

Ekomisja

Scenariusze lekcji dla klas I–III



Obraz autorstwa Freepik



Obraz autorstwa wayhomestudio na Freepik

Zdrowie to moja supermoc – jak dbać o siebie na co dzień?

Autorka:

Joanna Michalak

Przedmiot:

godzina wychowawcza

Grupa wiekowa:

klasy I–IV

Czas trwania:

45 minut

Cele lekcji

Uczeń potrafi:

- odróżniać nawyki wspierające zdrowie od tych, które mu nie służą, na podstawie analizy historii obrazkowej (2 komiksów),

- wskazać, które produkty spożywcze działają korzystnie na zdrowie człowieka,
- krótko opisać, w jaki sposób zdrowy styl życia wpływa na samopoczucie, energię i rozwój dziecka.

Materiały i pomoce dydaktyczne

- Załącznik nr 1 – po 2 wydrukowane komiksy dla każdej z 4 grup (łącznie 8 komiksów: po 4 o zdrowym i niezdrowym stylu życia)
- kartki A3 z narysowanymi talerzykami, razem 4 (do samodzielnego wykonania)
- Załącznik nr 2 – wydrukowane plansze z produktami spożywczymi do wycinania przez nauczycielkę (po 1 zestawie dla każdej z 4 grup).

Wprowadzenie

Gra ruchowa – 5 minut

Nauczycielka mówi do uczniów:

– Usłyszycie zdanie o pewnym codziennym nawyku. Jeśli jest on dobry dla zdrowia lub pomaga nam poczuć się lepiej, zróbcie jednego „pajacyka”. Jeśli jest to nawyk zły – pozostaniecie nadal na krzeselkach.

Przykłady zdań:

- Biegam, spaceruję albo skaczę na skakance, bo moje ciało tego potrzebuje i dobrze się czuję.
- Nie bawię się na podwórku, siedzę w domu i oglądam bajki przez całe popołudnie.
- Jem dużo kolorowych owoców i warzyw, bo zawierają witaminy.
- Nie piję wody, tylko słodkie napoje typu cola.
- Gdy jest mi bardzo smutno, proszę kogoś bliskiego o przytulenie lub rozmowę.

- Kiedy jestem zdenerwowany/a, jem słodczyce i siedzę sam/a.
- Nie śpię wystarczająco długo, bo chcę grać w gry i oglądać bajki.
- Dużo śpię, aby mieć siłę na zabawę i naukę.

Nauczycielka wyjaśnia poszczególne tematy, używając pytań kierujących, które wywołają u uczniów chwilę refleksji.

Komiks

Porównanie dwóch stylów życia – 15 minut

Nauczycielka dzieli uczniów na 4 grupy i rozdaje każdej z nich po 2 wydrukowane komiksy.

Dzieci pracują w grupach, mają za zadanie odnaleźć 3 różnice w tym, co robią i jak czują się bohaterowie komiksów (np. Zuzia ma siłę, żeby skakać, a Antek jest zmęczony i boli go brzuch). Uczniowie dzielą się swoimi odpowiedziami z klasą i nauczycielką.

Przykłady pytań kierujących:

- Dlaczego Antek nie ma ochoty na zabawę z kolegami, a pod koniec dnia boli go brzuch?
- Co sprawiło, że Zuzia ma pod koniec dnia lepszy humor i może wieczorem szybko zasnąć?
- Które z zachowań bohaterów pomagają im budować „supermoc” na co dzień?
- Jakie inne rozwiązanie mógłby wybrać Antek zamiast jedzenia słodczych, gdy czuje smutek?

Ćwiczenie 1

Które produkty są zdrowe? – 10 minut

Dzieci otrzymują wydrukowane karty pracy z pustym talerzykiem. Ich zadaniem jest umieścić na talerzyku tylko zdrowe produkty w formie wycinanek. Każda grupa krótko omawia swoje wybory z całą klasą.

Ćwiczenie 2

Co czuje moje ciało? – 10 minut

Czas na wspólną rozmowę – dzieci pozostają na swoich miejscach i nie pracują już w grupach. Nauczycielka kieruje dyskusją, podsumowując obserwacje i wnioski z wcześniejszych ćwiczeń.

