



KIEDY W BRZUCHU PUSTO...

SCENARIUSZ LEKCJI DLA KLAS 4-6



Autor: Małgorzata Kowalczuk
Korekta: Agnieszka Jędrzejczak-Sprycha
Koordynator wydania: Magdalena Sułek-Domańska
Opracowanie graficzne: 1000ideas – 1000i.pl

Więcej informacji na: podzielsieposilkiem.pl

Publikacja powstała w ramach programu
Podziel się Posiłkiem



PARTNER STRATEGICZNY:





TEMAT:

KIEDY W BRZUCHU PUSTO...



Odbiorca: IV – VI klasa szkoły podstawowej

Czas trwania zajęć: 45 minut, z możliwością rozbudowania zajęć do 90 minut

Cele lekcji:

- uczniowie dowiadują się o istnieniu problemu niedożywienia ilościowego i jakościowego wśród dzieci (będą uwrażliwione na to, że między nimi mogą być dzieci, które nie mają możliwości zjedzenia codziennie ciepłego posiłku);
- uczniowie będą znali konsekwencje niedożywienia i umieli rozpoznawać objawy niedożywienia, będą wiedzieli, dlaczego ważne jest, by prawidłowo się odżywiać;
- uczniowie będą mieli świadomość ważnej roli i umiejętności dzielenia się i pomagania;
- uczniowie będą wiedzieli, jak można pomóc niedożywionym dzieciom (przez udział np. w Zbiórce Żywności Podziel się Posiłkiem); zastanowią się, co mogą zrobić, by zmniejszyć problem niedożywienia w ich środowisku;
- dzieci dowiadują się o tym, jak zachęcać swoich rówieśników do udziału w akcjach takich jak Zbiórka Żywności Podziel się Posiłkiem

Cele zapisane w języku ucznia:

- dowiesz się, czym jest niedożywienie, jak dużej liczby dzieci w Polsce to dotyczy;
- poznasz negatywny wpływ niedożywienia na rozwój i dobre funkcjonowanie organizmu;
- będziesz wiedział, dlaczego ważne jest, by prawidłowo się odżywiać;
- spróbujesz wraz z grupą zastanowić się, co możesz zrobić, żeby przyczynić się do rozwiązania tego problemu, jak zachęcić innych do podejmowania działań związanych ze zdrowym odżywianiem i dzieleniem się żywnością.

Metody:

- ✓ praca w grupach,
- ✓ praca z komiksem,
- ✓ tworzenie notatki na podstawie schematu,
- ✓ praca z prezentacją,
- ✓ dyskusja,
- ✓ rozmowa kierowana.

Materiały i środki dydaktyczne:

- ✓ komputer, rzutnik lub tablica interaktywna,
- ✓ dostęp do internetu (opcjonalnie),
- ✓ wydrukowane komiksy dla każdej grupy,
- ✓ wydrukowany schemat notatki dla każdej grupy,
- ✓ film i prezentacja.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Wprowadzenie

Nauczyciel rozpoczyna lekcję od poinformowania uczniów, że chciałby porozmawiać z nimi o problemie niedożywienia, zwłaszcza wśród dzieci, i o sposobach rozwiązywania tego problemu.

Zadanie w grupach

Nauczyciel dzieli klasę na 5 grup, każda grupa zapoznaje się z dwoma komiksami (ZAŁĄCZNIK NR 1). Prosi, by dzieci odpowiadały na pytanie, który z bohaterów jest niedożywiony i kiedy możemy mówić o „niedożywieniu” (mają na to ok. 3 minut). Uczniowie z poszczególnych grup referują swoje wnioski na forum – na podstawie komiksu powinni sformułować tezę, że niedożywienie dotyczy:

- zbyt małej ilości jedzenia, zbyt małych porcji – nauczyciel wprowadza pojęcie **niedożywienia ilościowego**,
- jakości tego jedzenia; tego, co się je – nauczyciel wprowadza pojęcie **niedożywienia jakościowego**.

