



Ekomisia

**Scenariusze lekcji dla
klas 0–IV**



Na tropie: Dlaczego Ziemianie wyrzucają jedzenie?

Przedmiot:

godzina wychowawcza

Grupa wiekowa:

7-10 lat

Czas trwania:

45 minut

Cele:

Uczeń potrafi

- rozwiązywać problemy związane z niemarnowaniem jedzenia,
- wskazać, co sam może zrobić, aby marnować mniej jedzenia
- podać przykład działania mającego na celu uratowanie jedzenia przez zmarnowaniem.

Materiały i pomoce dydaktyczne:

- kartki, kredki/pisaki,
- opowiadanie „KASZA – na tropie. Dlaczego Ziemianie wyrzucają jedzenie?”
- karty dla detektywów,
- karteczki do notowania rozwiązań.

Formy i metody pracy:

Praca w grupach, praca indywidualna.



Wprowadzenie

Rozgrzewka: „Prawda czy mit?”



Nauczycielka czyta zdania – dzieci pokazują kciuk w górę (prawda) lub w dół (mit):

- Jedzenie można wyrzucić, jeśli się go nie chce.
- Resztki frytek nie da się zjeść.
- Dzieci też marnują jedzenie.
- Tylko dorośli decydują, co jest w śniadaniówce.
- Z jedzenia powstają góry śmieci.

Każde zagadnienie powinno zostać omówione przez nauczycielkę, by pobudzić dzieci do refleksji.



Opowiadanie



Nauczycielka czyta opowiadanie i omawia je.

Pytania kierujące:

- Czy zdarzyło ci się nie zjeść wszystkiego ze śniadaniówki? Dlaczego tak się stało?



Ćwiczenie 1

**„Kosmiczne śniadaniówki”
– zadanie plastyczne**



Dzieci planują idealne śniadanie – smaczne, zdrowe i takie, które na pewno zjedzą do końca. Przedstawiają je w formie rysunku.

Dzieci podpisują rysunek hasłem, np. „Nie marnuję, planuję!”. Chętni prezentują swój rysunek.



Ćwiczenie 2

„Na tropie niemarnowania”



Zadaniem uczniów będzie wymyślenie i zaproponowanie sposobów na uratowanie jedzenia przed zmarnowaniem. Nauczycielka dzieli uczniów na grupy po 3–4 osoby. Każda grupa losuje kartę, na której znajduje się ilustracja i przypadek, który należy rozwiązać.

Przypadki do rozwiązania:

- Po śniadaniu zostało mi pół kanapki – nie mam już na nią ochoty.
- W garnku zostało trochę zupy z obiadu. Nie wiem, czy ktoś ją jeszcze zje.

- Połowa banana jest trochę ciemna. Brzydko wygląda.
- W lodówce jest otwarty jogurt, ale mam ochotę na coś innego.
- Z obiadu zostało dużo ryżu – co można z niego zrobić jutro?

Każda grupa ma za zadanie:

- Opisać, co można zrobić, żeby jedzenie się nie zmarnowało, np. zapakować, zjeść później, przerobić na coś innego, podzielić się, zamrozić.
- Podpowiedzieć, jak uniknąć takiej sytuacji w przyszłości, np. przygotować mniejsze porcje, lepiej zaplanować śniadanie, gotować wspólnie.

Grupy mogą zapisać lub narysować rozwiązania na kartce.

Po zakończeniu pracy każda grupa prezentuje swoje propozycje.

Nauczycielka weryfikuje odpowiedzi i podsumowuje wykonaną pracę.



Podsumowanie

„Co zapamiętałeś/łaś?”



Nauczycielka prosi dzieci o dokończenie zdania:

- Nie marnuję jedzenia, bo...
- Jeśli czegoś nie jem, to mogę...
- Od dziś postaram się...



Jedzenie ma wartość – szanuj, planuj, dziel się!

Przedmiot:

godzina wychowawcza

Grupa wiekowa:

7–9 lat

Czas trwania:

45 minut

Cele:

Uczeń potrafi

- wyjaśnić, czym jest marnowanie żywności i dlaczego stanowi ono to problem,
- wskazać co najmniej dwa sposoby na zapobieganie marnowaniu jedzenia,
- rozpoznać produkty, które można jeszcze wykorzystać, oraz te, które należy wyrzucić,

- współpracować w grupie podczas wykonywania zadania,
- zaproponować własne rozwiązania problemów związanych z nadmiarem lub resztkami jedzenia,
- podsumować, jak sam może zadbać o to, by jedzenia nie marnować w domu lub w szkole.