Nauczycielka mówi:

– Nasze ciało jest jak supernowoczesny komputer albo statek kosmiczny. Czasami wysyła nam „alarmy”, żebyśmy wiedzieli, że potrzebuje paliwa w postaci jedzenia, odpoczynku albo ruchu. Sprawdźmy, czy potraficie te sygnały rozpoznać.

Nauczycielka pyta uczniów:

– Jak się czujecie, gdy kładziecie się spać zbyt późno, a rano jesteście niewyspani? Czy macie wtedy ochotę na zdrowe śniadanie i siłę do nauki?

Uczniowie dzielą się swoimi odpowiedziami, a nauczycielka podsumowuje, że brak snu mylimy często np. z ochotą na słodkie.

Nauczycielka pyta uczniów:

– Co czujecie w nogach i plecach, gdy musicie bardzo długo siedzieć w jednej pozycji na krześle? Czy wasze ciało jest wtedy radosne, czy raczej smutne?

Nauczycielka wyjaśnia, że ruch to „reset” dla mózgu i ciała – pomaga rozładować napięcie, poprawia nastrój, dodaje energii oraz wspiera koncentrację i pamięć.

Nauczycielka mówi do uczniów:

– Zamknijcie na chwilę oczy i wyobraźcie sobie, że ciało to supernowoczesna rakieta, która przygotowuje się do startu w kosmos. Co by się stało z rakieta, gdybyśmy zamiast najlepszego paliwa włąli do niej słodką colę? Czy udałoby się jej oderwać od Ziemi?

Uczniowie dzielą się swoimi odpowiedziami, a nauczycielka kieruje rozmowę na temat odczuć i sygnałów z ciała po zjedzeniu różnych produktów – zdrowych i niezdrowych.

Nauczycielka pyta uczniów:

– Gdzie w waszym ciele mieszka smutek? W brzuchu, w gardle, a może w oczach? Co się dzieje, gdy próbujemy ten smutek „nakarmić” czekoladą albo zagłuszyć gramy? Czy on znika, czy tylko chowa się na chwilę, a później wraca?

Uczniowie dzielą się z rówieśnikami przemyśleniami na temat swoich emocji, które czują obecnie lub czuli niedawno.

Podsumowanie

5 minut

Nauczycielka prosi chętnych uczniów, aby dokończyli zdania dotyczące tematu lekcji, np.:

- Mój talerz będzie od dzisiaj kolorowy, ponieważ...
- Będę się dużo ruszać, ponieważ...
- Spróbuję dłużej spać, ponieważ...
- Od dziś, gdy będę smutny/a albo zdenerwowany/a, spróbuję...



Obraz: autorstwa Freepik

Na tropie lodówki – gdzie należy przechowywać jedzenie?

Uczniowie dzielą się swoimi odpowiedziami z klasą i nauczycielką.

Autorka:

Aleksandra Stobiecka

Przedmiot:

godzina wychowawcza / edukacja przyrodnicza

Grupa wiekowa:

klasy I–III

Czas trwania:

45 minut

Cele lekcji

Uczeń potrafi:

- rozpoznawać produkty, które należy przechowywać w lodówce,
- wskazać właściwe miejsce dla różnych produktów w lodówce,
- docenić, że właściwe przechowywanie żywności pomaga zapobiegać jej marnowaniu,
- współpracować w grupie podczas wykonywania zadania.

Materiały i pomoce dydaktyczne

- plakat lodówki do zawieszenia na tablicy – 1 sztuka
- zestaw magnesów z produktami spożywczymi (24 sztuki do dużej lodówki)
- ilustracje lodówki dla grup uczniów – A3 – 5 sztuk
- zestawy obrazków produktów dla każdej grupy (5 zestawów po 16 produktów – 80 sztuk łącznie).

Wprowadzenie

5 minut

Nauczycielka rozpoczyna zajęcia rozmową z uczniami:

- Czy ktoś z was zagląda czasem do lodówki w domu?
- Jakie produkty można tam znaleźć?

Nauczycielka słucha odpowiedzi uczniów i dopytuje:

- Dlaczego jedzenie trzymamy w lodówce?

– Co mogłoby się stać z jedzeniem, gdyby leżało długo na stole?

(Jeśli padnie odpowiedź, że się zepsuje, można skierować dyskusję na temat produktów, które mogą leżeć poza lodówką np. banany czy pomarańcze. Można też porozmawiać o drożdżowce albo bułce, które nie zepsują się od razu, ale zaczną czerstwieć i przestaną być tak smaczne i atrakcyjne jak na początku dnia).