Jeśli nie udało im się w ten sposób sformułować odpowiedzi, nauczyciel naprowadza ich dodatkowymi pytaniami, np. *czy uważacie, że osoby, które jedzą w dużej ilości chipsy i piją colę właściwie odżywiają swój organizm?* Wspólnie tworzą i zapisują na tablicy definicję, np.

Niedożywienie to stan, w którym organizm przez długi czas nie otrzymuje wystarczającej ilości energii lub/i wszystkich składników odżywczych.

W opcji rozszerzonej: Nauczyciel puszcza pierwszy fragment prezentacji (<http://prezi.com/dliroqvobx0n/niedozywienie-prezentacja-ppsp/>), gdzie przedstawione są składniki odżywcze i ich źródła. Omawia z uczniami, jakie produkty są dobrym źródłem białka, witamin etc., odwołując się do wiedzy uczniów.

Dyskusja

Nauczyciel pyta: *jak myślicie, ile w Polsce dzieci w wieku 7–12 lat cierpi z powodu niedożywienia?* Dzieci próbują oszacować, nauczyciel podaje dane:

- ponad 160 tys. dzieci w Polsce cierpi z powodu niedożywienia (7–12 lat) – to tyle osób, ile zmieści się na 3 Stadionach Narodowych łącznie.
- 370 tys. dzieci szkół podstawowych nie odżywia się w sposób niezbędny dla ich prawidłowego rozwoju (np. wychodzą z domu bez śniadania, przychodzą do szkoły bez drugiego śniadania, nie jedzą codziennie obiadu) – to tyle ilu mieszkańców mieszka w Lublinie, Bydgoszczy a nawet w Kielcach i Olsztynie razem wziętych!

Zadanie w grupach

Nauczyciel pyta: *dlaczego niedożywienie ilościowe i jakościowe jest groźne dla organizmu?* Zadaniem uczniów będzie w grupach uzupełnienie schematu notatki. Spróbują zastanowić się wspólnie, jak niedożywienie wpływa na mózg, serce, układ odpornościowy, kości, skórę i na samopoczucie. Dopisują swoje pomysły do schematu, który dostają (ZAŁĄCZNIK NR 2), a następnie prezentują je na forum. Mają na to zadanie 10 minut.

Kiedy uczniowie zakończą pracę w grupach, referują swoje pomysły przed klasą. Nauczyciel prosi, by uczniowie słuchali się uważnie nawzajem i uzupełniali swoje schematy o informacje od innych grup. Nauczyciel po wysłuchaniu wszystkich uzupełnia treści, których zabrakło, poprzez pokazanie prezentacji (od slajdu 13 <http://prezi.com/dliroqvobx0n/niedozywienie-prezentacja-ppsp/>).

Propozycja zapisu ostatecznej wersji notatki:

Skutki niedożywienia:

- obniżenie koncentracji, zdolności do zapamiętywania i nauki, zmniejszenie wydolności – mózg ma za mało energii;
- włosy i paznokcie mogą stać się łamliwe, włosy mogą wypadać;
- obniżenie odporności organizmu;
- słabsze kości – podatność na złamania, problemy z zębami;
- osłabienie, apatia, unikanie kontaktu z rówieśnikami i dorosłymi, agresja, „błądzenie myślami”, niemożność skupienia się na czymkolwiek poza myślami o jedzeniu, ból brzucha, zawroty głowy.

W opcji rozszerzonej: Nauczyciel prosi uczniów, by zastanowili się przez 5 minut w grupach, co można zrobić, aby zlikwidować problem niedożywienia wśród ich rówieśników. Wysłuchuje głosów uczniów, mogą stworzyć wspólny zapis na tablicy. Ich pomysły mogą być punktem wyjścia do zaangażowania się w promowanie akcji zbiórek żywności.

