



Ekomisja

**Zbiór aktywności
pozalekcyjnych dla
klas VI–VIII**



Wstęp

Ten zbiór został opracowany z myślą o nauczycielach, którzy chcą przeprowadzić interdyscyplinarne, praktyczne i angażujące zajęcia dotyczące problemu marnowania żywności.

Zawiera on:

- gotowe scenariusze aktywności,
- pomysły na działania szkolne, domowe i lokalne,
- wskazówki do pracy metodą projektu, badania, debaty i wywiadu,
- materiały wspierające edukację ekologiczną, społeczną i obywatelską.

Poziom materiałów jest docelowo dostosowany do potrzeb klas 4–8. Każdą propozycję można modyfikować w zależności od wieku i możliwości uczniów oraz dostępnego czasu.

Aktywności w szkole

Badanie stołówek

Cele aktywności:

Uczniowie dowiadują się, jak przeprowadzić dyskusję; poznają proces przygotowania posiłków dla stołówki szkolnej, rozumieją zasadę zero waste.

Uczniowie rozwijają umiejętność zbierania informacji, analizowania i wnioskowania, a także proponowania rozwiązań.

Podczas tworzenia tego scenariusza mieliśmy na celu skłonienie uczniów do refleksji nad zachowaniami żywieniowymi oraz niemarnowaniem żywności. Duży wpływ na kształtowanie postaw uczniów w tym obszarze ma szkoła, jako że spędzają tam oni nawet do 8 godzin dziennie. Zdajemy sobie jednak sprawę, że nie w każdej szkole uczniowie mogą wpływać na działanie stołówki. Czasami posiłki dostarczają zewnętrzne firmy cateringowe, a warunki określają stałe umowy, dlatego wprowadzenie zmian w sposobie przygotowywania czy wydawania jedzenia nie jest możliwe. W takiej sytuacji realizacja scenariusza okaże się trudna.

Przebieg:

Research i przygotowanie wywiadu

Podczas zajęć w szkole uczniowie szukają w Internecie, w parach lub indywidualnie, pomysłów na prowadzenie kuchni szkolnej lub cateringu zero waste pod kątem:

- rozsądnego podejścia do konieczności stosowania opakowań,
- wyboru produktów lokalnych,

- niemarnowania resztek,
- planowania zakupów,
- samodzielnego nakładania potraw przez uczniów,
- możliwości zrezygnowania przez ucznia z któregoś produktu,
- korzystania z domowych sposobów konserwacji żywności,
- sezonowości produktów,
- wykorzystania warzyw i owoców wyhodowanych na polu, nie w szklarni.

Uczniowie mogą szukać rozwiązań stosowanych w szkołach za granicą.

Omówienie wyników

Po researchu uczniowie prezentują na forum swoje wyniki. Należy je wspólnie omówić i na ich podstawie ustalić pytania do pani intendentki, osoby odpowiedzialnej za catering lub kierownika stołówki, którzy mają zostać zaproszeni w charakterze gości na kolejne spotkanie.

Zadaniem nauczyciela jest zaproszenie na następne spotkanie osób pracujących w szkolnej kuchni lub odpowiedzialnych za catering i takie ich przygotowanie, by przebiegało ono konstruktywnie. Gość mógłby na przykład opowiedzieć, ile jedzenia marnuje się w szkole i jakie działania są podejmowane, by to ograniczyć.

Dyskusja z osobą odpowiedzialną za szkolną stołówkę lub catering

Na spotkaniu uczniowie powinni zaprezentować pomysły na prowadzenie szkolnej kuchni zero waste, sprawdzenie możliwości ich wdrożenia oraz ram prawnych, w których działa stołówka, a także największych wyzwań związanych z marnowaniem żywności w szkole.

Przed rozpoczęciem dyskusji warto ustawić krzesła w kręgu.

Kampania promocyjna

Cele aktywności:

Uczniowie są aktywni, biorą odpowiedzialność za siebie i swoje działania, zmieniają nawyki własne i otoczenia.

Przebieg:

Zadaniem uczniów jest przygotowanie kampanii promocyjnej – maksymalnie dwuminutowych filmów z wezwaniem do niemarnowania żywności i niezwłocznego podjęcia działań, które pozwolą osiągnąć ten cel.

