|  |  |
| --- | --- |
| **Data**  | 17.04.2020 |
| **Imię i nazwisko nauczyciela** | Anna Mikuś |
| **Temat zajęć** | **Na naszym stole – układamy tygodniowy jadłospis ziołowy, zgodnie z racjonalnym odżywianiem.** |
| **Cele zajęć**:* przypomnienie sposobów wykorzystywania pospolitych i mniej pospolitych ziół;
* rozwój umiejętności matematyczno – przyrodniczych (w tym odmierzanie, ważenie, przeliczanie) oraz przedsiębiorczości;
* rozwijanie zainteresowań przyrodniczych uczniów w danym zakresie,
* C:\Users\annam\Desktop\Prace uczniów - nauczanie zdalne\1534764524888.jpgrozwijanie kompetencji społecznych (dzielenie się sprawdzonymi przepisami na potrawy i napoje z dodatkiem określonych ziół).
 |
| **NaCoBeZu: - na co należy zwrócić uwagę?****- co jest najważniejsze?****- co należy zapamiętać?** | Na zajęciach przypomnimy sobie pojęcia: allelopatia i hyzop. Zwróć uwagę na jednostki, o których mowa podczas zajęć. Zapamiętaj, na czym polega racjonalne odżywianie się. |
| **Przebieg zajęć (według programu):**1. Powitanie uczniów.C:\Users\annam\Desktop\Nowy folder\1584284086217.jpg2. Wykonywanie kanapek z ziołami z własnej hodowli (sałata, szczypior, bazylia).3.Praca z literaturą źródłową (książki o ziołach) - ~~praca w parach,~~ indywidualna, ~~na końcu grupowa.~~4. Prezentacja pomysłów. 5. Podsumowanie i zakończenie pracy. |
| Dzień dobry,Na początku przypomnimy sobie krótko: * **Hyzop - uprawa, pielęgnacja i zastosowanieCzym jest allelopatia?** Pojęcie to oznacza dobry lub zły wpływ substancji wydzielanych przez jedne rośliny na drugie. Inaczej można powiedzieć, że jest dobre lub złe sąsiedztwo posadzonych roślin.
* **Co to jest hyzop?** Hyzop jest rośliną wieloletnią, małą krzewinką. Kwiaty są zazwyczaj fioletowo – niebieskie. Jest podobny nieco do lawendy. Roślina jest ceniona w ogrodzie i w kuchni. Przyprawia się nim zupy, sosy, sałatki, marynaty. Ma korzenny, lekko cierpki smak. Nie należy go nadużywać.

Źródło: https://www.swiatkwiatow.pl/poradnik-ogrodniczy/hyzop-uprawa-pielegnacja-i-zastosowanie-id879,2.htmlKolejne ważne zagadnienie to **racjonalne odżywianie się**. Jak myślisz, na czym polega?Należy pamiętać o następujących zasadach: jemy 5 posiłków dziennie (pokarmy są różnorodne i ilości są rozsądne), pijemy wodę, ruszamy się. Przypomnijmy sobie również, w jakich jednostkach podajemy wagę produktów? Będą to oczywiście: gramy (g), dekagramy (dag), kilogramy (kg) czy tony (t). W naszej kuchni wykorzystujemy najczęściej trzy pierwsze przykłady. Jeśli weźmiemy pod uwagę jednostkę objętości napojów, to będzie to przede wszystkim litr (l).Spróbuj odszukać informacje i odpowiedzieć na pytania - ile wynosi:  1 tona = ? kg 1 kg = ? dag 1l = ? dm³   |
| Jak pamiętasz, w naszej małej szkolnej biblioteczce ziołowej posiadamy sporo książek o ziołach.Zostały one zakupione do pracowni przyrodniczej w ramach projektu **„Nowoczesna Edukacja”**.Przeglądając je możemy trafić na następujące przepisy (takie wybierali uczniowie): * C:\Users\annam\Desktop\Szkolne Zielarskie Koło Naukowe - 2019-2020\I półrocze\Nowy folder (2)\20191219_134715.jpgHerbata z hyzopu wspomagająca trawienie (trzeba zaparzyć w szklance wrzątku 1 łyżeczkę rozdrobnionych liści i kwiatów hyzopu oraz po połowie łyżeczki liści mięty i melisy);
* Syrop z kwiatów podbiału;
* Zioła dla nerwusków;
* Miód pokrzywowo łopianowy.