Prezentacja

Nauczyciel mówi, że wiele osób na świecie i w Polsce zastanawia się, jak pomóc niedożywionym dzieciom. Problemem tym zajmują się zarówno firmy komercyjne, jak i organizacje społeczne. Przykładem są Banki Żywności, organizacja funkcjonująca w wielu krajach Europy, która m.in. organizuje Zbiórki Żywności. Jedną z nich, Zbiórka Żywności Podziel się Posiłkiem, przeznaczoną jest na rzecz dzieci. W sklepach w całej Polsce od 10 lat jesienią zbierane są produkty spożywcze z długim terminem przydatności do spożycia, które posłużą później do przygotowania posiłków dla potrzebujących dzieci w całym kraju.

Nauczyciel puszcza film, przybliżający sposób organizacji zbiórek żywności i jej dystrybucji do potrzebujących dzieci. Prosi uczniów, by zwrócili uwagę, w jaki sposób ta akcja jest zorganizowana:

<https://www.youtube.com/watch?v=PYl2rU8fsE8> (czas trwania filmu 1:51)

Wnioski dzieci po obejrzeniu filmu: zebrane podczas Zbiórki produkty trafiają do magazynów Banków Żywności, gdzie zostają zważone i posegregowane. Następnie żywność zostaje przekazana organizacjom i instytucjom współpracującym z Bankami Żywności, na co dzień zajmujących się dożywianiem dzieci. Są wśród nich szkoły, świetlice, domy dziecka, oddziały Towarzystwa Przyjaciół Dzieci oraz stowarzyszenia i fundacje pomagające dzieciom i młodzieży (więcej informacji na stronie www.podzielsieposilkiem.pl).

Zadanie grupowe/indywidualne

Nauczyciel mówi, że uczniowie także mogą pomóc w poinformowaniu jak największej liczby uczniów i ich rodziców o Zbiórce Żywności tak, żeby dzięki nim udało się pomóc wielu potrzebującym dzieciom. Informuje, że Zbiórka Żywności Podziel się Posiłkiem odbywa się w pierwszy weekend października w ponad 3000 sklepów w całej Polsce. Poza tym 2 razy w roku (przed świętami Bożego Narodzenia i Wielkanocą) Banki Żywności organizują Świąteczne Zbiórki Żywności, do których uczniowie również mogą się włączyć w roli wolontariusza lub przekazując żywność. W wielu środowiskach lokalnych działają też inne organizacje społeczne, które na co dzień wspierają dzieci i realizują dla nich programy dożywiania w świetlicach, klubach, a nawet dożywianie podwórkowe prowadzonych przez street workerów. Warto sprawdzić czy i jak można im pomóc, wyjść z inicjatywą ciekawego działania lub włączyć się w codzienną pracę organizacji.

Proponuje uczniom, by przygotowali plakat promujący Zbiórkę Żywności, wpisując na niego sklepy z okolicy, które w takiej Zbiórce uczestniczą (lista sklepów na: www.podzielsieposilkiem.pl). Plakaty mogą być wywieszone w różnych miejscach szkoły. Produkty zebrane lokalnie są dystrybuowane w środowisku lokalnym – czyli im więcej osób weźmie udział w Zbiórce i przekaze produkty w sklepach, tym więcej posiłków otrzymają dzieci z najbliższej okolicy.

Podsumowanie

Nauczyciel podsumowuje lekcję: *nikt nie powinien przejść obojętnie obok problemu niedożywienia* – teraz, gdy uczniowie już wiedzą, jakie ma ono znaczenie dla życia i funkcjonowania człowieka i gdy wiedzą, jakie mają możliwości wsparcia innych dzieci warto, aby zaplanowały swój udział w Zbiórce Żywności.

