



Wiemy po co jemy



SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA **KLAS 4–8**



CELE MINISTERIALNE:

- Kierunek IV: Wspieranie rozwoju umiejętności cyfrowych uczniów i nauczycieli, ze szczególnym uwzględnieniem bezpiecznego poruszania się w sieci oraz krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie. Poprawne metodycznie wykorzystywanie przez nauczycieli narzędzi i materiałów dostępnych w sieci, w szczególności opartych na sztucznej inteligencji, korzystanie z zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Rozwijanie świadomości zdrowego stylu życia i odżywiania.
- Rozwijanie umiejętności współpracy w grupie.
- Rozpoznawanie podstawowych składników odżywczych.
- Zrozumienie roli składników odżywczych.

WITAJCIE W „ESCAPEROOMIE: WIEMY, PO CO JEMY”

WPROWADZENIE

Uczniowie trafiają do tajnego laboratorium „Wiesz, po co jesz”, które bada właściwości składników odżywczych i wpływ diety na zdrowie człowieka. Podczas prac doszło do zamknięcia systemu i uczniowie, aby wydostać się z laboratorium, muszą wykonać serię zagadek, które odkryją sekrety mikro i makroelementów w żywności oraz zasady zdrowego odżywiania.

TEMAT 1: STREFA MAKROELEMENTÓW – „PUZZLE BUDUJĄCE CIAŁO”

Pomoce:

- karta pracy A i B,
- taśma klejąca/ klej- do przytwierdzenia puzzli do kart – tablic.



15 minut

WPROWADZENIE

Sentencjonalnym głosem – wchodząc w narrację laboratoryjnego escape roomu możesz opowiedzieć: Nazwa „makroelementy” pochodzi od greckiego słowa „makros,” co oznacza „duży,” ponieważ organizm potrzebuje makroskładników w dużych ilościach.

PRZYGOTOWANIE

1. Na stoliku ułóż puzzle z puli (KARTA PRACY A), podzielone tak, aby każda grupa miała po równo
2. W widocznym i łatwo dostępnym miejscu zawieś / ułóż karty-tablice z nazwami SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH - makroelementów (KARTY PRACY B) (wcześniej wydrukuj je dwustronnie lub doczep cyfry na z tyłu każdej tablicy - niezbędne do przejścia do 3 stacji).

PRZEBIEG ZABAWY

1. Podziel uczniów na 3-5 mniejszych grup.
2. Wyjaśnij uczniom, że mają za zadanie w podgrupach ustalić do jakich makroelementów dopasować poszczególne produkty spożywcze, które przedstawiają ich puzzle.
3. Następnie reprezentant każdej grupy podchodzi i przyczepia do odpowiedniej tablicy przyporządkowane produkty.
4. Na bieżąco wspólnie cała klasa weryfikuje czy wszystko się zgadza i w razie czego wprowadzacie odpowiednie poprawki.
5. Po zakończeniu, gdy wszystkie tablice są poprawnie uzupełnione – odwróć karty – tablice, tak aby oczom uczniów ukazały się cyfry, które będą niezbędne do kolejnego wyzwania.

TEMAT 2: LABORATORIUM ENERGII – „CIAŁO JAKO MASZYNA”

Pomoce:

- karty pracy B i C.



10 minut

PRZYGOTOWANIE - OPCJONALNE

Przygotuj skrzyneczkę z kłódką na szyfr cyfrowy: **8-3-1-5**
Włóż do wnętrza nazwę kolejnej strefy: Strefa Mikroelementów

PRZEBIEG ZABAWY

1. Dzieci są podzielone na te same grupy – czas ułożyć cyfry w odpowiedniej kolejności – aby uzyskać SZYFR.
2. Odczytaj grupie po kolei zagadki – odpowiedzi to poszczególne makroelementy:
 - potrzebne do energii i pomocy w przyswajaniu witamin potrzebne są (TŁUSZCZE: 8)
 - do budowy mięśni, naprawy tkanek potrzebujemy: (BIAŁKO: 3)
 - umożliwia przebieg wielu procesów (np. trawienia) i reguluje temperaturę ciała (WODA: 1)
 - do codziennych zadań, takich jak chodzenie, bieganie i myślenie potrzebujemy (WĘGLOWODANY: 5)

SZYFR:

8 – 3 – 1 – 5

3. Teraz możecie przejść do strefy Mikroelementów.

TEMAT 3: STREFA MIKROELEMENTÓW „DETEKTYWI WITAMIN I SKŁADNIKÓW MINERALNYCH”

Pomoce:

- karty pracy C i D,
- Opcjonalnie: Lupy (mogą być symboliczne, wycięte z papieru, aby uczniowie poczuli się jak detektywi).



