

ĆWICZENIE

Co mnie karmi?

Podczas ćwiczenia uczniowie i uczennice podejmują refleksję nad tym, co wspiera ich zdrowie fizyczne i psychiczne. W oparciu o przykład kompostu zastanawiają się, co stanowi odpowiednie pożywienie dla ich ciała, ducha i skóry, jednocześnie analizując środowiskowe aspekty naszych wyborów. Ćwiczenie rozwija umiejętność świadomego czytania składów produktów, krytycznego myślenia o konsumpcji oraz poszukiwania treści i praktyk wspierających własny dobrostan.



OPRACOWANIE: Katarzyna Dytrych, Ida Miczke



CZAS TRWANIA: 20 minut



POZIOM NAUCZANIA: klasy IV–VIII szkoły podstawowej



PRZEDMIOT: edukacja zdrowotna

Cele zajęć:

- uczniowie i uczennice podejmują refleksję nad tym, co pomaga im wzrastać fizycznie i psychicznie
- potrafią czytać składy produktów i wybierać te, które mają pozytywny wpływ na dobrostan ich samych i środowiska
- wiedzą, jak dbać o dobrostan psychiczny, i potrafią wymienić źródła internetowe, które ich w tym wspierają

Kryteria sukcesu:

- potrafię dokonywać świadomych wyborów żywieniowych, dbając o swoje zdrowie i kondycję środowiska
- potrafię analizować składy produktów
- wiem, jakie treści w internecie wspierają mój dobrostan
- wiem, jakie produkty są dobre dla mojej skóry i które z nich wybierać, by nie szkodzić planecie

Kluczowe zagadnienia: odżywianie, dobrostan, skóra

Formy i metody pracy: rozmowa na forum, praca w parach

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć: artykuły papiernicze, urządzenia z dostępem do internetu

Związek z podstawą programową:

- klasy IV–VI: IV.5, 6; V.1, 2; IX.1
- klasy VII–VIII: IV.1; X.4

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Musimy dbać o to, czym się karmimy – zarówno dosłownie, jak i w przenośni. Zaproś uczniów i uczennice do refleksji nad sposobem odżywiania naszego ciała i duszy.

Zaproponuj uczniom niekonwencjonalny punkt wyjścia: refleksję nad tym, jak działa kompost. Możesz skorzystać z poniższego tekstu:

Nie wszystko jest dobre dla wszystkich. Brzmi to jak oczywistość, a jednak ta prawda często nam umyka. Świetnie obrazuje ją... kompostownik.

Aby wszystkie procesy zachodziły prawidłowo oraz by mieszkańcy kompostu, którzy za te procesy odpowiadają, mieli się dobrze, ważne jest, co tam umieścimy. Na liście produktów zakazanych, które z pewnością nie służą kompostowi, są resztki produktów mięsnych, chore części roślin, zadrukowany papier, popiół, odchody zwierząt, woda z detergentami (np. płynem do mycia naczyń) czy duże ilości nieumytych skórek po cytrusach. Wbrew popularnym opiniom nie wszystko jest wartościowym pożywieniem dla kompostownika.

2. Połącz uczennice i uczniów w pary i poproś, by zastanowili się, czym karmią swoje ciało. Jakie pożywienie jest wartościowe dla naszego organizmu?

W tym wątku możecie zwrócić uwagę na wiele różnych kwestii, na przykład:

- Jakie są składniki waszych ulubionych potraw, przekąsek i napojów? Które z nich są niezbędne, a które można byłoby wyeliminować? Które z tych składników mogłyby karmić nie tylko was, ale i kompost? Przyjrzyjcie się składowi lubianych przez was przekąsek.
- Skąd pochodzą składniki potraw, które spożywamy? Co musi się wydarzyć, by do nas trafiły? Ponownie spojrzycie na skład i poszukajcie informacji o pochodzeniu głównych składników.
- Jak możemy zabezpieczać nasze pożywienie, żeby jego nadwyżka nie musiała trafiać na kompost?
- Czym jest dieta planetarna i na czym opiera się jej pozytywny wpływ na środowisko?

Przedyskutuj z uczniami wnioski na forum klasy.

3. Następnie rozpocznij burzę mózgów. Zapytaj uczniów, co uważają za wartościowe pożywienie duchowe – co pomaga im czuć się lepiej na co dzień?

Zapiszcie tytuły książek, stwórzcie playlistę z piosenkami lub odcinkami podcastów. Możecie też sporządzić listę twórców i kont na Instagramie lub TikToku, które rzeczywiście wspierają was i wasze wartości. Jakie treści pomagają wam dbać o dobrostan?

Poproś uczniów i uczennice, by nadal pracując w parach, wymienili się jedną inspiracją.

4. Wreszcie czym karmimy naszą skórę? Poproś uczniów, by w parach zastanowili się nad tym, jak dbają o skórę. Ten niezwykły, duży narząd chroni nas każdego dnia. Jak go w tym wspieramy?

Warto przyrzeć się składowi nie tylko kosmetyków, lecz również ubrań, które nosimy. Są z nami przez kilka lub kilkanaście godzin dziennie i nie pozostają bez znaczenia dla skóry. To również doskonała okazja, by porozmawiać o wpływie produkcji i cyklu życia ubrań na środowisko. Poproś, by każda para proponowała jeden sposób na zrównoważone środowiskowo dbanie o skórę.

Poproś o przedstawienie wyników pracy na forum klasy.

Materiał powstał w ramach projektu współfinansowanego ze środków Deutsche Bundesstiftung Umwelt (DBU) oraz w ramach polskiej współpracy rozwojowej Ministerstwa Spraw Zagranicznych RP.



Materiał wyraża wyłącznie poglądy autorów i autorek i nie może być utożsamiany z oficjalnym stanowiskiem Deutsche Bundesstiftung Umwelt i Ministerstwa Spraw Zagranicznych Rzeczypospolitej Polskiej.

Wydawca: Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej

Rok publikacji: 2025