

The image features several slices of citrus fruit, likely lemons or oranges, arranged in a descending staircase pattern from the top left towards the bottom right. The slices are shown in a semi-transparent, 3D style, with some appearing as whole slices and others as wedges. The background is a light, neutral color, and a large orange rectangular area at the bottom contains the main text.

EKOMISJA

01

KLASA 1-3

**NIE MARNUJĘ
ŻYWNOCÍ**

Nie marnuję żywności

KLASA 1-3

Czas trwania: 90 minut

Cel ogólny:

- Poznanie przez uczniów najważniejszych przyczyn i skutków marnowania żywności oraz wyrabianie nawyków, które ograniczą marnowanie żywności.



Metody nauczania:

- rozmowa kierowana,
- rozmowa z pokazem,
- metoda oparta na aktywności praktyczno-technicznej.

Formy pracy:

- zespołowa,
- indywidualna.

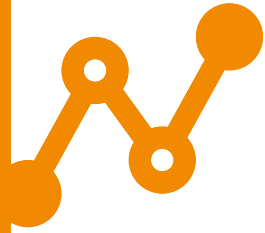
Cele szczegółowe:

- Uczeń dowie się, jakie skutki ekologiczne, społeczne i ekonomiczne powoduje marnowanie żywności.
- Uczeń zrozumie, dlaczego nie należy marnować żywności.
- Uczeń będzie świadomy, co może zrobić, aby ograniczyć marnowanie żywności.



Środki dydaktyczne:

1. 4 karty sytuacyjne,
2. 1 plansza A3 lub większa,
3. opis planszy,
4. 2 karty pracy dla ucznia,
5. krótkie historie do zadania.



PRZEBIEG LEKCJI

WPROWADZENIE DO TEMATU LEKCJI

10 minut

Nauczycielka lub nauczyciel mówi:

Dziś zapraszam was do krainy, którą wszyscy już odwiedzaliście, ale jej nazwy jeszcze wam nie podam. W tej krainie, niestety, codziennie marnuje się mnóstwo żywności. Kilkoro mieszkańców dowiedziało się o tym i bardzo się tym przejęło. Oni codziennie starają się ograniczać marnowanie żywności. Zwłaszcza że w krainie żyją też osoby, które nie jedzą codziennie obiadu. Nie mają dość pieniędzy, by kupić sobie potrzebne produkty. Dlatego tych kilkoro mieszkańców postanowiło wykonać niezwykle ważną misję – Ekomisję. Musimy im pomóc, bo bez naszej pomocy w tej krainie nic się nie zmieni.

ZADANIE 1

JAKIE ZACHOWANIA SPRZYJAJĄ MARNOWANIU ŻYWNOŚCI?

15 minut

Cel zadania:

Uczniowie rozpoznają, które zachowania sprzyjają marnowaniu żywności, a które pomagają ograniczyć jej marnowanie.

Przebieg zadania:

Nauczycielka lub nauczyciel dzieli uczniów na 4 grupy.

Następnie prosi, aby uczniowie usiedli, i każdej grupie daje jedną kartę sytuacyjną.

Uczniowie z każdej grupy oglądają swoją kartę i zastanawiają się:

- Jakie miejsce przedstawia karta? Co się na niej znajduje?
- Czy któreś z osób przedstawionych na kartach marnują żywność?
- Co robią osoby przedstawione na kartach, aby nie marnować żywności?

Jeden uczeń z grupy opowiada pozostałym, jakie miejsce przedstawia karta, i odpowiada na pytania.

Dodatkowe pytania dla klasy III:

- Czy któreś zachowania przedstawione na kartach was zdziwiły?
- Czy widzieliście kiedyś, aby ktoś tak postępował z jedzeniem?

Uczniowie oglądają karty, a w tym czasie nauczycielka lub nauczyciel rysuje na tablicy tabelę z dwoma polami. Kiedy uczniowie zaczną omawiać zadanie, nauczycielka lub nauczyciel będzie wypełniać odpowiednie pola tabeli.

ZACHOWANIA, KTÓRE SPRZYJAJĄ MARNOWANIU ŻYWNOŚCI	ZACHOWANIA, KTÓRE POMAGAJĄ OGRANICZYĆ MARNOWANIE ŻYWNOŚCI.
...	...