Nauczycielka wyjaśnia:

– Lodówka pomaga nam przechowywać jedzenie tak, żeby dłużej było świeże. Ale ważne jest też, gdzie w lodówce położymy dany produkt.

Ćwiczenie 1

Wróciliśmy z zakupów – gdzie to wszystko położyć? – 15 minut

Nauczycielka pokazuje uczniom zestaw magnesów z produktami i mówi:

– Wyobraźcie sobie, że właśnie wróciliśmy z zakupów. Na stole leży dużo różnych produktów i musimy zdecydować, które z nich powinny trafić do lodówki, a które nie.

Nauczycielka wybiera jeden produkt i pyta:

– Jak myślicie: czy ten produkt potrzebuje chłodu, żeby dłużej pozostał świeży?

- Jeśli uczniowie uznają, że tak – produkt trafia do lodówki.
- Jeśli nie – zostaje poza lodówką.

Nauczycielka wyjaśnia:

– Do lodówki wkładamy przede wszystkim te produkty, które szybko się psują, na przykład nabiał, gotowe jedzenie albo niektóre warzywa. Są też produkty, które lepiej przechowywać poza lodówką. Wybierz, które z naszych zakupów nie powinny znaleźć się w lodówce?

Następnie nauczycielka pokazuje półki lodówki.

– W lodówce też warto zachować porządek. Produkty podobnego typu dobrze jest trzymać blisko siebie, żeby łatwo je było znaleźć i niczego się nie zapomniało.

Nauczycielka pyta:

– Gdzie w lodówce najlepiej położyć warzywa?

– Gdzie można trzymać jogurty albo mleko?

Uczniowie wspólnie układają produkty na plakacie.

Nauczycielka podsumowuje:

– Najważniejsze są trzy zasady:

1. do lodówki wkładamy produkty, które potrzebują chłodu,
2. produkty podobnego typu trzymamy razem,
3. sprawdzamy, czy w lodówce nie ma rzeczy, które powinny być przechowywane gdzie indziej.

– Dzięki temu jedzenie dłużej pozostaje świeże i mniej się marnuje.

Na koniec wszystkie produkty powinny zostać omówione.

Zasady przechowywania w lodówce:

Górna półka (7-8 °C) – produkty wymagające lekkiego chłodzenia

Na górnej półce lepiej umieszczać produkty o dłuższej trwałości.

Produkty:

- śmietana
- dżemy
- jogurt
- twaróg
- ciasta

Środkowa półka (około 5 °C) – produkty mniej trwałe

Na środkowej półce często przechowujemy jedzenie wcześniej przygotowane lub takie, do którego chcemy mieć łatwy dostęp.

Produkty:

- gotowe dania
- ser żółty
- wędlina

Dolna półka (2-3 °C) – warzywa i owoce

Najzimniejsze miejsce w lodówce.

Produkty:

- surowe mięso
- ryby i owoce morza

Dolne szuflady (2-3 °C) – warzywa i owoce

Najlepsze miejsce na warzywa i owoce, które wymagają przechowywania w lodówce.

Produkty:

- ogórek
- papryka
- sałata
- brokuł
- winogrona
- owoce jagodowe

Drzwi lodówki (około 10 °C) – produkty trwałe

Drzwi są najcieplejszym miejscem w lodówce, ponieważ często je otwieramy. Dlatego przechowujemy tu produkty, które nie psują się bardzo szybko.

Produkty:

- jajka
- sok
- sosy
- masło
- ewentualnie oleje

Ćwiczenie 2

Urządzamy lodówkę – 10 minut

Nauczycielka dzieli uczniów na grupy. Każda grupa otrzymuje plakat lodówki oraz zestaw magnesów z produktami.

Nauczycielka tłumaczy zadanie:

– Waszym zadaniem będzie urządzić lodówkę tak, aby jedzenie było właściwie przechowywane i jak najdłużej pozostało świeże.

Uczniowie wspólnie decydują, gdzie powinien znaleźć się każdy produkt. Podczas pracy nauczycielka podchodzi do grup i zadaje pytania pomocnicze:

- Dlaczego położyliście ten produkt na tej półce?
- Czy wszystkie owoce powinny być w lodówce?
- Gdzie najlepiej przechowywać warzywa?