Materiały:

- kartki A4 do narysowania historii obrazkowej (mogą być wcześniej poskładane na 4, aby widoczne zagięcia ułatwiły dzieciom podział historii),
- koperty,
- ilustracje produktów.



Wprowadzenie



Nauczycielka pyta dzieci:

- Co by było, gdyby wszystkie kanapki z twojej śniadaniówki lądowały codziennie w koszu?
- Co się dzieje z żywnością, której nie zjadamy?



Ćwiczenie 1

„Co się stanie z moją kanapką?”
– opowieść obrazkowa



Nauczycielka wprowadza uczniów do zadania krótką rozmową:

- Bywa, że nie mamy ochoty zjeść całej kanapki w szkole albo zostaje nam coś z obiadu. Co wtedy robimy z tym jedzeniem? Co może się z nim stać?
- Dziś każdy z was stworzy krótką historię obrazkową, która pokaże los waszej kanapki, jeśli nie zostanie zjedzona od razu.

Każde dziecko rysuje czteroobrazkową historyjkę pt. „Co się stanie

z moją kanapką, jeśli jej nie zjem?”. Dzieci mogą też wybrać inny produkt.

Przykładowe rysunki:

- Zostaje na stole -> ląduje w koszu -> śmierdzi -> szkoda!
- Zostaje -> pakuję do pojemnika -> jem później -> zero marnowania!

Dzieci mogą przedstawić historię negatywną:

1. Kanapka zostaje na stole w szkole.
2. Ląduje w koszu.
3. Zaczyna śmierdzieć.
4. Pojawiają się muchy, smutek, marnotrawstwo.

lub pozytywną:

1. Kanapka zostaje – ale ją pakuję.
2. Zabieram do domu.
3. Podgrzewam lub jem na kolację.
4. Nic się nie zmarnowało – jestem zadowolony/a.

Nauczycielka zaprasza chętne dzieci do pokazania swoich opowieści i zadaje pytania:

- Co się stało z twoją kanapką?
- Czy mogło być inaczej?
- Które rozwiązanie jest lepsze dla ciebie i planety?



Ćwiczenie 2

Gra zespołowa
„Misja: uratuj produkty!”



Nauczycielka dzieli uczniów na 4-5-osobowe zespoły. Każdy zespół dostaje kopertę z 12-15 ilustracjami różnych produktów (świeże, lekko uszkodzone, przeterminowane, otwarte itp.) oraz 3 kartki lub pojemniki oznaczone jako:

- ZJEŚĆ TERAZ
- URATOWAĆ / PRZEROBIĆ / PODZIELIĆ SIĘ
- ZBYT PÓŹNO – DO UTYLIZACJI

Przykłady obrazków:

Nauczycielka tłumaczy uczniom:

– Każda grupa musi zdecydować, co można zjeść, co trzeba uratować albo czym podzielić się z innymi, a co musi – niestety – trafić do utylizacji. Pamiętajcie: jedzenie jest cenne, ale bezpieczeństwo: najważniejsze! Grupy analizują po kolei każdy produkt i przyporządkowują go do odpowiedniego „koszyka” (kartki lub oznaczonego miejsca).

Podczas pracy nauczycielka podchodzi do grup i zadaje pytania pomocnicze:

- Czy to da się jeszcze wykorzystać?
- Co byś zrobił/a z tym w domu?
- Dlaczego to trafia do kosza?



Ćwiczenie 3

„Zielone – idź! Czerwone – stop!”
– gra o dobrych i złych wyborach



Nauczycielka ustawia dzieci w rzędzie i staje naprzeciwko. Tłumaczy:

– Usłyszycie zdanie. Jeśli chodzi w nim o wybór dobry, czyli o coś, co pomaga nie marnować jedzenia – zróbcie krok do przodu. Jeśli chodzi o wybór zły – zróbcie krok w tył. Jeśli nie jesteście pewni – pozostaniecie w miejscu.