Podsumowanie:

Tabela przyda się w dalszej części lekcji. Jeśli któryś uczeń będzie miał wątpliwości, czy dane zachowanie sprzyja marnowaniu żywności czy je ogranicza, w tabeli znajdzie podpowiedź.

ZADANIE 2

ROZMOWA O MARNOWANIU ŻYWNOSCI

20 minut

Cele zadania:

- Uczniowie zrozumieją, dlaczego nie należy marnować żywności.
- Uczniowie na podstawie własnych doświadczeń zrozumieją, że każdy prawie codziennie marnuje jakąś ilość żywności.
- Uczniowie dowiedzą się, skąd pochodzi żywność i jakie zasoby są niezbędne do jej pozyskania.

Przebieg zadania:

Nauczycielka lub nauczyciel siada z uczniami w kręgu i pokazuje im całą planszę. Daje czas, aby uczniowie przyjrzeni się wszystkim elementom planszy.

Nauczycielka lub nauczyciel mówi:

Kraina, której dotyczyło moje opowiadanie, to tak naprawdę nasza miejscowość i jej okolice. Wszystko, co widzicie na tej planszy, dzieje się codziennie w naszych domach i naszej szkole. Czy widzicie czasem, że ktoś marnuje żywność?

Uczniowie opowiadają o swoich obserwacjach i doświadczeniach.

Dyskusja z uczniami

Nauczycielka lub nauczyciel zadaje kolejne pytanie:

Dlaczego marnowanie żywności jest złe?

Kiedy uczniowie wypowiedzą się na ten temat, **nauczycielka lub nauczyciel opowiada o marnowaniu żywności, odwołując się do tego, co widać na planszy.**

Czy wiecie, jak żywność pojawia się w naszych domach (wskazanie na planszy domu, kuchni)? Jedzenie kupujemy w sklepie lub na targu (wskazanie tych miejsc na planszy). A jak je tam dostarczono (na planszy widać ciężarówki: jedną z produktami polskimi, drugą z zagranicznymi)? Niektóre produkty są wytwarzane lub uprawiane w naszym kraju, na przykład jabłka, marchew, kapusta. Inne są sprowadzane z zagranicy (karta pracy, zadanie 2 A). Czy wiecie, które to są?

Uczniowie wykonują zadanie z karty pracy.

Jak widzicie, są produkty, które trafiają na nasze stoły z bardzo daleka. Są również takie, które przyjechały z okolic naszej miejscowości. (Jeśli niezbyt daleko od szkoły uprawia się jakieś warzywa lub owoce, warto o tym wspomnieć. A może w okolicy jest hodowla ryb lub są lasy, w których zbiera się jagody albo grzyby?)

- Czy wiecie, co jest potrzebne, aby wyhodować jabłko?
- Jakie zasoby są do tego potrzebne?
- Ile czasu to trwa?

To pytanie rozpoczyna dyskusję o zasobach naturalnych, wodzie, ziemi, słońcu. Warto wskazać na planszy pola uprawne i opowiedzieć, skąd pochodzi żywność.

Na koniec rozmowa.

Gdzie marnuje się najczęściej jedzenia?

W sklepie, w domu, na polu czy w zakładach produkujących żywność, na przykład sery lub wędliny? (karta pracy, zadanie 2 B)

Zadaniem uczniów jest prawidłowe uszeregowanie tych miejsc od 1 do 4.



Omówienie tematu marnowania żywności ułatwi przeczytanie rozdziału 1 w „Przewodniku dla nauczyciela”.

SUGESTIA: WYKONANIE ZADANIA 3 WARTO ROZPOCZĄĆ PO PRZERWIE.

ZADANIE 3

DLACZEGO JEDZENIE JEST MARNOWANE?

25 minut

Cele zadania:

- Uczniowie poprzez spojrzenie na własne doświadczenia rozumieją, że marnowanie żywności jest problemem, który dotyczy każdego i ma miejsce codziennie.
- Uczniowie dowiadują się, co powoduje, że żywność jest marnowana.
- Uczniowie utrwalają wiedzę o tym, jak zapobiegać marnowaniu żywności.

