



## **„Każdy kęs ma swój sens”**

**Mirosława Buchowicz**

---

*Przedstawione tu zajęcia były prowadzone przeze mnie z udziałem młodzieży ze szkoły podstawowej, w której uczę. Cieszyły się ogromnym zainteresowaniem całej społeczności szkolnej, dostarczyły niezapomnianych wrażeń.*

*Myślę, że oddają one w pełni atmosferę zajęć pozalekcyjnych z promocji zdrowego stylu życia dla dzieci i młodzieży w nowej, zreformowanej szkole.*

*Prowadzenie zajęć według załączonych scenariuszy nie wymaga od nauczyciela specjalnego przygotowania merytorycznego. Ważny jest zapał, chęć do pracy i silna motywacja.*

### **STOŁOWE KLIMATY**

#### **- scenariusz wystawy**

Ten krótki a treściwy aforyzm poety – liryka i satyryka – Stanisława J. Leca, który posłużył za tytuł mojego tekstu podkreśla konieczność znajomości zasad odżywiania się lepiej niż wiele wykładów lub publikacji medyczno-dietetycznych.

*Odbiorcy wystawy:* nauczyciele, pracownicy administracji i obsługi, uczniowie oraz rodzice; przeznaczona do realizacji w szkole podstawowej lub gimnazjum.

*Cele wystawy:* utrwalenie wiadomości dotyczących cech charakterystycznych poszczególnych biocenoz (las, pole uprawne, sad, pustynia, morze); przypomnienie zasad prawidłowego żywienia i estetycznego nakrywania stołu; prezentowanie postaw estetycznych u dzieci oraz dorosłych.

W celu przyciągnięcia uwagi zwiedzających wybrano formę bogatej oprawy plastycznej.

## I. Faza przygotowania i zebrania materiałów

1. Apel członków sekcji ekologicznej do uczniów klas 4 - 6 o aktywny udział w przygotowaniu wystawy.
2. Wyłonienie z każdej klasy trzyosobowych zespołów tzw. „aktywu” czuwającego nad sprawnym przygotowaniem wystawy.
3. Przydział tematów wiodących poszczególnym klasom 4 -6:
  - klasa 4a i 4b - stół leśny pn. „Leśna stołówka”,
  - klasa 5a - stół owocowo-warzywny pn. „Piramida witamin”,
  - klasa 5b - stół polny (wiejski) - pn. „Gospoda pod krówką”,
  - klasa 6a - stół morski pn. „Restauracja u Neptuna”,
  - klasa 6b - stół pustynny pn. „Pustynna spiekota”.
4. Ogłoszenie konkursu na najciekawszą aranżację tematyczną stołu i zapoznanie uczestników z jego regulaminem.
5. Wykonanie plakatu informującego o wystawie oraz zaproszeń dla gości, nauczycieli, pracowników szkoły oraz rodziców.
6. Opracowanie harmonogramu zwiedzania wystawy.
7. Zbieranie materiałów potrzebnych do przygotowania wystawy przez młodzież klas 4-6 pod kierunkiem tzw. „aktywu” i nauczyciela biologii.
8. Nawiązanie współpracy z właścicielką herbaciarni i sklepu ze zdrową żywnością „Pod Rattanem”.

### Materiały do wystawy

#### klasy 4a i 4b

- stół leśny: zielony obrus, mech, huba, gałązki drzew iglastych i liściastych, kora drzew, szyszki, sztuczne choinki, sznur suszonych grzybów, ptasie pióra, grzyby marynowane w słoikach, słoik dżemu np. jagodowego, figurki krasnoludków, figurki zwierząt leśnych, itp. materiały o tematyce leśnej.
- nakrycia stołowe: talerz, kubek i serwetka z motywem leśnym, sztucce.
- jadłospis (karta dań): propozycje potraw z darów lasu.

#### klasa 5a

- stół owocowo-warzywny: obrus z nadrukiem owoców i warzyw, kosz wiklinowy z sezonowymi warzywami, patera z różnorodnymi sezonowymi owocami.
- nakrycia stołowe: talerz, kubek i serwetka z nadrukiem owoców czy warzyw, nożyk do owoców i warzyw.
- jadłospis (karta dań): propozycje surówek i sałatek owocowych.

**klasa 5b**

- stół polny (wiejski): obrus w kratę, gliniane lub kamionkowe naczynia np. dzbanek wypełniony mlekiem, koszyk z pieczywem, jaja w misce, żurek na talerzu; ziemniaki ugotowane w mundurkach, wazon z polnymi kwiatami np. makami i kłosami zbóż, lampa naftowa, młynek, bańka na mleko.
- nakrycie stołowe: miska kamionkowa; kubek, drewniane sztucce, serweta płócienna.
- jadłospis (karta dań): z propozycjami kuchni staropolskiej.

**klasa 6a**

- stół morski: granatowy obrus, metalowa taca a na niej zasuszona głowa ryby, sztuczne rośliny wodne, sztuczne perły, bursztyny, szklane kulki, muszle, świece, świeczniki.
- nakrycie stołowe: biały talerz, sztucce, kieliszek wypełniony wodą mineralną, serwetka z motywem morskim.
- jadłospis (karta dań): propozycje potraw z owoców morza.

**klasa 6b**

- stół pustynny: żółty obrus, kaktusy w glinianych doniczkach, gumowe zwierzęta pustyni lub wykonane metodą origami np. wielbłądy, piasek, kamienie.
- nakrycie stołowe: metalowa mienażka na wodę, nóż myśliwski.
- jadłospis (karta dań): propozycje potraw dla podróżnika wędrującego przez pustynię.

