|  |  |
| --- | --- |
| **Data** | 14.05.2020 |
| **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.html  Kolejne 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](mailto:anna.mikus@kliniska.edu.pl) | |
| Dziękuję za spotkanie. Pozdrawiam Ciebie. | |
| **UWAGI** | **Czas na wykonanie zadań**: **do 21 maja**  *Życzę miłej pracy!* |