Stosowanie zasad zdrowego, racjonalnego żywienia oraz wpływ na to, co jemy lub pijemy może nam sprawić sporo radości. Najłatwiejsze jest wykonywanie kanapek z ziołami z własnej uprawy. |
| C:\Users\annam\Desktop\20190809_154047.jpgC:\Users\annam\Desktop\Prace uczniów - nauczanie zdalne\20200330_110813_Film1.jpgC:\Users\annam\Desktop\Szkolne Zielarskie Koło Naukowe - 2019-2020\I półrocze\Nowy folder (2)\20191205_140428.jpgC:\Users\annam\Desktop\Zdalne nauczanie - marzec 2020\20200113_125512.jpgPierwszy przykład dania stanowią **kanapki** z rzeżuchą (pieprzycą siewną) lub sałatą i szczypiorkiem |
| C:\Users\annam\Pictures\img087.jpgC:\Users\annam\Pictures\img088.jpgC:\Users\annam\Pictures\img086.jpgKolejny przykład dania z ziołami (Źródło: „Przepis na ogród”– 4/2019 – str. 50 – 51), to **dania z czarnuszką**. Nasiona tej rośliny wykorzystujemy do wypieku chleba, do zup i kanapek.C:\Users\annam\Desktop\20190809_154049_Burst01.jpgCzarnuszkę udało się nam wyhodować w uprawie hydroponicznej (bez ziemi).  |
| C:\Users\annam\Desktop\Nowy folder\20200307_191656_Film1.jpgCzy wiecie, że **kwiaty niektórych roślin są jadalne**? Przykładem jest nasturcja, bratki czy mniszek lekarski.C:\Users\annam\Desktop\Nowy folder\20200301_141312_Film1.jpgC:\Users\annam\Desktop\Zdalne nauczanie - marzec 2020\Koło Zielarskie\20200312_104503_Film1.jpgNasturcję udało się wyhodować w naszej uprawie hydroponicznej w szkole.C:\Users\annam\Pictures\img082.jpg(źródło: „Kocham ogród” – 05/2018 – str. 10)  |
| C:\Users\annam\Desktop\Prace uczniów - nauczanie zdalne\grupa 2 - Szkolne Zielarskie Koło Naukowe\Zdjecia koła - II pół. 2019 -2020\DSC02347.JPGC:\Users\annam\Desktop\Prace uczniów - nauczanie zdalne\grupa 2 - Szkolne Zielarskie Koło Naukowe\Zdjecia koła - II pół. 2019 -2020\DSC02348.JPGC:\Users\annam\Desktop\Camera\Camera\20200131_195726.jpgNa zakończenie – dania i napoje z melisą lub miętą. Pamiętasz nasze wspólne herbatki? |
| Nadszedł czas na podsumowanie naszej dzisiejszej pracy podczas tych zajęć. **Ewaluacja (informacja zwrotna) -** Sprawdź, czy wiesz lub czy potrafisz: podać jednostki, w jakich podajemy masę produktów oraz ich objętość; powiedzieć, na czym polega racjonalne odżywianie; wyjaśnić pojęcie „allelopatia”; powiedzieć, czym jest hyzop. |
| Jeśli masz ochotę i zechcesz podzielić się jakimś kulinarnym przepisem – prześlij do mnie. Możesz też wspólnie z Mamą lub Babcią wykonać jakieś danie z ziołami, a potem przesłać do mnie zdjęcie. Mój adres: anna.mikus@kliniska.edu.pl |
| Dziękuję za spotkanie. Pozdrawiam Ciebie. |
| **UWAGI**  | **Czas na wykonanie zadań**: miesiąc kwiecień *Życzę miłej pracy!*  |