Przykładowe zdania do gry:

- Zabieram kanapkę do domu, jeśli nie zjadłem jej w szkole.
- Wyrzucam banana, bo jest trochę brązowy.
- Proszę rodziców, żeby pakowali mi mniej jedzenia.
- Zostawiam otwarty jogurt na noc poza lodówką.
- Robimy placki z ugotowanych ziemniaków z obiadu.
- Otwieram wszystkie jogurty naraz, bo lubię próbować.
- Zjadam resztki z talerza po kolacji.
- Wyrzucam obiad, bo dziś wolę coś innego.

Kiedy dzieci znajdą się już blisko nauczyciela (lub mety), robią razem „krok bohatera planety” (krok do przodu) z okrzykiem: „Nie marnuję – ratuję!”



Podsumowanie



Nauczycielka pyta, co dzieci zapamiętały z dzisiejszej lekcji.



Mądre pomaganie – co robić z jedzeniem, którego nie zjemy?

Przedmiot:
godzina wychowawcza

Grupa wiekowa:
7–9 lat

Czas trwania:
45 minut

Cele:
Dzieci

- rozumieją, że żywność to ważny zasób,
- wiedzą, że jedzenie można ratować i przekazywać potrzebującym ludziom,
- potrafią podejść krytycznie do powtarzanych haseł, takich jak „dzieci w Afryce głodują”,
- uczą się empatii i mądrego pomagania.

Materiały i potrzeby:

- kulki zgniecionego papieru lub lekkie woreczki (symbolizujące „uratowaną żywność”),
- tabliczki lub symbole: Sklep, Bank Żywności, Organizacja, Ludzie w potrzebie,
- miejsce do ustawienia dzieci w rzędzie (lub lekkim zakolu).



Wprowadzenie



Nauczycielka pyta uczniów:

- Co robicie, gdy na talerzu zostanie wam trochę jedzenia?
- Czy można coś zrobić z jedzeniem, którego już nie zjemy?

Słucha odpowiedzi i dopytuje. Krótka rozmowa kierowana.



Zabawa ruchowa



Nauczycielka układa na podłodze kartki z napisami: „człowiek”, „kosz”, „zwierzę”, „kompostownik”.

Dzieci wcielają się w fikcyjną postać produktu spożywczego. Wybierają, czy są bułką, marchewką, jabłkiem itd. Nauczycielka przedstawia różne scenariusze, np.:

- „Ktoś mnie zostawił na stole i zapomniał – co się ze mną stanie?”
- „Sklep ma za dużo jogurtów – co można z nimi zrobić?”

W odpowiedzi dzieci skaczą do miejsca oznaczonego jako „człowiek”, „kosz”, „zwierzę” lub „kompostownik”.

Podsumowanie: Najpierw staramy się, by jedzenie trafiło do innych ludzi, nie od razu do śmietnika albo zwierzątek.



Krótką historia

„Zupa, która uratowała dzień”



W pewnym małym miasteczku mieszkała babcia Jadzia. Codziennie gotowała sobie coś prostego – czasem jajko, czasem zupkę. Pewnego dnia zajrzała do lodówki i zobaczyła, że zostało jej kilka zwiędłych marchewek, pół cebuli i kawałek pora. Już miała je wyrzucić, ale pomyślała:

– Szkoda! Może da się z tego jeszcze coś przyrządzić?

Zagotowała wodę, wrzuciła warzywa i dodała trochę kaszy. Po godzinie miała pachnącą zupę.

Nagle usłyszała pukanie do drzwi. To była jej sąsiadka, pani Ania, która wyglądała na bardzo zmęczoną.

– Dzień dobry, pani Jadziu, tak się dziś zmęczyłam, nawet nie miałam czasu nic zjeść – powiedziała.

Babcia się uśmiechnęła.

– Chodź, siadaj. Mam zupę – może nie wygląda pięknie, ale jest dobra i gorąca!

Pani Ania zjadła zupę i też się uśmiechnęła.

– To była najlepsza rzecz, jaka mnie dziś spotkała!

Babcia pomyślała, że dobrze zrobiła – nie tylko nie zmarnowała jedzenia, ale też pomogła komuś w potrzebie.

Rozmowa:

- Czy babcia zrobiła coś dobrego?
- Czy to jedzenie można było wyrzucić?
- Dlaczego warto podzielić się jedzeniem z innymi?