Podsumowanie poprzednich zdań:

Wiemy już, że marnowanie żywności powoduje marnowanie także innych zasobów: wody, energii, pracy ludzkiej. Wiemy, że żywność czasem przebywa bardzo długą drogę, zanim dotrze na nasz stół. Wiemy, jakie zachowania sprzyjają marnowaniu żywności, a jakie mogą je ograniczać. Poza tym wiemy, że to my – konsumenci – jesteśmy najbardziej odpowiedzialni za marnowanie żywności. Teraz zastanówmy się, dlaczego ją marnujemy?

Uczniowie dostają historie do przeczytania.

Do każdej historii dołączone są pytania, na które trzeba odpowiedzieć. Uczniowie dodatkowo mają za zadanie odnaleźć bohaterów na planszy. Nauczycielka lub nauczyciel przypomina uczniom, że w znalezieniu odpowiedzi pomoże im to, co widzą na planszy, oraz to, co zostało zapisane w tabeli do zadania 1.

Są cztery historie. Uczniowie mogą je czytać indywidualnie (wtedy kilku uczniów omawia tę samą historię) lub w grupach. W najmłodszych klasach historie czyta nauczycielka lub nauczyciel. Przy omawianiu każdej historii warto skorzystać z opisu kart sytuacyjnych i wspólnie zastanawiać się nad dokładną odpowiedzią. Przy omawianiu można odwołać się do doświadczeń uczniów lub rysunków na planszy.

HISTORIE DLA UCZNIÓW ZNAJDUJĄ SIĘ NA KOŃCU SCENARIUSZA.



Omówienie zadania ułatwi przeczytanie rozdziału 1 w „Przewodniku dla nauczyciela”.

PODSUMOWANIE LEKCJI

20 minut

Cele zadania:

- Uczniowie przygotowują piktogram, który będzie przypominał im o informacjach przekazanych na lekcji.
- Każdy uczeń świadomie podejmuje decyzję, jak będzie się starał ograniczyć marnowanie żywności w swoim domu.

Przebieg zadania:

Uczniowie siadają w ławkach. Każdy podsumowuje to, czego się dowiedział, kończąc zdanie: „Aby nie marnować żywności, od dzisiaj będę...”.

Zadaniem uczniów jest narysowanie piktogramu, który będzie im przypominał o ich postanowieniu.

Co każdy z nas może zrobić, aby ograniczyć marnowanie żywności?

Uczniowie po kolei wybierają jedną rzecz lub czynność, która została wspomniana na lekcji, i dzielą się z klasą swoim wyborem. Nauczycielka lub nauczyciel także mówi, co sam zmieni lub poprawi w swoim postępowaniu. Ważne, aby zacząć już dziś. Podczas dokonywania wyboru można wspomagać się tym, co zostało zapisane w tabeli.

KRÓTKIE HISTORIE DO ZADANIA 3

Historie z planszy



Sklep:

Parę razy w tygodniu pani Helena przychodzi do sklepu. Kupuje tam jedzenie tylko dla siebie, bo mieszka sama. Zazwyczaj po zakupy idzie od razu po pracy, zanim zje obiad. Zdarza się, że kupuje kilka sztuk tego samego produktu, bo akurat była na niego promocja. Ostatnio kupiła pięć główek sałaty. Niestety, nie miała pomysłu, co z niej przygotować, i prawie cała sałata zwiędła.

Czasem po przyjściu do domu pani Helena widzi, że kupiła coś, co już ma w lodówce. Na dodatek z krótkim terminem przydatności do spożycia, bo nie sprawdziła tego w sklepie. Stawia wtedy ten produkt na stole kuchennym, nawet jeśli jest to jogurt, który w ciepłe szybko się psuje.

Na dodatek pani Helena po raz kolejny nie wzięła swojej pięknej torby na zakupy, którą sama uszyła, i kupuje torebki foliowe.

1. Dlaczego pani Helena marnuje jedzenie?
2. Co pani Helena może zrobić, żeby tego uniknąć?
3. Znajdź na planszy panią Helenę.



Restauracja:

Pan Wiktor co niedziela chodzi do restauracji z żoną i dwoma synami. Każde z nich zamawia danie, na które akurat ma ochotę. Zdarza się, że pan Wiktor nie zjada zamówionego dania, bo mu nie smakuje. Kelner zabiera ze stołu jego talerz z prawie nietkniętym jedzeniem. Czasem pan Wiktor i jego żona zjadają to, czego nie chcieli jeść ich synowie. Wtedy z przejedzenia boli ich brzuch. W poniedziałek pan Wiktor znów idzie do restauracji i kupuje na wynos zupę w plastikowym pojemniku. W kuchni pana Wiktora piętczą się te pojemniki. Nie wyrzuca ich, bo może kiedyś się przydadzą...