10 minut

WPROWADZENIE

Otwieramy sekcję mikroelementy → to one pomagają w różnych procesach wewnątrz ciała, takich jak ochrona przed chorobami, wzmacnianie kości i wspomaganie pracy serca. Aby nasze ciało było zdrowe, musimy regularnie dostarczać zarówno mikro, jak i makroelementy w zbilansowanej diecie.

PRZYGOTOWANIE:

W wydzielonej części klasy schowaj / podklej – poukrywaj wycięte obrazki (KARTA PRACY C) – z mikroelementami.

PRZEBIEG ZABAWY

1. Przedstaw uczniom cel stacji, wyjaśniając, że zostaną detektywami, którzy będą szukać ukrytych informacji o witaminach i składnikach mineralnych.
2. Krótko wyjaśnij zasady zabawy: **„Musicie odnaleźć ukryte karty z nazwami mikroelementów, a następnie rozwiązać quiz, który pomoże wam zdobyć rozwiązanie niezbędne do zakończenia gry”**.
3. Wskaż obszar, np. stoliki lub ustawione ławki, gdzie ukryte są karty z nazwami mikroelementów.
4. Na każdej karcie zapisane są wskazówki o roli mikroelementu (np. „Wapń – mocne kości”).
5. Po odnalezieniu wszystkich kart grupy mają chwilę, aby przeczytać opisy i zapamiętać kluczowe informacje.

TEMAT 4: MIKRO - QUIZ O MIKROELEMENTACH

Pomoce:

- karta pracy D.



10 minut

PRZYGOTOWANIE:

Zachęcamy do skorzystania z interaktywnego narzędzia do tworzenia quizów edukacyjnych - Kahoot. Obejrzyj materiał przygotowany w ramach cyklu „Nauczycielu, zgotujmy razem lekcję”, by dowiedzieć się jak przygotować interaktywny quiz na platformie internetowej: Kahoot



PRZEBIEG ZABAWY

1. Po odnalezieniu kart nauczyciel rozdaje uczniom quiz w formie kart z pytaniami i opcjami odpowiedzi
2. Uczniowie wspólnie w grupach czytają pytania i wybierają odpowiedzi zgodnie z tym co zapamiętali.

ODPOWIEDZI DLA NAUCZYCIELA:

WAPŃ - A
ŻELAZO - B
MAGNEZ - A
POTAS - B
CYNK - A
WITAMINA C - B

TEMAT 5: ODMAWIASZ CZY PRZYJMujesz?

Pomoce:

- karta pracy E.



5–7 minut

CEL

Uczniowie będą uczyć się szybkiego podejmowania decyzji dotyczących produktów i ich wpływu na środowisko, rozwijając umiejętności argumentacji i współpracy.

PRZEBIEG ZABAWY

1. Wprowadzenie (1 minuta)

- Poinformuj uczniów, że na koniec zagrać w grę, która pokaże nam, jak wspólnie możemy podejmować szybkie decyzje, by dbać o siebie a także o środowisko. Każda decyzja musi być uzasadniona!
- Podziel klasę na dwie lub trzy grupy (w zależności od liczby uczniów) i powiedz, że każda grupa będzie musiała działać razem i podejmować wspólne decyzje.