Rozmowa

„Czy dzieci w Afryce naprawdę zjedzą moją kanapkę?”



Cel rozmowy:

- Odrzucenie fałszywego argumentu jako presji („Jedz, bo inne dzieci głodują”).
- Wprowadzenie pojęcia świadomego pomagania lokalnie.
- Budowanie poczucia wpływu – pokazanie, że dzieci mogą działać na swoim poziomie.

Przebieg rozmowy krok po kroku:

Nauczycielka pyta dzieci:

- Czy ktoś z was usłyszał kiedyś słowa: „zjedz, bo dzieci w Afryce głodują”?
- Co wtedy czuliście?

Wyjaśnia spokojnie i konkretnie:

- To zdanie nie jest do końca prawdziwe. Kanapki z naszego talerza nie da się zapakować i wysłać do Afryki. Zepsułyby się po drodze.
- Ale to nie znaczy, że nie możemy nic zrobić.

Można użyć metafory:

- Gdy masz ochotę komuś pomóc, nie musisz patrzeć bardzo daleko. Czasami ktoś znajdujący się blisko ciebie – w szkole, w sąsiedztwie – potrzebuje pomocy.

Podaje przykład działania lub innego konkretnego rozwiązania:

- Na świecie istnieją Banki Żywności – to one zbierają jedzenie od dużych sklepów i firm. A potem przekazują je organizacjom, które pomagają ludziom, np. osobom starszym, rodzinom, dzieciom.

Nauczycielka prezentuje następnie pytania do dzieci:

- W jaki sposób można nie marnować jedzenia w swoim domu?
- Komu moglibyśmy pomóc w naszym mieście?
- Czy jedzenie to jedyny sposób pomagania?

Podsumowanie (w prostych słowach):

- Nie jemy tylko dlatego, że inni jedzenia nie mają. Jemy, bo jedzenie jest potrzebne i cenne.
- A pomagać powinniśmy mądrze: nie wyrzucamy, dzielimy się, planujemy zakupy.
- Dobrze jest pomagać tu i teraz komuś, kto jest naprawdę blisko.



Zabawa ruchowa

Łańcuch pomagania



Nauczycielka wprowadza dzieci w zabawę:

– Czy wiecie, że kiedy jedzenie trafia do osoby, która go naprawdę potrzebuje, to nigdy nie dzieje się to samo z siebie? Potrzebna jest cała drużyna pomocników, która działa razem jak zgrana maszyna. Dziś zamienicie się w taką właśnie drużynę mądrego pomagania! Każdy z was dostanie ważną rolę. Ktoś będzie sklepem, ktoś Bankiem Żywności, ktoś inny organizacją pomagającą ludziom, a kolejna osoba będzie rodziną, która czeka na jedzenie. Macie za zadanie przekazać uratowaną żywność przez cały łańcuch, aż dotrze tam, gdzie jest najbardziej potrzebna. Ale uważajcie! Jeśli po drodze ją zgubicie, trzeba będzie zacząć od nowa. Dlatego ważna jest współpraca, skupienie i dobra zabawa!

Nauczycielka ustawia dzieci w rzędzie lub lekkim zakolu. Każde dziecko dostaje rolę:

Sklep/Hurtownia → Bank Żywności → Organizacja społeczna → Rodzina w potrzebie

Dzieci mają za zadanie przetransportować jedzenie (kulę lub woreczek) przez wszystkie etapy łańcucha pomocy.

Jedzenie może wędrować kilka razy, a sposoby podawania przedmiotu mogą się różnić w każdej rundzie, np. klasyczne podawanie z rąk do rąk lub trudniejsze formy przekazu (za plecami, między kolanami itp.); organizujemy „wyścig dwóch łańcuchów” – dwie drużyny działają równolegle.



Zakończenie i podsumowanie



Nauczycielka pyta:

- Co dziś zapamiętałeś/łaś?
- Co można zrobić, gdy widzimy, że jedzenia jest za dużo?

***Materiał edukacyjny do użytku
nieodpłatnego***

Projekt edukacyjny
Ekomisja w podstawówkach

Autorka
Aleksandra Jasińska

Redakcja
Agnieszka Hatowska

Wydawca
Federacja Polskich Banków Żywności

Partner projektu
LIDL

Banki Żywności