1. Dlaczego pan Wiktor marnuje jedzenie?
2. Co pan Wiktor może zrobić, aby tego uniknąć?
3. Znajdź na planszy pana Wiktora z rodziną.



Szkoła:

Marysia codziennie dostaje do szkoły drugie śniadanie. Zwykle są to jej przysmaki: placuszki z owocami, naleśniki z serem, kanapki z chrupiącego chleba z szynką i sałatą, orzeszki i marchewki do podjadania. Niestety, czasami rodzice dają Marysi

kanapki z pasztetem, którego ona nie lubi. Wtedy Marysia wyrzuca kanapkę w krzaki rosnące niedaleko szkoły. Zdarza się, że Marysia przed obiadem w stołówce szkolnej zjada paczkę chipsów kupionych w sklepiku. Wtedy połowa obiadu wraca do stołkówkowego okienka.

1. Dlaczego Marysia marnuje jedzenie?
2. Co Marysia może zrobić, aby tego uniknąć?
3. Znajdź na planszy Marysię.



Dom:

Krzyś pomaga мамie rozpakowywać zakupy. Czasem, kiedy wkłada je do lodówki, widzi szerniały banan albo podeschniętą marchewkę. Ponieważ nie lubi takich nieapetycznych owoców i warzyw, wrzuca je do pojemnika na bioodpady. Zdarza się, że mama położy ziemniaki na ciepłym parapecie. Wtedy Krzyś obserwuje, jak po paru dniach wyrastają im kiełki, a skórka staje się miękka i pomarszczona.

Przy wkładaniu do szafek produktów kupionych przez mamę Krzyś ustawia je z samego brzegu. Produkty, które już w szafkach były, upycha w głąbi. Dlatego czasem okazuje się, że w kącie szafki stoi zapomniany makaron lub ryż, którego termin przydatności do spożycia minął przed rokiem.

1. Dlaczego Krzyś marnuje jedzenie?
2. Co Krzyś może zrobić, aby tego uniknąć?
3. Znajdź na planszy Krzysia.

OPIS PLANSZY „Nie marnuję żywności”

Plansza ma na celu w ciekawy i pobudzający wyobraźnię sposób pokazać zarówno zachowania powodujące marnowanie jak i niemarnowanie żywności. Opis ma na celu ułatwić Państwu omówienie planszy i wyjaśnić ukryte na niej przesłanie

KARTA SYTUACYJNA NR 1 „SZKOŁA”

Cele karty:

- uczniowie dowiadują się jak nie marnować żywności w szkole,
- uczniowie potrafią zauważyć najczęstsze sytuacje i miejsca w których marnuje się żywność w szkole.

Na karcie znajduje się budynek szkoły.

1. W stołówce szkolnej uczniowie czekają na obiad.

Proszą o mniejsze porcje lub o nienakładanie nie lubianych produktów.

(Nie mamy wpływu na to co będzie na obiad na stołówce. Jeśli wiemy, że coś nam nie smakuje lepiej poprosić o małą porcję. Jeśli dostajemy obiady w szczelnie zamkniętych pudełkach, nie otwierajmy ich, jeśli wiemy, że i tak nic nie zjemy. Otwartego obiadu nie można już uratować przed zmarnowaniem)

2. Uczniowie siedzą razem i jedzą drugie śniadanie.

(Trzeba pamiętać o zjedzeniu drugiego śniadania w szkole, najlepiej jeść je w spokoju, razem.)

3. Przed budynkiem szkoły chłopiec wyrzuca jedzenie do śmieci, bo dostał dziś to czego nie lubi i nie chce jeść.

(Są dwa rozwiązania: powiedzieć rodzicom, aby nie dawali nam do szkoły to czego nie lubimy i nie zjemy. Drugie: podzielić się z innymi.

Może warto zorganizować w szkole lub w klasie miejsce gdzie można wymienić się lub podzielić jedzeniem?)

4. Przed szkołą stoją dwie dziewczynki. Jedna dzieli się z drugą swoim jedzeniem, obok na ławce dwie osoby wymieniają się swoimi śniadaniem.

(Warto podzielić się z kimś drugim śniadaniem, jeśli wiemy, że go nie zjemy.)