PROPOZYCJA DZIAŁAŃ POZA SCENARIUSZEM LEKCJI

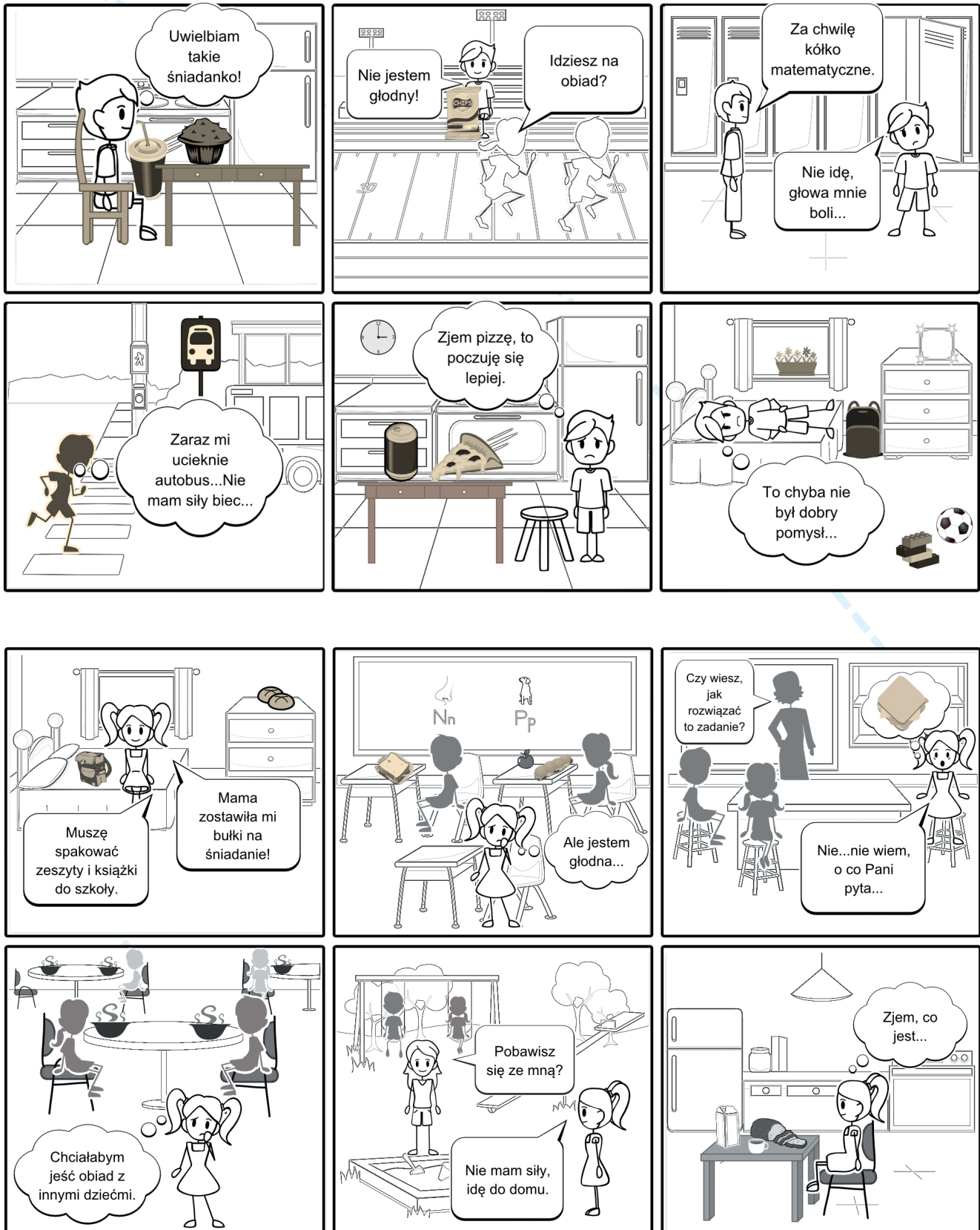
Zachęcamy Państwa do wzięcia udziału wraz ze swoją klasą w promowaniu Zbiórek Żywności
Podziel się Posiłkiem poprzez stworzenie kampanii promującej Zbiórkę. Dobrze, jeśli to same dzieci podzielią się pomysłami na to, jak ją zorganizować, podzielią się zadaniami, zaplanują z Państwa pomocą działania z użyciem różnych kanałów i stosując różne narzędzia.

