

Cykl kreatywnych wyzwań do odcinka

"RZEPKA – SHOW"

TELEWIZJI „POLSKA POZA POLSKĄ”

CELE:

Wzbogacenie i aktywizacja słownictwa związanego z pochodzeniem, przyrządzaniem i wykorzystaniem warzyw.

Przypomnienie i uzupełnienie wiedzy na temat biernika.

Poznanie sylwetki Juliana Tuwima oraz jego wiersza „Rzepka” .

Przygotowanie kampanii społecznej i cyklu działań w celu podwyższenia spożycia warzyw wśród społeczności szkolnej.

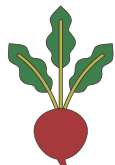


Projekt finansowany ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów w ramach konkursu Polonia i Polacy za Granicą 2023

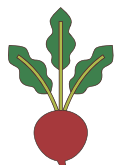


Projekt „Polska Platforma Medialna - Ukraina 2023-2025” realizowany przez Fundację Wolność i Demokracja.

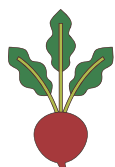
ZAPOZNANIE Z WIERSZEM - WSTĘP DO LEKCJI



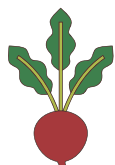
Posłuchajcie wiersza Julia Tuwima
„Rzepka” dwa razy.
https://www.youtube.com/watch?v=5plViZHNPzY&ab_channel=agoy.pl



Słuchanie 1.:
- O czym opowiada wiersz?
- Słuchając wynotujcie postacie, które występują w wierszu.
Dziadek, ...



Słuchanie 2.:
- Słuchając zanotujcie kto ciągnie za kogo?
Wnuczek za ...
Babcia za ...
Dziadek za ...
itd...



Przeczytajcie wiersz i skorygujcie ewentualne błędy.
(Nauczyciel rozdaje uczniom tekst wiersza)

Uczniowie czytają wiersz i porównują swoje odpowiedzi z odpowiednimi fragmentami tekstu.



Projekt finansowany ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów
w ramach konkursu Polonia i Polacy za Granicą 2023



Projekt „Polska Platforma Mediałna - Ukraina 2023-2025”
realizowany przez Fundację Wolność i Demokracja.

JULIAN TUWIM „RZEPKA”

„Zasadił dziadek rzepkę w ogrodzie,
Chodził tę rzepkę oglądać co dzień.
Wyrosła rzepka jędrna i krzepka,
Schrupać by rzepkę z kawałkiem chlebka!
Więc ciągnie rzepkę dziadek niebożę,
Ciągnie i ciągnie, wyciągnąć nie może.
Zawołał dziadek na pomoc babcie:
„Ja złapię rzepkę, ty za mnie złap się!”
I biedny dziadek z babcią niebogą
Ciągną i ciągną, wyciągnąć nie mogą.
Babcia za dziadka,
Dziadek za rzepkę,
Oj, przydałby się ktoś na przyczepkę!

Przyleciał wnuczek, babci się złapał,
Poci się, stęka, aż się zasapa!
Wnuczek za babcie,
Babcia za dziadka,
Dziadek za rzepkę,
Oj, przydałby się ktoś na przyczepkę!
Pocą się, sapią, stękają srogo,
Ciągną i ciągną, wyciągnąć nie mogą.
Zawołał wnuczek szczeniaczka Mruczka,
Przyleciał Mruczek i ciągnie wnuczka!
Mruczek za wnuczka,
Wnuczek za babcie,
Babcia za dziadka,
Dziadek za rzepkę,
Oj, przydałby się ktoś na przyczepkę!
Pocą się, sapią, stękają srogo,
Ciągną i ciągną, wyciągnąć nie mogą!

Na kurkę czyhał kotek w ukryciu,
Zaszczekał Mruczek: „Pomóż nam, Kiciu!”
Kicia za Mruczka,
Mruczek za wnuczka,
Wnuczek za babcie,
Babcia za dziadka,
Dziadek za rzepkę,
Oj, przydałby się ktoś na przyczepkę!
Pocą się, sapią, stękają srogo,
Ciągną i ciągną, wyciągnąć nie mogą!

