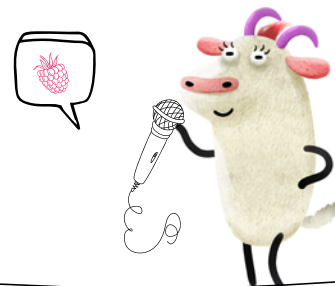
- Witamina B1
- Witamina B2
- Witamina B3
- Witamina B5
- Witamina B6
- Witamina B7
- Witamina B12

Przypisanie witamin i składników mineralnych grupom pozostaje do decyzji nauczyciela.

5. „Kącik racjonalnego gospodarowania odpadami spożywczymi”:
 - a) Prezentacja multimedialna przygotowana przez uczniów informująca, w jaki sposób wykonać domowy kompostownik. Oprócz tego przygotowujemy wraz z uczniami w klasie ilustrowany opis – instrukcję wykonania takiego kompostownika w warunkach domowych, przygotowujemy ulotki z instrukcją wykonania kompostownika.
 - b) Prezentacja z procedurą kiszenia/konserwowania ogórków – na stoliku ustawiamy słoiki do kiszenia lub garnek kamienny, przyprawy do kiszenia ogórków, ogórki, przepis na kiszenie, opis procedury wykonania kiszonek przygotowujemy w formie ulotek do rozdania w trakcie wystawy.
 - c) Prezentacja przygotowana przez uczniów z pojemnikiem do bioodpadów spożywczych – informacja, jak należy oznakować produkt z bioodpadami i jakie odpady możemy umieszczać w takim pojemniku. Wyeksponowanie CZERWONEJ LISTY z przedmiotami, które kategorycznie w takim pojemniku nie mogą się znaleźć (których nie wolno wyrzucać do pojemnika). Przedstawienie propozycji dalszego wykorzystania bioodpadów.
Propozycje wykorzystania bioodpadów spożywczych: kompostownik, przekazanie do gospodarstwa wiejskiego, przekazanie do firmy przerabiającej bioodpady (podanie adresów okolicznych firm przetwarzających bioodpady). Kącik możemy poszerzyć o instrukcję zasad kompleksowej segregacji odpadów.
6. Prezentacja zapętlonego filmu „Jak uprawia się warzywa i owoce oraz produkuje mleko”. W ramach wystawy, jeśli szkoła posiada taką możliwość, można wykorzystać rzutnik multimedialny wraz z ekranem do projekcji (może to być ściana korytarza szkolnego lub sali gimnastycznej). Film edukacyjny jest dostępny ramach „Programu dla szkół” na stronie Programu. Celem filmu jest uświadomienie oraz zachęcenie rodziców do włączania większej ilości świeżych owoców, warzyw i produktów mlecznych do codziennej diety, przeciwdziałanie marnotrawieniu żywności oraz podniesienie świadomości pochodzenia owoców, warzyw i produktów mlecznych.

ZADANIA DO REALIZACJI W DOMU:

1. Przekazanie uczniom do domu instrukcji wykonania kompostownika z rodzicami i wyeksponowanie efektów w „Kąciku racjonalnego gospodarowania odpadami spożywczymi” podczas wystawy.
2. Przygotowanie przez uczniów i rodziców zdrowych przetworów na wystawę.
3. Wspólne poszukiwanie informacji na temat witamin i składników mineralnych przydzielonych przez nauczyciela, które uczniowie wykorzystają do wykonania plakatów edukacyjnych na wystawę, do wykorzystania broszura dla dzieci z serii „Ekipa Chrumasa na tropie zdrowego żywienia – **Tęcza witamin – gdzie mieszkają witaminy**”.
4. Zaproszenie rodziców i okolicznej społeczności na wystawę.
5. Edukowanie rodziców i uczniów w trakcie wystawy na temat przetwarzania i wykorzystania bioodpadów z jednoczesnym zachęceniem do zastosowania działania w domu.



KOMENTARZ METODYCZNO-DYDAKTYCZNY:

Scenariusz zajęć jest przygotowany w ramach „Programu dla szkół” i zawiera wskazówki dotyczące działań, które muszą zostać podjęte w celu przygotowania wystawy owoców, warzyw, mleka i produktów mlecznych na terenie szkoły. Odbiorcami wystawy powinni być wszyscy uczniowie szkoły, ich rodzice oraz okoliczna społeczność. Bardzo ważne jest, aby nie prezentować żadnych wysokoprzetworzonych produktów smakowych tylko naturalne, świeże produkty. Wystawa powinna nawiązywać do programu i jego codziennej realizacji w szkole i pokazywać różne aspekty związane z tematyką programu.

Wystawę można zrealizować w ramach jednej klasy, dzieląc uczniów i ich rodziców na grupy, ale też w ramach współpracy kilku klas według bloków tematycznych.

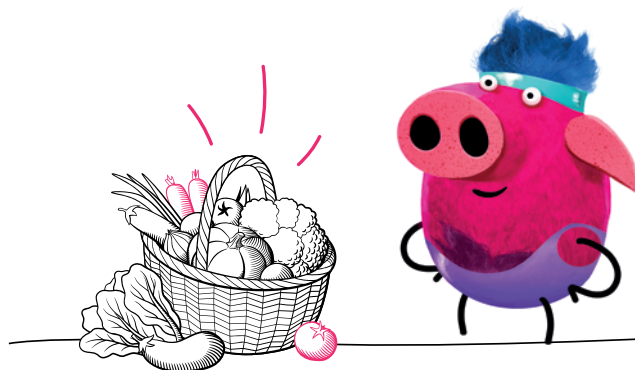
ORGANIZACJA WYSTAWY:

Nauczyciel wraz z uczniami określa działania niezbędne do zorganizowania wystawy. Na tym etapie projektowane są treści, działania oraz zadania, które będą musieli wspólnie zaplanować, podjąć i zrealizować. Ustalony zostaje także przydział zadań.