Oto nasze odpowiedzi działań dla uczniów:

- a. na papierowych talerzykach (nawiązanie do logo akcji) tworzenie miniplakatu z hasłem zachęcającym do dzielenia się żywnością z potrzebującymi lub zachęcającym do zdrowego odżywiania się – uczniowie mogą w klasie zagłosować, które hasła najbardziej im się podobają. Udekorowane talerzyki można powiesić na korytarzu szkolnym albo w stołówce, i w taki sposób promować ideę Zbiórki Żywności, a galerię ze zdjęciami prac można zamieścić na stronie www szkoły;
- b. zrobienie zdjęcia – zaproszenia na Zbiórkę, np. poprzez ustawienie się dzieci w klasie w kształt talerza, narysowanie dużego logo akcji (technika dowolna) etc., a następnie udostępnienie zdjęcia dzieciom do wysyłania e-mailem lub SMS-em jako zaproszenia dla znajomych na Zbiórkę Żywności;
- c. tworzenie ulotek, plakatów informujących o Zbiórce Żywności – papierowych (do zawieszenia w szkole, do rozdania rodzicom i dziadkom) i interaktywnych – na stronę szkoły (np. w programie Glogster <http://edu.glogster.com/?ref=com>);
- d. tworzenie materiałów promujących zdrowe odżywianie np: piramida zdrowia, materiały na temat składników odżywczych i ich źródeł, propozycje zdrowego menu na drugie śniadanie etc. Mogą być w formie papierowej albo jako prezentacje multimedialne lub komiksy (np. w programie Prezi <https://prezi.com/>, Storyboard That <http://www.storyboardthat.com/> lub Pixton <http://www.pixton.com/>);
- e. zorganizowanie warsztatów wspólnie z rodzicami i paniami ze stołówki, polegających na wspólnym gotowaniu: robieniu kolorowych kanapek, sałatek warzywnych, owocowych deserów. Twórcy dzielą się nimi z rówieśnikami, informując o Zbiórkach Żywności;
- f. tworzenie przez uczniów gier na temat prawidłowego odżywiania (w programach online, np. Zondle <https://www.zondle.com/>) – nauka poprzez granie.