**II. Faza realizacyjna**

- Miejsce wystawy:* pracownia biologiczna
- Oprawa muzyczna:* nagrania głosów natury z taśmy audio (śpiew ptaków, szum morza i wiatru, odgłosy zwierząt) lub „muzyka ekologiczna”, np. peruwiańska.
- Powitanie:* w tle muzyka, krótkie wprowadzenie do tematu wystawy, przypomnienie regulaminu konkursu.
- Zwiedzanie wystawy:* przed południem wystawę zwiedzają uczniowie poszczególnych klas pod opieką nauczycieli według określonego harmonogramu oraz pozostali pracownicy szkoły; po południu wystawę zwiedzają rodzice (powinna ona być tak zaplanowana, aby w tym samym dniu odbywały się zebrania z rodzicami).

Przy każdym stole stoją dwie osoby, które swoim strojem akcentują związek z tematyką, oraz prezentują swoją ekspozycję, udzielają wyjaśnień. I tak przy stole:

leśnym - czerwony kapturek i wilk,  
owocowo-warzywnym - dwie ogrodniczki z konewkami,  
polnym (wiejskim) - chłop i baba oraz łaciata krowa,  
morskim - Neptun i Syrenka,  
pustynnym - dwie podróżniczki.

*Głosowanie:*

następnie odbywa się głosowanie na najciekawszą aranżację stołu (zgodnie z regulaminem można oddać tylko jeden głos). Kartki wrzucamy do przygotowanej urny. Nad prawidłowością głosowania czuwają wyznaczeni uczniowie z sekcji ekologicznej.

### III. Faza podsumowująca

#### Zakończenie wystawy

Następuje komisyjne otwarcie urny, policzenie głosów, sporządzenie protokołu oraz ogłoszenie wyników. Rozdanie nagród na apelu okolicznościowym. Imprezą towarzyszącą jest kiermasz zdrowej żywności zorganizowany w świetlicy szkoły dla pracowników szkoły oraz rodziców we współpracy ze sklepikiem i herbaciarnią „Pod Rattanem” mieszczącą się przy ulicy Piotrkowskiej 123 w Łodzi.

#### UWAGI KOŃCOWE

Wystawa odbyła się 18 maja 1999 r. w Szkole Podstawowej nr 125 w Łodzi. Była bardzo udana i spełniła postawione jej cele. Dostarczyła zwiedzającym wielu wrażeń estetycznych, które zostaną im długo w pamięci. A członkom sekcji ekologicznej udowodniła, że to, co robią ma głębszy sens.

\*\*\*

### „OD ZIARENKA DO BOCHENKA”

#### Scenariusz zajęć ekologicznych

<i>Odbiorcy zajęć:</i>	zajęcia przeznaczone są dla dzieci szkół podstawowych w przedziale klas 2-6 oraz dla młodzieży gimnazjalnej.
<i>Miejsce:</i>	zajęcia przeprowadzone są w EKO-Rolniczym Centrum Edukacyjnym w Wojsławicach koło Zduńskiej Woli.
<i>Czas realizacji:</i>	5 godzin.

- Cele:** rozpoznawanie ziaren podstawowych gatunków zbóż, rozróżnianie różnych gatunków mąki i poznanie jej wartości jako surowca do wypieku pieczywa, wykonanie wypieku pieczywa, ocena i klasyfikacja pieczywa.
- Metoda:** pogadanka połączona z pokazem oraz metoda oparta na działaniu praktycznym.

### Przebieg zajęć

#### I. Faza przygotowawcza

1. Przeprowadzenie naboru dzieci chętnych do udziału w zajęciach oraz zorganizowanie przewozu autokarowego.
2. Omówienie zasad bezpiecznego zachowania się w czasie podróży.
3. Przyjazd na miejsce i podział klasy na dwa zespoły 15 osobowe. Przypomnienie zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć teoretycznych i praktycznych.

#### II. Faza realizacyjna

1. Część teoretyczna zajęć przeprowadzana jest w młynie. Prowadzący zajęcia pracownik Centrum Edukacyjnego zapoznaje dzieci z rodzajem podstawowych zbóż uprawianych w Polsce. Następnie dzieci biorą czynny udział w przemiale zboża w młynie. Poznają wartość mąki jako surowca do wypieku pieczywa. Dzieci zabierają ze sobą mąkę i przechodzą do kuchni.
2. Część praktyczna zajęć przeprowadzana jest w kuchni. Dzieci pod opieką pracowników z przyniesionej mąki zarabiają ciasto wg podanej receptury i przygotowują je do wypieku. Każde z dzieci formuje własny kształt chlebka i odpowiednio go oznacza. Chleb jest wypiekany.
3. W czasie oczekiwania na efekty wypieku dzieci pod opieką wychowawcy zwiedzają okolicę, spożywają posiłek, grają w piłkę itp..

#### III. Faza podsumowująca

Na zakończenie zajęć prowadzący ocenia jakość wypieczonych bochenków i każdy z uczestników zabiera swój chlebek do domu. Następuje ewaluacja. Dzieci określają, jakiego rodzaju trudności sprawiły im zajęcia, a co im się podobało oraz oceniają swoją pracę podczas zajęć.

#### UWAGI KOŃCOWE

Inspiracją do napisania tego scenariusza był cykl wycieczek ekologicznych do EKO - Rolniczego Centrum Edukacyjnego w Wojsławicach, które zorganizowałam dla uczniów mojej szkoły.

Atutami tego Centrum są: wieloletnie doświadczenie, atestowane gospodarstwo ekologiczne z dobrym zapleczem, ogród ekologiczny, czyste powietrze, dziewiczy las, zdrowa żywność i staropolska gościnność.