Po zakończeniu pracy nauczycielka zaprasza grupy do zaprezentowania ich lodówek.

Uczniowie pokazują, jak ułożyli produkty. Nauczycielka zadaje pytania:

- Dlaczego wybraliście właśnie to miejsce dla tego produktu?
- Czy ktoś umieścił ten produkt inaczej?

Nauczycielka wspólnie z uczniami omawia odpowiedzi.

Rozmowa

Niemarnowanie jedzenia – 10 minut

Nauczycielka wybiera kilka produktów z lodówki i mówi:

- Ten jogurt stoi w lodówce już długo i trzeba go dzisiaj zjeść.

Pytania do dzieci:

- Co można zrobić z tego jogurtu?
- Co można zrobić z marchewki, żeby jej nie wyrzucać?

Dzieci podają pomysły.

Podsumowanie

5 minut

Nauczycielka pyta uczniów:

- Czego dziś się dowiedzieliście o lodówce?
- Dlaczego ważne jest dobre przechowywanie jedzenia?

Nauczycielka mówi:

- Kiedy zastanawiamy się, czy coś powinno trafić do lodówki, możemy zadać sobie trzy proste pytania.

Nauczycielka zapisuje lub wypowiada pytania:

– Czy ten produkt szybko się psuje? Jeśli tak – zwykle powinien być w lodówce. Czy lubi chłód?

Niektóre produkty lepiej czują się w zimnie, np. jogurt czy mleko.

– Czy podobne produkty znajdują się już w lodówce?

Produkty tego samego typu dobrze jest trzymać razem.

Propozycje innego wykorzystania lodówki:

1. Zadanie matematyczne: Policz produkty w lodówce.

Przedmiot:

edukacja matematyczna

Czas:

10–15 minut

Przebieg

Każda grupa układa produkty w swojej lodówce. Następnie nauczycielka zadaje zadania matematyczne:

- Policzcie, ile produktów jest w waszej lodówce.
- Ile produktów znajduje się na półkach, a ile w szufladzie?
- W której części lodówki jest najwięcej produktów?

Nauczycielka może dodać zadania tekstowe:

– „W lodówce były 4 jogurty. Zjedliśmy 2. Ile zostało?”

Dzieci zdejmują magnesy i rozwiązują zadanie.

2. Zadanie przyrodnicze: Czego nie powinno być w lodówce?

Przedmiot:

edukacja przyrodnicza

Czas:

10 minut

Przebieg

Każda grupa dostaje zestaw produktów, w którym znajdują się także produkty „z pułapką”, np.

- banan
- chleb
- ziemniaki

Zadanie:

– Ułóżcie produkty w lodówce, ale zastanówcie się, czy naprawdę wszystkie powinny się tam znaleźć.

Po chwili nauczycielka pyta:

- Czy zostawiliście coś poza lodówką?
- Dlaczego?

Dzieci odkrywają, że niektóre produkty lepiej przechowywać poza lodówką.

3. Zadanie ekologiczne: Uratuj jedzenie!

Przedmiot:

edukacja społeczna / przyrodnicza

Czas:

10–15 minut

Przebieg

Nauczycielka opowiada historię:

– W lodówce zostało kilka produktów, które tam stoją długo.

Każda grupa wybiera 2 produkty, które trzeba zjeść najszybciej. Następnie dzieci odpowiadają, co można z tych produktów zrobić, żeby się nie zmarnowały.

Przykłady:

- koktajl z jogurtu
- sałatka z warzyw
- kanapki z serem



Obraz autorstwa Freepik

Małe wybory – wielka zmiana! Jak ruch i codzienne decyzje wpływają na nasze zdrowie i świat?

Autorka:

Aleksandra Stobiecka

Przedmiot:

edukacja wczesnoszkolna

Grupa wiekowa:

klasy I–III

Czas trwania:

45 minut

Cele lekcji

Uczeń potrafi:

- wyjaśnić, w jaki sposób ruch i środowisko wpływają na zdrowie człowieka,
- rozpoznać sytuacje sprzyjające zdrowiu oraz te, które mogą mu szkodzić,
- wskazać przykłady codziennych wyborów korzystnych dla zdrowia i środowiska,
- dopasować działania do problemów związanych z otoczeniem,
- współpracować w grupie i wypowiadać się na temat omawianych sytuacji.