Wprowadzenie

Pytania pomocnicze do określenia kierunku kampanii:

- Co JA mogę (MY możemy) zrobić w tej chwili?
- Które problemy są najprostsze do rozwiązania?
- Które problemy nie wymagają wielkich zmian?

Praca w parach: przygotowanie filmu

1. Wybór zagadnienia: na przykład pozostawienie uczniom decyzji o wielkości nakładanej im porcji jedzenia, o tym, co chcą jeść
2. Przygotowanie argumentów i kontrargumentów.
3. Nagranie krótkiego filmu z wykorzystaniem smartfona w dowolnej konwencji, na przykład reklamy, apelu, rozmowy, scenki, animacji poklatkowej.
4. Przesłanie filmów do nauczyciela.

Podsumowanie

- Co było ciekawe w tej pracy?
- Co stanowiło wyzwanie?

- Czy łatwo było zdefiniować kontrargumenty?
- Gdzie można udostępnić stworzone filmiki?

Warto zaplanować pokaz nagrań na kolejnym spotkaniu, a także wymyślić sposoby upowszechnienia ich w środowisku szkolnym lub lokalnym.

Debata

Cele aktywności:

Uczniowie uczą się argumentować, słuchać innych i zabierać głos w sprawach społecznych, związanych z życiem codziennym i ekologią.

Przygotowanie (dzień wcześniej lub na początku lekcji):

1. Przedstaw temat i krótkie tło (np. prezentacja lub rozmowa o marnowaniu żywności).
2. Zapytaj: „Czy powinniśmy mieć w szkołach obowiązkowe lekcje na ten temat?”.

Podziel uczniów na 2 grupy:

- Grupa ZA (popiera tezę),
- Grupa PRZECIW (sprzeciwia się),
- (opcjonalnie kilka osób jako obserwatorzy/sędziowie – będą głosować na koniec).

Możesz losować strony, by uczniowie uczyli się argumentowania nawet wtedy, gdy nie zgadzają się ze stawianą tezą.

Przebieg debaty – krok po kroku

Otwarcie

Przedstaw temat i przypomnij cel:

„Będziemy rozmawiać o tym, czy w szkołach powinny odbywać się obowiązkowe lekcje o niemarnowaniu żywności”.

Wytłumacz zasady:

- Każda grupa ma prawo mówić po kolei.
- Nie przerywamy, nie wyśmiewamy, nie oceniamy ludzi, tylko ich pomysły.
- Mówimy pełnymi zdaniami, najlepiej posługując się przykładami

Wypowiedzi w grupach ZA i PRZECIW

Wariant A: Naprzemienna dyskusja (prosty schemat):

1. Osoba z grupy ZA podaje argument.
2. Osoba z grupy PRZECIW odpowiada lub przedstawia swój kontrargument.
3. Kolejna osoba z grupy ZA itd.

Wariant B: Nauczyciel udziela głosu, dba o równy udział w debacie.

Jeśli uczniowie potrzebują wsparcia, daj im przykłady:

- „Te lekcje pomogłyby uczniom nie marnować jedzenia w domu”.
- „Szkoła ma i tak dużo obowiązków, nie trzeba dodawać nowych tematów”.

Pytania i otwarta dyskusja

Zachęć uczniów do zadawania pytań przeciwnej grupie:

„Czy ktoś z grupy PRZECIW chciałby zapytać o coś grupę ZA?”.

Uczniowie mogą zadawać pytania lub odnosić się do siebie nawzajem. Pamiętaj o kulturze dyskusji: szacunek, nieprzerywanie, aktywne słuchanie.

Głosowanie i podsumowanie

Każdy głosuje, za stroną która lepiej przekonywała, a niekoniecznie za tą, z którą się zgadza.

Głosowanie może być:

- ręczne (podniesienie ręki),
- na karteczkach,
- ustne, ale tylko, jeśli uczniowie są na to gotowi

Podsumowanie ze strony nauczyciela:

- Które argumenty były najmocniejsze?
- Co zrobiły dobrze obie strony?
- Jak to się ma do naszego codziennego życia – czy wiemy już więcej o marnowaniu żywności?

Inne propozycje tematów:

- Szkoły powinny zakazać wyrzucania przez uczniów jedzenia.