2. Wyjaśnienie Zasad (1-2 minuty)

- Rozdaj każdej grupie zestaw kart z obrazkami przedmiotów.
- Wytłumacz: **„Waszym zadaniem będzie ocenić każdy przedmiot i zdecydować, czy jest przyjazny dla środowiska, czy szkodliwy i trzeba go odmówić. Musicie to zrobić wspólnie i szybko! Macie 30 sekund na każdą decyzję.”**
- Powiedz: **„Jeśli zdecydujecie, że przedmiot jest szkodliwy, musicie powiedzieć ‘ODMAWIAMY’ i uzasadnić, dlaczego. Jeśli przedmiot jest dobry dla środowiska, mówicie ‘AKCEPTUJEMY’ i również uzasadniacie swoją decyzję.”**

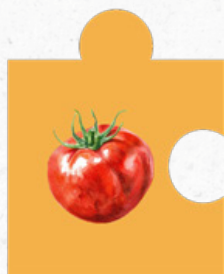
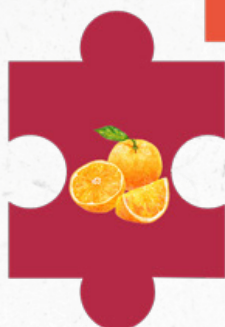
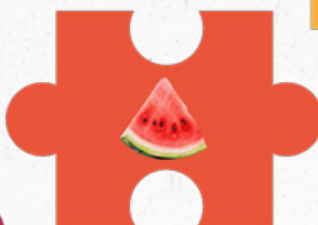
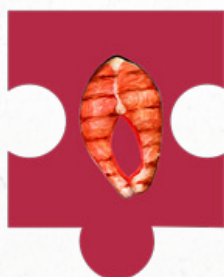
3. Przebieg Zabawy (5-6 minut)

- **Pierwsza runda:** Podaj sygnał startowy i wyciągnij pierwszą kartę lub każda grupa odkrywa swoją kartę z talii.
- **Decyzja:** Grupa ma 30 sekund, aby wspólnie podjąć decyzję i uzasadnić ją.
- **Argumentacja:** Wybierz jedną lub dwie grupy, aby wyjaśniły swoją decyzję na głos
- **Kolejna karta:** Powtórz proces dla kolejnych kart, utrzymując szybkie tempo, aby wszyscy byli zaangażowani.
- **Wspólna refleksja:** Na koniec każdej rundy (np. po 3-5 kartach) podsumuj i krótko omów, które decyzje były najłatwiejsze, a które najtrudniejsze.

Uwagi dla Nauczyciela:

- Zachęcaj uczniów do argumentacji i wspólnej dyskusji.
- Upewnij się, że wszystkie dzieci są zaangażowane i mogą wypowiedzieć się w imieniu swojej grupy.
- Możesz modyfikować czas na decyzje w zależności od dynamiki klasy.

KARTA A



FIJUSZCZE

BIAŁKO

WODA

WĘGLOWODANY

FLUSZCZE – 8

BIAŁKO – 3

WODA – 1

WĘGLOWODANY – 5

KARTA C

<p>Białko</p> <p>(kurczak, ryby, jaja, mleko)</p>	<p>Węglowodany</p> <p>(chleb, ryż, makaron, ziemniaki)</p>	<p>Tłuszcze</p> <p>(oliwa z oliwek, masło, orzechy, awokado)</p>	<p>Woda</p> <p>(woda, owoce, warzywa, zupy)</p>
<p>Jak pomaga:</p> <p>Białko</p> <p>jest potrzebne do budowy mięśni, naprawy tkanek i wytwarzania ważnych substancji w organizmie, takich jak hormony.</p>	<p>Jak pomaga:</p> <p>Węglowodany</p> <p>dają nam energię, która jest niezbędna do codziennych zadań, takich jak chodzenie, bieganie i myślenie.</p>	<p>Jak pomaga:</p> <p>Tłuszcze</p> <p>dostarczają energii i pomagają w przyswajaniu witamin, takich jak witaminy A, D, E i K.</p>	<p>Jak pomaga:</p> <p>Woda</p> <p>nawadnia organizm, umożliwia przebieg wielu procesów (np. trawienia) i reguluje temperaturę ciała.</p>

WAPŃ**JAK POMAGA:**

WAPŃ JEST KLUCZOWY
DLA MOCNYCH KOŚCI
I ZĘBÓW ORAZ WSPIERA
PRAWIDŁOWE DZIAŁANIE MIĘŚNI
I SERCA.

ŻELAZO**JAK POMAGA:**

ŻELAZO POMAGA
W PRODUKCJI KRWI,
DZIĘKI CZEMU ORGANIZM
MOŻE LEPIEJ TRANSPORTOWAĆ
TLEN.