Materiały i pomoce dydaktyczne

- opowiadanie „W zdrowym świecie zdrowy ruch”
- po jednej kartce z hasłami: PRZYCZYNA – PROBLEM – SKUTEK – DZIAŁANIE (do samodzielnego przygotowania)
- oznaczenia dwóch stron sali („dobry wybór” / „wybór mniej korzystny”)

Formy pracy

- praca z całą klasą
- praca w grupach
- aktywność indywidualna w przestrzeni (gra ruchowa)

Metody pracy

- rozmowa kierowana
- analiza opowiadania
- metoda problemowa (dopasowywanie rozwiązań do sytuacji)
- gra decyzyjna (uczenie przez wybór)
- elementy dramy i ruchu
- burza mózgów

Wprowadzenie

Jak poruszam się na co dzień? – 5 minut

Uczniowie pokazują ruchem różne sposoby przemieszczania się i porównują poziom aktywności.

Nauczycielka mówi:

- Pokażcie swoim ciałem, jak można się poruszać.

Podaje propozycje: pieszo, rower, samochód, bieg, stanie w korku.

Po ćwiczeniu pyta:

- Kiedy ciało pracowało najbardziej?
- Kiedy było prawie bez ruchu?

Opowiadanie i rozmowa

10 minut

Nauczycielka czyta fragmenty opowiadania „W zdrowym świecie zdrowy ruch”. Następnie pyta:

- Dlaczego w mieście dziewczynki źle się czuły?
- Co zmieniło się, gdy pojechały do babci?
- Co pomogło Różyczce wyzdrowieć?

– W jaki sposób ludzie wpłynęli na poprawę sytuacji w mieście (np. protest, filtry, park)?

Nauczycielka zapisuje na tablicy (lub mówi głośno): ruch, świeże powietrze, natura i wyjaśnia ich znaczenie dla zdrowia.

Nauczycielka podkreśla:

– Ludzie mogą zmieniać swoje otoczenie. Nawet małe działania mają znaczenie.

W trakcie rozmowy warto dbać o to, aby dzieci nie tylko odtwarzały treść opowiadania, ale przede wszystkim rozumiały jego sens. Kluczowe jest kierowanie uwagi uczniów na zależności:

- środowisko → zdrowie człowieka,
- codzienne wybory → jakość życia,
- działania ludzi → realna zmiana otoczenia.

Warto wzmocniać wypowiedzi dzieci, które odnoszą się do ich własnych doświadczeń (np. zabawa na świeżym powietrzu, zmęczenie w zatłoczonych miejscach), ponieważ ułatwia to przeniesienie wiedzy z opowiadania na ich codzienne życie.

Sugestia dla klasy 1:

- Czytać krótsze fragmenty (2–3 sceny).
- Zadawać pytania zamknięte lub wyboru.
- Wprowadzić gesty: dzieci pokazują „kaszel” vs. „oddycham głęboko”.

Ćwiczenie 2

Wybieram ruch – 10 minut

Nauczycielka wyznacza dwie strony sali:

- jedna strona: „wybór dobry dla zdrowia i planety”,
- druga strona: „wybór mniej korzystny”.

Nauczycielka wyjaśnia zasady:

– Za chwilę usłyszycie różne sytuacje z życia codziennego. Waszym zadaniem jest zdecydować, czy dany wybór jest dobry dla zdrowia i planety, czy mniej korzystny.

– Jeśli uznacie, że to dobry wybór – przejdźcie na jedną stronę sali. Jeśli mniej korzystny – na drugą.

– Pamiętajcie, że niektóre sytuacje mogą być trudne do oceny. Najważniejsze, żebyście spróbowali podjąć decyzję i pomyśleć, dlaczego.

Nauczycielka odczytuje kolejne sytuacje:

- Jadę do szkoły samochodem, chociaż jest blisko.
- Idę z kolegą do szkoły pieszo.
- Spędzam popołudnie przed ekranem.
- Bawię się na dworze.
- Jadę do sklepu rowerem.

Po każdej sytuacji dzieci ustawiają się po wybranej stronie.