Uczniowie mogą debatować nad praktycznością i etyką takiego rozwiązania.

- Supermarkety powinny oddawać niesprzedane jedzenie potrzebującym, zamiast je wyrzucać.

Świetny temat do dyskusji o odpowiedzialności społecznej firm i realnych możliwościach działania.

- Rodziny są w większym stopniu odpowiedzialne za marnowanie jedzenia niż restauracje i sklepy.

Uczniowie uczą się analizować źródła problemu i zastanawiać się nad rozwiązaniami.

- Aby zapobiegać marnowaniu jedzenia, każdy powinien mieć ograniczony dostęp do zakupów.

Kontrowersyjny temat, który pobudza do myślenia o wolności wyboru w opozycji do odpowiedzialności.

- Marnowanie żywności powinno być karane prawnie.

Debata o granicach regulacji i roli państwa w przeciwdziałaniu kryzysom żywnościowym.

Aktywności w społeczności lokalnej

Badanie

Cele aktywności:

Uczniowie poznają etapy tworzenia prostej ankiety społecznej, potrafią sformułować jasne i neutralne pytania.

Uczniowie dowiadują się, jak zebrać i podsumować wyniki oraz rozumieją, jak wyniki badania mogą wpłynąć na społeczność lokalną.

Przebieg:

Wprowadzenie – rozmowa kierowana:

- Co to jest ankieta lub badanie społeczne?
- Czy braliście kiedyś udział w takiej ankiecie w Internecie? Jeśli tak, to jak ona wyglądała?
- Jakie tematy warto badać w naszej szkole/gminie?

Przykładowe tematy:

- Marnowanie jedzenia w szkołach.
- Bezpieczeństwo wokół szkoły.
- Samopoczucie uczniów.
- Brak zajęć dodatkowych.
- Zaśmieszanie okolicy.

Omówienie kolejnych etapów tworzenia ankiety

Wypisz na tablicy 5 podstawowych kroków:

KROK 1: Wybierz temat i cel ankiety.

- Czego chcesz się dowiedzieć? Dlaczego jest to ważne?

KROK 2: Określ, kto będzie udzielał odpowiedzi na ankietę.

- Rówieśnicy? Rodzice? Mieszkańcy gminy?

KROK 3: Zaplanuj pytania.

- Proste, krótkie, zrozumiałe.

Zamknięte (tak/nie, wybór opcji) oraz jedno–dwa pytania otwarte.

KROK 4: Zbierz odpowiedzi.

- Można użyć narzędzi: Google Forms, Instagram Stories, Facebook, itp.
- Pamiętaj o uprzejmym opisie: dlaczego pytasz?

KROK 5: Podsumuj i wykorzystaj wyniki.

- Zaprezentuj procenty, wykresy, cytaty z odpowiedzi.
- Przedstaw to komuś ważnemu!

Przykłady dobrych pytań do ankiety:

Typ pytania	Przykład
Zamknięte	Czy Twoim zdaniem w naszej szkole marnuje się jedzenie? (TAK/NIE)
Skala ocen	Jak oceniasz dostępność zdrowych posiłków w szkole? (1–5)
Wybór wielokrotny	Co robisz z jedzeniem, którego nie zjadłeś w domu? ☐ Wyrzucam ☐ Odkładam na później ☐ Oddaję

Typ pytania	Przykład
Otwarte	Co można zrobić, aby marnować mniej jedzenia w stołówce?

Uwaga dla uczniów: Unikaj pytań sugerujących odpowiedź, np. zamiast: „Czy nie uważasz, że stołówka jest straszna?”, zapytaj: „Jak oceniasz jakość posiłków w stołówce?”.

Ćwiczenie – Projektowanie własnej miniankiety

Zadanie dla uczniów (indywidualnie lub w parach):

1. Wymyśl temat ankiety (społeczny, lokalny).
2. Zapisz:
 - Cel badania.
 - Do kogo kierujesz pytania.
 - 5 pytań (dwa zamknięte + oraz przynajmniej jedno otwarte).

Kilku uczniów prezentuje swoje pomysły klasie.

Co dalej? Co można zrobić z wynikami?