5. Za szkołą właściciel odciąga swojego psa od wyrzuconego na trawnik jedzenia.

(Domowe zwierzęta dostają codziennie swoje posiłki, odpowiednio dla siebie przygotowane. Wyrzucanie jedzenia na trawnik nie uratuje go przed zmarnowaniem, szczególnie jeśli jest ono już zepsute. Zwierzęta jedzące spleśniałą żywność także mogą się pochorować. Zazwyczaj takie porzucone odpadki zjadają szczury lub owady, które mogą przenosić choroby, lub powodować szkody w naszych domach. Warto pamiętać, że ptakom szkodzi chleb, jego duże spożycie może nawet doprowadzić do uszkodzenia skrzydeł, nerek, jelit. Ptaki można karmić: kaszą, owocami, warzywami, orzechami, nasionami. Dzikie zwierzęta są w stanie same znaleźć dla siebie pokarm, nie trzeba ich dokarmiać.)

KARTA SYTUACYJNA NR 2 „BAZAREK I SKLEP”

Cele karty:

- uczniowie dowiadują się jak przygotować się do zakupów, aby ograniczyć marnowanie żywności,
- Uczniowie zapamiętują, dlaczego warto robić listę zakupów, dlaczego nie można ulegać promocjom, także dlaczego trzeba sprawdzać daty ważności,
- uczniowie będą wiedzieli, dlaczego należy zwracać uwagę na kraj pochodzenia produktu.

Na karcie znajduje się sklep i bazarek

1. Między straganami stoi mama, trzyma zakupy, sprawdza z synem czy wszystko zostało kupione.
(Na zakupy chodzimy z listą. Dzięki liście nie pominiemy produktów niezbędnych np. do wykonania obiadu, jeśli dobrze przygotujemy listę, zaoszczędzimy czas na dodatkowe wypadki do sklepu. Lista uchroni nas przed kupowaniem nieplanowanych produktów.)
2. Osoba odczytuje datę ważności.
(Czytanie dat ważności jest bardzo ważne, możemy podjąć decyzję czy kupowany produkt musimy zjeść szybko, czy może on jeszcze poczekać na konsumpcję. Często zdarza się, że kupujemy coś z krótką datą ważności i marnujemy przez nieuwagę, bo jego data przeminęła w naszej lodówce. Należy też odróżniać dwa rodzaje dat ważności.)
3. W sklepie widać promocje "kup 10 w cenie 3". Ktoś bierze tyle, że nie mieści mu się w rękach.
(Promocje są bardzo kuszące, ale warto z nich korzystać tylko wtedy, jeśli naprawdę planowaliśmy taki zakup, lub wiemy, że wykorzystamy zakupiony produkt.)
4. Na straganie z owcami i warzywami stoją dwa kosze z tymi samymi owocami, na jednym widać napis „polskie”, na drugim „hiszpańskie”.
(Warto patrzeć, czy dany produkt jest wyprodukowany lokalnie. Kupując takie produkty mamy pewność, że przebyły one krótszą drogę od miejsca produkcji, do miejsca sprzedaży. Produkty kupowane poza sezonem np. truskawki kupione w grudniu, na pewno nie będą pochodziły z Polski, często do uprawy takich owoców i warzyw potrzeba nawet więcej zasobów.)

KARTA SYTUACYJNA NR 3 „BLOKI I DOMY”

Cele karty:

- uczniowie zapamiętują co każdy z nas może zrobić w swoim

domu, aby ograniczyć marnowanie żywności. Dowiadują się, że trzeba odpowiednio przechowywać żywność, gotować z resztek,

- zwrócenie uwagi uczniów na potrzeby osób, które nie zawsze mogą pozwolić sobie na ciepły posiłek. Marnujemy dużo żywności a wokół nas jest dużo osób, które nie mają do niej łatwego dostępu.

Na karcie znajduje się dom i blok.