Więcej inspiracji na stronie podzielsieposilkiem.pl np: Raport Grantowy 2013

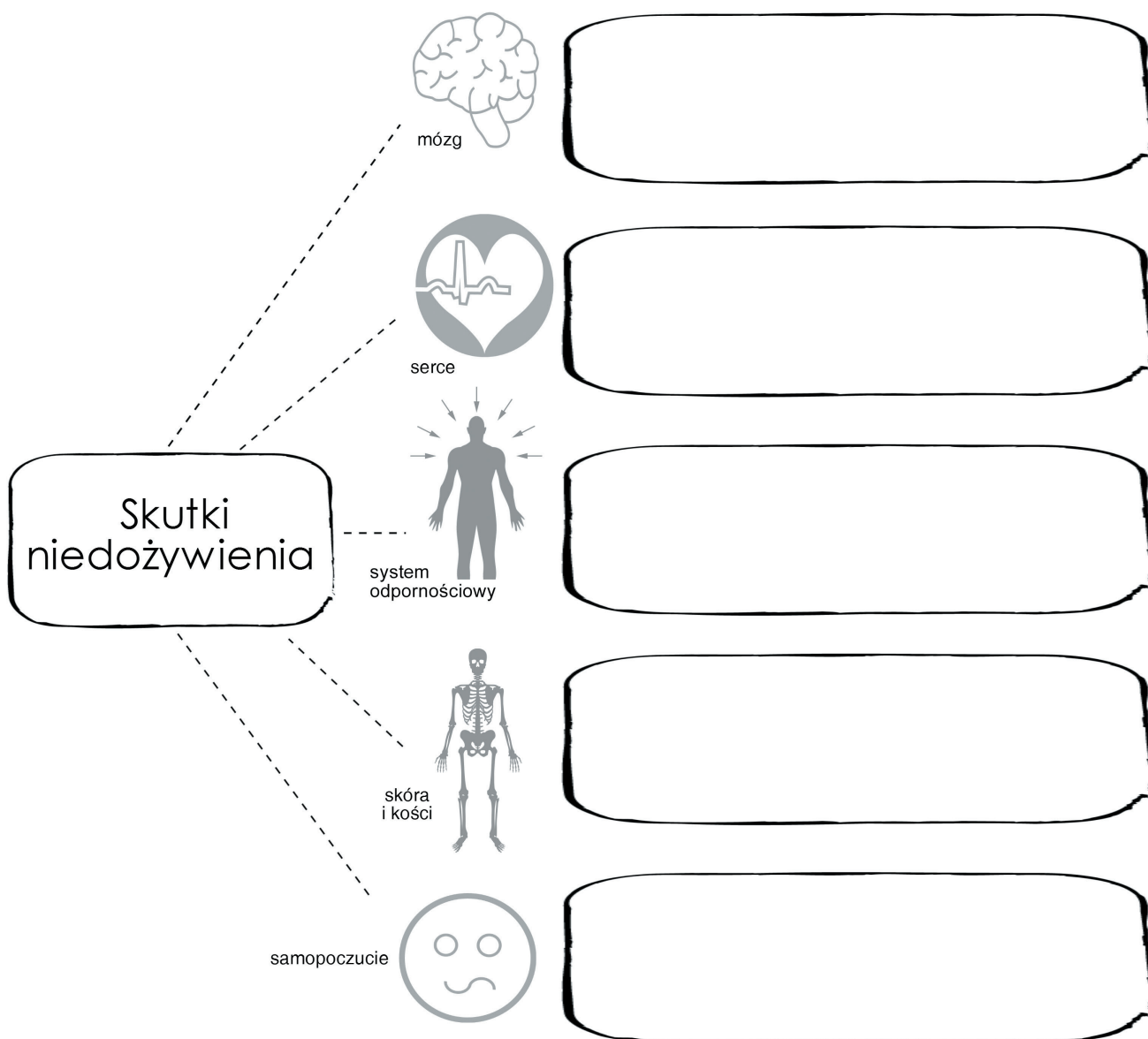
Co te dwie historyjki mówią o niedożywieniu?



Schemat notatki „Skutki niedożywienia” do uzupełnienia przez uczniów w grupach.

Spróbujcie zastanowić się w grupie, jak niedożywienie wpływa na mózg (myślenie, naukę), serce, układ odpornościowy, kości i skórę oraz na ogólne samopoczucie człowieka (jak czuliście się, będąc głodni?).

Dopiszcie do poniższego schematu wasze ustalenia i pomysły.



Wzór sprawozdania (dla nauczycieli chcących uzyskać zaświadczenie o przeprowadzeniu lekcji)

SPRAWOZDANIE Z LEKCJI „KIEDY W BRZUCHU PUSTO...”

Imię i nazwisko nauczyciela	
Nazwa i adres szkoły, w której przeprowadzona była lekcja; adres e-mail szkoły (w przypadku dodatkowego zaświadczenia dla szkoły)	
Klasa i liczba dzieci uczestniczących w lekcji oraz data	
Adres korespondencyjny/mailowy do wysłania zaświadczenia	
Krótkie sprawozdanie z przeprowadzonej lekcji (max 700 znaków ze spacjami)	



Wzór sprawozdania (dla nauczycieli chcących uzyskać zaświadczenie o przeprowadzeniu lekcji)

Prosimy o krótką wypowiedź, refleksję, którą będziemy mogli wykorzystać w sprawozdaniach i informacjach o lekcjach (max 500 znaków ze spacjami)	
Dodatkowe materiały dołączone do ankiety: grafiki, zdjęcia	

☐ Proszę o przysłanie dodatkowych podziękowań za przeprowadzenie lekcji dla szkoły na podany wyżej adres mailowy szkoły

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach związanych z programem Podziel się Posiłkiem. Administratorem danych jest Danone Sp. z o.o. z siedzibą przy ul. Redutowej 9/23, 01-103 Warszawa. Wiem że moje dane mogą zostać udostępnione podmiotom trzecim z grupy kapitałowej Danone Sp. z o.o. oraz podmiotom współpracującym przy realizacji Programu Podziel się Posiłkiem. Moje dane udostępniam dobrowolnie oraz wiem, że przysługuje mi prawo dostępu do nich i ich poprawiania.