Podsumowanie przez nauczyciela – możliwe działania po zakończeniu badania:

Wyniki ankiety pokazują, że...	Co możemy zrobić?
Uczniowie nie wiedzą, jak nie marnować jedzenia.	Przygotować plakat / gazetkę / kampanię edukacyjną.
Mieszkańcy chcą więcej zieleni.	Napisać list do urzędu gminy / radnego.
Uczniowie czują się przeciążeni pracą domową.	Przedstawić wyniki dyrekcji lub samorządowi szkolnemu.
Brakuje zajęć sportowych.	Wysłać prośbę do OSiR lub organizatora zajęć.

Podsumowanie aktywności:

- Co w tworzeniu ankiety było najtrudniejsze?
- Jak myślisz, czy taka ankieta naprawdę może coś zmienić?
- Czy chcesz stworzyć prawdziwą ankietę i udostępnić ją w sieci?

Możliwe rozszerzenia na kolejnych lekcjach:

- Tworzenie i publikacja prawdziwej ankiety (np. Google Forms).
- Analiza zebranych wyników – rysowanie wykresów.
- Przygotowanie prezentacji lub raportu.
- Kontakt z mediami lokalnymi, odpowiednim urzędem, radą młodzieżową.

Opracowanie prelekcji o niemarnowaniu jedzenia dla młodszych dzieci

Cele aktywności:

Uczniowie potrafią dobrać treść dla młodszych odbiorców.

Uczniowie współpracują w grupie nad wspólnym projektem i planują prezentację w ciekawy, prosty i zrozumiały sposób.

Przebieg:

Wprowadzenie – rozmowa kierowana

- Co to znaczy „marnować jedzenie”?
- Dlaczego stanowi to problem?
- Co dla młodszych dzieci może być zaskakujące?
- Czy warto uczyć młodsze dzieci niemarnowania jedzenia?

Burza mózgów – co powiedzieć młodszym dzieciom?

Nauczyciel zapisuje na tablicy odpowiedzi uczniów na pytania:

- Co warto powiedzieć młodszym dzieciom?
- Co dzieci z klas 1–3 rozumieją?
- Jakie przykłady będą dla nich ciekawe?
- Które słowa warto uprościć?

Przykłady treści:

- Nie nakładaj za dużo na talerz.
- Resztki z obiadu zjedz na następny dzień.
- Jeśli czegoś nie zjesz – nie wyrzucaj od razu, zapytaj dorosłych, co można z tym zrobić.
- Z owoców można przygotować koktajl lub kompot.

Planowanie prezentacji w grupach

Każda grupa planuje jedną część prezentacji, np.:

- Grupa 1: Co to znaczy „marnować jedzenie”?
- Grupa 2: Jakie są skutki marnowania (dla ludzi, planety)?
- Grupa 3: Co możemy robić w domu i w szkole?
- Grupa 4: Hasła, rysunki, zabawne przykłady.

Forma prezentacji do wyboru (zależnie od warunków):

- prezentacja komputerowa (PowerPoint, Canva),
- plakat lub plansze,
- scenka lub krótka inscenizacja,
- książeczka obrazkowa dla młodszych.

Uczniowie pracują w grupach – planują treści, hasła, grafiki, pytania do młodszych dzieci, ewentualnie wykonują rysunki lub napisy.

Zebranie pomysłów i podsumowanie

- Każda grupa przedstawia swój pomysł w jednym–dwóch zdaniach.
- Nauczyciel zapisuje na tablicy plan ogólnej prezentacji.
- Wspólne ustalenie: co warto jeszcze dopracować?
- Ustalenie, kiedy uczniowie zaprezentują efekt końcowy (np. podczas apelu, zajęć świetlicowych, wizyty w młodszej klasie).

Możliwe rozszerzenia:

- Lekcja dodatkowa: dokończenie prac, złożenie prezentacji lub próba wystąpienia.
- Utrwalenie efektu: zrobienie zdjęć gotowych plakatów lub nagranie krótkiego filmu z prezentacją.
- Działanie szkolne: uczniowie mogą pokazać prezentację podczas dnia ekologicznego lub przygotować gazetkę.

Włączenie się jako wolontariusz w działanie Banku Żywności lub organizacji pomagających żywnością

Co uczeń może zrobić jako wolontariusz?