Wystawę organizujemy w podziale na cztery bloki tematyczne. Najlepiej jeśli będzie ona umiejscowiona w sali gimnastycznej lub na korytarzu szkolnym, ułatwi to dostępność zwiedzającym i swobodną eksplorację. Pierwszy blok może dotyczyć zorganizowania kącika, w którym będą prezentowane świeże produkty mleczne, owoce i warzywa. Warto nawiązać kontakt z okolicznymi producentami owoców i warzyw, mleka i jego produktów i poprosić o przekazanie na potrzeby wystawy kilku z nich. O zaangażowanie w wyposażenie tej części wystawy także warto poprosić rodziców. W kąciku umieszczamy możliwie dużą dostępną ilość owoców, warzyw, mleka i produktów mlecznych. Produkty opisujemy nazwą i źródłem ich pochodzenia. Jeśli szkoła posiada taką możliwość, organizujemy także degustację.

W drugim kąciku możemy zaprezentować produkty i potrawy, które możemy otrzymać z przetworzenia składników eksponowanych w pierwszym bloku tematycznym. Prosimy rodziców o zaprezentowanie swoich pomysłów, dań popisowych, przetworów na stoisku w kąciku drugim, także z możliwością degustacji. Ekspozycję można wzbogacić udostępnieniem (jeśli rodzice wyrażą taką chęć) autorskich przepisów potraw. Z wyprzedzeniem kilku dni informujemy rodziców o inicjatywie zorganizowania wystawy, dając tym samym czas na przygotowanie i zgłoszenie swoich pomysłów. Przekazujemy wytyczne dotyczące zdrowej diety realizowane w ramach „Programu dla szkół”. Zachęcamy uczniów, aby dania przygotowali wspólnie z rodzicami. W ramach działań w klasie, nauczyciel może wykonać z uczniami zdrowe chipsy. Czas realizacji zadania to około 45 minut. Przepis na zdrowe chipsy znajduje się w materiałach z wiedzą dla nauczyciela.

W ramach trzeciego kącika „Kącika edukacji odżywczej” nauczyciel wybiera grupę witamin i składników mineralnych znajdujących się w produktach prezentowanych podczas wystawy. Następnie uczniowie w dwuosobowych grupach losują z wachlarza określonego przez nauczyciela po jednym składniku mineralnym i witaminie. Na podstawie przekazanej uczniom karty pracy, w domu uczniowie wraz z rodzicami gromadzą informacje na temat danych witamin i składników mineralnych. Do zdobycia informacji wykorzystują różne, dostępne źródła wiedzy. Następnie na podstawie wypełnionych kart, w klasie podczas lekcji, wykonują w dwuosobowych grupach plakaty zawierające zgromadzone informacje. Plakaty wykonujemy techniką kolażu lub inną dowolną wybraną przez nauczyciela dostosowaną do poziomu możliwości i umiejętności uczniów.



Do realizacji wystawy w ramach czwartego kącika tematycznego „Kącika racjonalnego gospodarowania odpadami spożywczymi” zaproponowano trzy aktywności. Mogą być zaprezentowane wszystkie lub wybrane według uznania nauczyciela. Przygotowanie prezentacji multimedialnej wraz z uczniami na temat wykonania domowego ekologicznego kompostownika, może być nawiązaniem i kontynuacją do scenariusza działania: „Zakładanie i prowadzenie ogródków klasowych”. Taką prezentację wraz z wydrukowanymi instrukcjami udostępniamy w kąciku dla pozostałych uczniów, rodziców i innych osób mających możliwość odwiedzenia wystawy. Prezentacja może być prezentacją multimedialną, wyświetlaną na rzutniku wraz z filmem edukacyjnym „Jak uprawia się warzywa i owoce oraz produkuje mleko”, lub wyeksponowana w formacie 2D w postaci wydrukowanych slajdów. Podobnie organizujemy i wykonujemy treści prezentujące wykonanie ogórków kiszonych. W przypadku kiszenia ogórków eksponujemy słoiki, garnek kamienny, przyprawy do kiszenia, ogórki, przepis i układamy w ciąg następujących po sobie czynności. Jako ostatnie proponowane działanie nauczyciele wraz z uczniami przygotowują plakat z oznakowanym pojemnikiem na bioodpady i wokół niego układają składniki lub ich graficzne interpretacje, które można wyrzucać do wskazanego pojemnika. Obok można umieścić czerwoną listę produktów zakazanych do umieszczania biośmieci na odpady. Można także w kąciku wyeksponować możliwości przetworzenia, innych form wykorzystania lub listę miejsc oddania odpadów spożywczych.

Ostatnim elementem wystawy jest wykorzystanie rzutnika multimedialnego oraz ekranu, aby w trybie ciągłym wyświetlać film pt.: „Jak uprawia się warzywa i owoce oraz produkuje mleko”, oraz prezentacje multimedialne wykonane przez uczniów, jeśli w ramach podjętych działań takie powstaną.