Omówienie:

Po każdym wyborze nauczycielka zatrzymuje klasę i krótko omawia decyzje uczniów, zadając pytania:

- Dlaczego wybraliście tę stronę?
- Co w tej sytuacji jest dobre dla zdrowia?
- Jak ten wybór wpływa na środowisko?

Nauczycielka dopuszcza różne odpowiedzi i zachęca dzieci, by uzasadniały swoje zdanie. W przypadku rozbieżnych wyborów może zapytać:

- Czy ktoś wybrał inaczej? Dlaczego?

Następnie nauczycielka podsumowuje każdą sytuację, porządkując wiedzę uczniów i wskazując główne zależności.

Ćwiczenie 2

Żywy łańcuch zdarzeń – 15 minut

Nauczycielka mówi:

- Za chwilę stworzymy „żywy łańcuch zdarzeń”. Każdy z was będzie częścią historii o tym, co dzieje się z naszą planetą.
- Sprawdzimy, jak jedno działanie prowadzi do kolejnego – i co możemy zrobić, żeby coś zmienić.

Schemat zadania:

Nauczycielka układa w przestrzeni klasy 4 kartki:

PRZYCZYNA – PROBLEM – SKUTEK – DZIAŁANIE

Wybiera 4 uczniów, którzy ustawiają się przy kolejnych kartkach.

Nauczycielka prezentuje problem (np. „dużo samochodów i spalin”) i prowadzi dyskusję pytaniami:

- Dlaczego tak się dzieje? (PRZYCZYNA)
- Co jest problemem? (PROBLEM)
- Co się w związku z tym dzieje? (SKUTEK)
- Co możemy zrobić? (DZIAŁANIE)

Uczniowie pokazują swoje role ruchem i krótkim hasłem. Całą sekwencję należy odgrywać po kolei jako „łańcuch”. Ćwiczenie powtarza się z innymi uczniami i przykładami.

Nauczycielka mówi:

- Widzicie, że wszystko jest ze sobą połączone.
- To, co robimy, ma wpływ na to, co dzieje się później.
- Każdy z nas może pomóc zmienić ten łańcuch na lepszy.

Nauczycielka pyta:

- Co możemy zrobić, żeby żyło nam się zdrowiej?
- Czy tylko dorośli mogą zmieniać świat?
- Jakie małe działania mogą wiele zmienić?

Na zakończenie mówi:

– Każdy z nas ma wpływ na świat wokół siebie. Nawet małe kroki pomagają stworzyć zdrowsze miejsce do życia.

Przykładowe ciągi zdarzeń do omówienia:

- Na drogach dużo samochodów, które produkują spaliny – Ludzie jeżdżą wszędzie samochodem – Powietrze jest zanieczyszczone spalinami, hałas, samochody parkowane na chodnikach – Wybór komunikacji zbiorowej, jazdy rowerem, spaceru
- Wyrzucanie śmieci np. w parku – Zaśmiecone parki – Nie ma gdzie spędzać czasu, gnijące odpady zanieczyszczają glebę, zwierzęta zjadają śmieci, mnożą się dziki i szczury – Trzeba brać odpowiedzialność za swoje śmieci.

Podsumowanie

5 minut

Nauczycielka prosi uczniów, aby stanęli po tej samej stronie sali.

Mówi:

– Za chwilę każdy z was zrobi jeden krok do przodu – ale tylko wtedy, gdy usłyszysz coś, co sam może zrobić.

Nauczycielka czyta kolejne propozycje:

- Mogę iść pieszo, zamiast jechać samochodem.
- Mogę pobawić się na dworze.

- Mogę posprzątać po sobie.
- Mogę spędzać mniej czasu przed ekranem.
- Mogę dbać o przyrodę wokół mnie.

Dzieci, które zgadzają się z danym zdaniem, robią krok do przodu.

Na koniec nauczycielka mówi:

- Zobaczcie, ile kroków zrobiliście. Każdy taki krok to coś dobrego dla waszego zdrowia i dla świata.
- Jeśli będziemy robić takie małe kroki codziennie, świat wokół nas naprawdę może się zmieniać.

**Materiał edukacyjny do użytku
nieodpłatnego**

Projekt edukacyjny
Ekomisja w podstawówkach

Redakcja
Agnieszka Hatowska

Wydawca
Federacja Polskich Banków Żywności

Partner projektu
LIDL

Banki Żywności