1. Wziąć udział w zbiórce żywności w okresie przedświątecznym.

- Zachęcić klientów do udziału w zbiórce.
- Promować zbiórkę w swojej szkole i okolicy.

Sprawdź, kiedy organizowana jest zbiórka żywności i czy twój lokalny Bank Żywności bierze w niej udział. Wejdź na stronę: <https://bankizywnosci.pl> i znajdź lokalny Bank Żywności.

2. Stworzyć coś jako młody edukator:

- plakat lub ulotkę o niemarnowaniu jedzenia,
- filmik edukacyjny lub reels na Instagram,
- post lub artykuł do szkolnej gazetki.

3. Zostać ambasadorem w swojej szkole.

- Powiedzieć klasie, co robią Banki Żywności.
- Zorganizować zbiórkę w swojej szkole.
- Zachęcać innych do niemarnowania jedzenia.

Pomaganie krok po kroku

1. Znajdź organizację (np. Bank Żywności, Caritas, PCK).
2. Zgłoś się jako wolontariusz – sam lub z kolegami z klasy.
3. Wybierz działanie (zbiórka, plakat, pomoc w magazynie).
4. Zrealizuj je z sercem – nawet jedna–dwie godziny mają znaczenie.
5. Podziel się tym, co zrobiłeś – możesz zrobić zdjęcie, opisać swoje wrażenia, opowiedzieć o tym klasie.

Aktywności w domu

Ambasador niemarnowania w domu

Cele aktywności:

Uczniowie rozumieją, w jaki sposób żywność marnuje się w domu.

Uczniowie potrafią prowadzić dzienniczek obserwacji w swoim domu i rozmawiać z rodziną o niemarnowaniu żywności w sposób pozytywny i pomocny.

Wprowadzenie

Co to znaczy być „ambasadorem niemarnowania”?

Rozmowa z uczniami:

- Co to znaczy „marnować jedzenie” w domu?
- Czy zdarza się to u nas? Kiedy?
- Jak możemy być pozytywnym przykładem w rodzinie?

Nauczyciel podsumowuje:

„Ambasador niemarnowania” to ktoś, kto:

- sam stara się nie marnować jedzenia,
- obserwuje, co dzieje się w jego domu, dzieli się pomysłami i zachęca innych do dobrych nawyków.

Dzienniczek niemarnowania

Dzienniczek niemarnowania żywności to prosta tabela lub zeszyt, w którym:

- codziennie zapisujesz, co zostało wyrzucone (lub prawie wyrzucone),

- dlaczego tak się stało,
- co można by zrobić inaczej.

Celem prowadzenia dzienniczka jest obserwowanie, ile jedzenia marnuje się w domu i wyciągnięcie wniosków, co można zrobić lepiej.

Przykładowa tabela dzienniczka:

Data	Co się zmarnowało (lub prawie zmarnowało)?	Ilość	Dlaczego?	Co można było zrobić inaczej?
17.07	skórka chleba	z dwóch kromek	nikt nie chciał zjeść	zrobić grzanki lub bułkę tartą

Moje refleksje po tygodniu:

- Najbardziej zaskoczyło mnie, że...
- Najważniejsza rzecz, której się nauczyłem/am:
- Co zmienię w swoim codziennym zachowaniu:

Inne przykładowe kolumny:

- Szacunkowa wartość zmarnowanej żywności – argumenty finansowe dobrze trafiają do młodzieży, można też oszacować, ile pieniędzy uległo sumarycznie zmarnowaniu
- Moja rada dla rodziny na dziś
- Pomysł na resztki

Uczniowie mają za zadanie:

- prowadzić przez tydzień dzienniczek obserwacji,
- zapisywać codziennie przynajmniej jedną sytuację związaną z jedzeniem,
- porozmawiać z domownikami przynajmniej jeden raz o tym, co zauważyli.

Mogą np. zapytać rodziców: „Co możemy razem zrobić, żeby marnować mniej jedzenia?”.

Podsumowanie aktywności

Co zrobimy z dzienniczkiem?

Pomysły na wykorzystanie dzienniczka po tygodniu:

- Uczniowie wybierają jeden najciekawszy wpis i dzielą się nim z klasą.
- Wspólnie tworzą klasowy „kodeks niemarnowania”.
- Na podstawie swoich obserwacji uczniowie przygotowują miniplakat lub rysunek.
- Tworzą w szkole wspólną gazetkę lub „ścianę pomysłów”.