1. Osoba rozpakowuje zakupy i układa je w lodówce.
(Właściwe przechowywanie to ważny element dbania o trwałość produktów, odpowiednio przechowywane dłużej nadają się do zjedzenia.)
2. Dwie osoby siedzą przy stole i jedzą posiłek, mama mówi, że zaraz idziemy na zakupy.
(Nie chodź na zakupy głodny, bo możesz kupić więcej.)
3. Osoba przygotowuje posiłek z resztek.
(zjadajmy wszystko do końca, wykorzystujmy resztki z innych obiadów, może wymyślimy jakiś inny ciekawy posiłek, a może odsmażane ziemniaki komuś zasmakują bardziej niż świeżo ugotowane?)
4. Osoba patrzy do pustej lodówki.
(Mimo tego, że tak dużo żywności na co dzień jest marnowana, wokół nas mieszkają też osoby, które nie zawsze mają pieniądze na jedzenie i nie jedzą codziennie obiadu. Takim osobom pomagają też BŻ poprzez przekazywanie paczek z żywnością.)
5. Osoba chowa gotowe przetwory do spiżarni.
(robiecie przetworów przedłuża przydatność produktów.)
6. Obok bloku jest dom z bardzo dużym oknem, widać co dzieje się w domu. Na stole w kuchni leży poplamiony banan, powyginana marchew, zgnieciona puszka z pomidorami.
(Pamiętajmy, aby kupować owoce i warzywa, które na pierwszy rzut oka nie zachęcają wyglądem, są one nadal zjadliwe i wartościowe, po prostu uległy uszkodzeniu. Krzywa marchewka jest tak samo smaczna jak prosta.)

KRATA SYTUACYJNA NR 4 „RESTAURACJA I WIEŚ”

Cele karty:

- uczniowie dowiadują się co to jest jadłodzielnia,
- uczniowie dowiadują się, że należy wybierać w restauracji takie potrawy jakie lubią a resztki zabierać do domu,
- uczniowie dowiadują się jak powstaje żywność, skąd pochodzi i jak jest transportowana do sklepów,
- uczniowie zapamiętują, że do produkcji żywności zużywanych jest dużo zasobów tj: woda, energia, praca ludzka, nawozy.

Na karcie znajduje się restauracja, jadłodzielnia, oraz pola uprawne i kurnik.

1. W restauracji przy jednym stoliku siedzi mama i dziecko. Obydwoje mają na talerzu rybę. Dziecko jest niezadowolone, bo nie lub tego posiłku, mama też jest smutna, bo teraz wie, że dziecko nie zje posiłku.
(Nie bierzmy na obiad tego czego nie lubimy, poprośmy rodziców o to co na pewno zjemy.)
2. Przy drugim stoliku siedzi pan, który prosi o zapakowanie resztek na wynos.
(Jeśli nie zjedliśmy całego posiłku poprośmy o zapakowanie go na wynos, możemy też zabierać do restauracji swoje pudełka – wtedy będziemy jeszcze bardziej ekologiczni.)
3. Na karcie znajduje się też Jadłodzielnia. Lodówka z napisem „jadłodzielnia”. Jedna osoba przynosi posiłek, druga osoba odchodzi z czymś co zabrała z lodówki.
(Jadłodzielnia to miejsce, w którym znajduje się lodówka i półki w których możemy zostawić produkty, a nawet posiłki, których już nie zjemy. Można tak samo zabrać to na co mamy ochotę i wiemy, że zjemy.)

4. Ciężarówka wyjeżdżająca z rogu obrazka. W ciężarówce są same egzotyczne produkty (pomarańcze, krewetki, awokado) na ciężarówce napis MEKSYK, a za ciężarówką ciągną się gęste spaliny. Widać, że ciężarówka przebyła daleką drogę i wyprodukowała dużo spalin. Mniejsza ciężarówka odjeżdża z pola, wiezie tylko polskie produkty. Za ciężarówką spaliny, ale połowę mniej niż za dużą ciężarówką z Meksyku.
(Im mniejszą drogę przebyła żywność z miejsca uprawy na nasz talerz, mniej dwutlenku węgla dostało się do atmosfery. Warto zdać sobie sprawę, które produkty są transportowane z daleka i nie są naturalnie uprawiane w Polsce.)
5. Na planszy znajdują się także pola uprawne, pastwiska, kurnik z kurami.
(Uczniowie widzą skąd biorą się poszczególne produkty jak: jaja, mleko, mąka, owoce, warzywa. Dowiadują się, że do uprawy pola potrzeba zużyć wiele zasobów: wody, nawozu, słońca, czasu. Zwierzęta także potrzebują jedzenia, aby dawać mleko lub jaja.)

Banki Żywności 

PARTNER PROJEKTU