Czytelny podpis

Zgadzam się udostępnienie mojej wypowiedzi w materiałach związanych z Programem Podziel się Posiłkiem, w tym na wszelkich znanych w chwili złożenia sprawozdania polach eksploatacji, w szczególności: w zakresie utrwalania, zwielokrotniania określoną techniką, wprowadzania do obrotu, wprowadzania do pamięci komputera, publicznego wystawienia wypowiedzi.

Czytelny podpis

O PROGRAMIE PODZIEL SIĘ POSIŁKIEM

Od 11 lat Program Podziel się Posiłkiem realizuje misję zmniejszenia poziomu niedożywienia wśród dzieci. Do tej pory udało się nam przekazać ponad 14 000 000 posiłków najmłodszym Polakom z całego kraju. Możliwe było to dzięki zaangażowaniu konsumentów, mediów i organizacji społecznych oraz różnorodnym działaniom tj.:

1. Ogólnopolska Zbiórka Żywności Podziel się Posiłkiem,
2. Program Dożywiania – Danone Podziel się Posiłkiem,
3. Sprzedaż produktów Danone z logo Programu, z których część zysku przeznaczana jest na posiłki.

Oprócz wymiernych wyników (posiłków dla dzieci), program realizuje również cele edukacyjne i społeczne, przyczynia się do budowania świadomości społecznej na temat problemu niedożywienia dzieci oraz aktywizuje lokalnych liderów i organizacje do podejmowania działania na rzecz rozwiązania tego problemu. Sprawdź jak możesz włączyć się w szerzenie świadomości problemu w swojej szkole na podzielsieposilkiem.pl/strefawiedzy. Inicjatorem Programu jest firma Danone, Partnerem Strategicznym Federacja Polskich Banków Żywności.

Więcej informacji o Programie Podziel się Posiłkiem znajdziesz na stronie internetowej

www.podzielsieposilkiem.pl.

Bądź na bieżąco dzięki profilowi Podziel się Posiłkiem na Facebooku:

www.facebook.com/podzielsieposilkiem.

FEDERACJA POLSKICH BANKÓW ŻYWNOSCI

Federacja Polskich Banków Żywności jest organizacją pożytku publicznego (KRS 0000063599), której misją jest przeciwdziałanie marnowaniu żywności i niedożywieniu w Polsce.

Federacja Polskich Banków Żywności zrzesza 31 Banków Żywności działających na terenie całego kraju. Banki Żywności udzielają codziennej, bezpłatnej pomocy żywnościowej blisko 3 600 organizacjom i instytucjom społecznym, za pośrednictwem których trafia ona do 1 500 000 osób najbardziej potrzebujących. W 2013 roku Banki Żywności przekazały łącznie ponad 64 000 ton artykułów spożywczych. W Polsce 2,5 miliona osób, żyje poniżej poziomu skrajnego ubóstwa, oznacza to, że na miesięczne utrzymanie mają mniej niż 519 zł. Jednocześnie 9 milionów ton żywności marnuje się. Federacja Polskich Banków Żywności działa po, to aby rozwiązywać ten paradoks.

Więcej: www.bankizywnosci.pl

FIRMA DANONE SP. Z O.O.

Firma Danone Sp. z o.o. jest obecna w Polsce 20 lat, posiada dwie fabryki: w Bieruniu oraz Warszawie. Jest liderem w branży świeżych produktów mlecznych.

Misją firmy jest bycie najbardziej zaufaną, odpowiedzialną i podnoszącą wartość życia marką żywieniową, wybraną przez konsumentów każdego dnia. Firma od lat walczy z niedożywieniem dzieci w Polsce poprzez Program Podziel się Posiłkiem i Partnerstwo dla Zdrowia (produkty Mleczny Start).

Więcej: www.danone.pl



Więcej informacji na: podzielsieposilkiem.pl