Wyzwanie – niemarnowanie

Cele aktywności:

Uczniowie uczą się rozpoznawać codzienne sytuacje, w których marnuje się jedzenie.

Uczniowie angażują rodzinę i rówieśników w dobre praktyki.

Przebieg:

Wyzwanie opracowane jest w taki sposób, żeby codziennie poświęcić uwagę i czas na ograniczanie marnowania żywności.

Czas trwania wyzwania: 5 dni (np. poniedziałek–piątek)

Dzień 1 – Rozpoznaj problem.

Zadania dla uczniów:

- Zróbcie listę sytuacji, w których w domu lub szkole marnuje się jedzenie.

- Obejrzyjcie wspólnie krótki film edukacyjny lub przeczytajcie infografikę (np. z Banków Żywności).
- Zapisz w „Paszporcie Wyzwania” jeden przykład z życia i jeden pomysł, jak poprawić sytuację.

Pomysł na aktywność:

- Zróbcie klasową mapę „Tu marnujemy – tu możemy pomóc”.

Dzień 2 – Misja: Ocal resztki!

Zadania dla uczniów:

- Pomóż w domu dorosłym wykorzystać jedzenie, które mogłoby się zmarnować.
- Na przykład: przygotuj grzanki z czerstwego chleba, smoothie z miękkiego banana, zapiekanekę z resztek.

Dodatkowo (dla chętnych):

- Zrób zdjęcie „uratowanego posiłku” i pokaż klasie!

Dzień 3 – Dziennik domowy: Co wyrzucamy?

Zadania dla uczniów:

- Obserwuj przez jeden dzień, co w domu zostało wyrzucone (lub prawie wyrzucone).
- Zapisz:
 - * co to było?
 - * dlaczego się zmarnowało?
 - * co można było zrobić inaczej?

Ważne: nikogo nie oceniamy – uczymy się i zauważamy problem!

Dzień 4 – Akcja w szkole: Edukuj i inspiruj.

Zadania dla uczniów:

- Przygotujcie w parach lub grupach jedną z form edukacji kolegów lub młodszych dzieci:
 - * hasło lub plakat na temat niemarnowania,
 - * rebus, zagadkę lub krótki quiz,
 - * scenkę, rymowanekę lub piosenkę.

Dzień 5 – Podsumowanie i inspiracja na przyszłość.

Zadania dla uczniów:

- Wypełnij w „Paszporcie” stronę „Co mi się udało?”.
- Podziel się jednym odkryciem lub zmianą, jaką wprowadziłeś/aś w domu.

Pomysł na klasową aktywność:

- Zróbcie rundkę wypowiedzi: „Najbardziej zaskoczyło mnie, że...”.
- Stwórzcie wspólną „Listę naszych trików na niemarnowanie”.

PRZYKŁADOWY „PASZPORT WYZWANIA” (dzienniczek ucznia):

Każdy dzień ma jedną stronę z miejscem na:

Dzień	Moje zadanie	Co zrobiłem/am?	Co mnie zaskoczyło?
1	Obserwacja		
2	Ocal resztki		
3	Dziennik marnowania		
4	Edukacja innych		
5	Podsumowanie		

POMYSŁY NA NAGRODY / ZAKOŃCZENIE WYZWANIA:

- dyplom „Ambasadora niemarnowania”,
- zdjęcie klasowe z hasłem „Nie marnuję – zmieniam świat!”,
- wspólne śniadanie zero waste (każdy przynosi z domu coś, co miało się nie zmarnować),
- publikacja zdjęć lub pomysłów w gazetce szkolnej lub na stronie szkoły.

WERSJA UPROSZCZONA (na 3 dni):

- Dzień 1: Obserwacja + plakat.
- Dzień 2: Ocal resztki + zdjęcie.
- Dzień 3: Prezentacja i podsumowanie.

Notatki:

Materiał edukacyjny do użytku nieodpłatnego

Projekt edukacyjny

Ekomisja w podstawówkach

Redakcja

Agnieszka Hatowska

Wydawca

Federacja Polskich Banków Żywności

Partner projektu

LIDL

Banki Żywności