MAGNEZ**JAK POMAGA:**

MAGNEZ WSPIERA
PRAWIDŁOWE DZIAŁANIE
MIĘŚNI, NERWÓW I POMAGA
W PRODUKCJI ENERGII.

WITAMINA C**JAK POMAGA:**

WITAMINA C WZMACNIA
ODPORNOŚĆ, POMAGA
W GOJENIU RAN
I WSPIERA ZDROWĄ SKÓRĘ.

Co robi wapń w naszym organizmie?

- A) Wspiera prawidłowe działanie mięśni i serca oraz wzmacnia kości i zęby.
- B) Pomaga w produkcji krwi i transportuje tlen.
- C) Reguluje ciśnienie krwi i pracę serca.

Jakie zadanie spełnia żelazo w organizmie?

- A) Wspiera funkcjonowanie mięśni i produkcję energii.
- B) Pomaga w produkcji krwi i transportowaniu tlenu.
- C) Wzmacnia układ odpornościowy i pomaga w gojeniu się ran.

Dlaczego magnez jest ważny dla naszego zdrowia?

- A) Wspiera funkcjonowanie mięśni, nerwów i pomaga w produkcji energii.
- B) Wzmacnia kości i wspiera zdrowe zęby.
- C) Reguluje pracę serca i ciśnienie krwi.

Jaka jest główna rola potasu w organizmie?

- A) Pomaga w gojeniu ran i wspiera zdrową skórę.
- B) Reguluje pracę serca, ciśnienie krwi i wspiera funkcjonowanie mięśni.
- C) Wspiera produkcję krwi i transportuje tlen.

Jak cynk wpływa na nasze zdrowie?

- A) Wzmacnia układ odpornościowy i pomaga w gojeniu się ran.
- B) Pomaga w produkcji krwi i transportuje tlen.
- C) Reguluje ciśnienie krwi i funkcjonowanie serca.

Dlaczego witamina C jest tak ważna dla organizmu?

- A) Wspiera produkcję energii i pomaga w funkcjonowaniu mięśni.
- B) Wzmacnia odporność, wspiera gojenie ran i zdrową skórę.
- C) Wzmacnia kości i wspiera zdrowe zęby.

plastikowe słomki

**plastikowe butelki
na wodę**

**Jednorazowe plastikowe
reklamówki**

**plastikowe butelki
na wodę**

**Opakowania jednorazowe
na jedzenie**
(np. styropianowe pojemniki)

**Jednorazowe sztucce
plastikowe**
(widelce, noże, łyżki)

**Napoje w plastikowych
opakowaniach**
(np. soki w plastikowych butelkach)

**Foliowe opakowania
na warzywa i owoce**
(zamiast tego można użyć woreczków
wielorazowych)

**Zbędne opakowania
plastikowe**
(np. podwójne opakowania na produkty
spożywcze)

**Własna butelka
wielokrotnego użytku**
(np. ze stali nierdzewnej)

**Materiałowa torba
na zakupy**

**Metalowa lub bambusowa
słomka**

**Szklane lub stalowe
pojemniki na jedzenie**

Woskowijki
(wielorazowe opakowania na jedzenie
z woskiem pszczelim)

WINIARY

**Gotuj się
na
Zmiany**

RAZEM Z **WINIARY**



KONKURS PLASTYCZNY DLA KLAS 4-8

**1. Wykonaj z uczniami pracę plastyczną przedstawiającą
LOGO ESCAPE ROOMU „Wiemy po co jemy”.**

Logo ma zachęcić uczniów innych szkół do odwiedzenia Escape roomu
i poznania tajników Składników odżywczych.

2. Zarejestruj swoją placówkę na gotuj sienazmiany.pl

i prześlij poprzez formularz zdjęcie logotypu w formacie PDF.

3. NAGRODY:

Autorom 5 najciekawszych prac wręczymy vouchery
o wartości 500 zł*.

* w zależności od potrzeb Waszej placówki do wyboru będą vouchery do sklepów:

MOJE BAMBINO | MEDIA EXPERT | TANIA KSIĄŻKA

Konkurs trwa od 12.11.2024 do 23.12.2024. Regulamin konkursu znajduje się na stronie gotuj sienazmiany.pl/regulaminy.