Więc woła Kicia kurkę z podwórka,
Wnet przyleciała usłużna kurka.
Kurka za Kicię,
Kicia za Mruczka,
Mruczek za wnuczka,
Wnuczek za babcie,
Babcia za dziadka,
Dziadek za rzepkę,
Oj, przydałby się ktoś na przyczepkę!
Pocą się, sapią, stękają srogo,
Ciągną i ciągną, wyciągnąć nie mogą!

Szła sobie gąska ścieżyną wąską,
Krzyknęła kurka: „Chodź no tu, gąsko!”
Gąska za kurkę,
Kurka za Kicię,
Kicia za Mruczka,
Mruczek za wnuczka,
Wnuczek za babcie,
Babcia za dziadka,
Dziadek za rzepkę,
Oj, przydałby się ktoś na przyczepkę!
Pocą się, sapią, stękają srogo,
Ciągną i ciągną, wyciągnąć nie mogą!

Leciał wysoko bocian-długonos,
„Fruńże tu, boćku, do nas na pomoc!”
Bocięk za gąskę,
Gąska za kurkę,
Kurka za Kicię,
Kicia za Mruczka,
Mruczek za wnuczka,
Wnuczek za babcie,
Babcia za dziadka,
Dziadek za rzepkę,
Oj, przydałby się ktoś na przyczepkę!
Pocą się, sapią, stękają srogo,
Ciągną i ciągną, wyciągnąć nie mogą!

Skakała drogą zieloną żabka,
Złapała boćka – rzadka to gratka!
Żabka za boćka,
Bocięk za gąskę,
Gąska za kurkę,
Kurka za Kicię,
Kicia za Mruczka,
Mruczek za wnuczka,
Wnuczek za babcie,
Babcia za dziadka,
Dziadek za rzepkę,
A na przyczepkę
Kawka za żabkę,
Bo na tę rzepkę
Też miała chrapkę.

Tak się zawzięli,
Tak się nadęli,
Że nagle rzepkę Trrrach!! –
wyciągnęli!
Aż wstyd powiedzieć,
Co było dalej!
Wszyscy na siebie

Poupadali:
Rzepka na dziadka,
Dziadek na babcie,
Babcia na wnuczka,
Wnuczek na Mruczka,
Mruczek na Kicię,
Kicia na kurkę,
Kurka na gąskę,
Gąska na boćka,
Bocięk na żabkę,
Żabka na kawkę
I na ostatku
Kawka na trawkę. „



Projekt finansowany ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów
w ramach konkursu Polonia i Polacy za Granicą 2023



Projekt „Polska Platforma Medialna - Ukraina 2023-2025”
realizowany przez Fundację Wolność i Demokracja.

Przeczytajcie ponownie ostatni fragment wiersza opowiadający o tym, kto na kogo upadł.

Wpiszcie słowa w odpowiednie części tabeli według schematu :



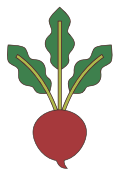
Rodzaj żeński	Rodzaj męski
Babcia - na babcię	Dziadek - na dziadka
Gąska - na ...	Wnuczek - na ...
Kicia - na ...	Mruczek - na ...
Kurka - na ...	Bociék- na ...
Żabka - na ...	
Kawka - na ...	
Trawka - na ...	



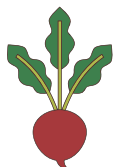
Projekt finansowany ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów
w ramach konkursu Polonia i Polacy za Granicą 2023



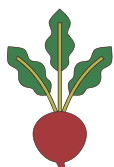
Projekt „Polska Platforma Medialna - Ukraina 2023-2025”
realizowany przez Fundację Wolność i Demokracja.



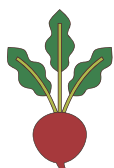
Jaka końcówka powtarza się w rodzaju żeńskim?
(odpowiedź: Ę)



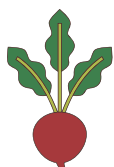
Jak końcówka powtarza się w rodzaju męskim?
(odpowiedź: A)



Jaka jest jeszcze różnica pomiędzy słowami
DZIADEK - DZIADKA ,
WNUCZEK - WNUCZKA,
MRUCZEK - MRUCZKA ?
(odpowiedź: przedostatnia litera E w mianowniku liczby
pojedynczej w rodzaju męskim wypada w bierniku)



W jakim przypadku stosujemy tę zasadę?
(odpowiedź: po przyimku NA (kogo? Co?))



Który przypadek odpowiada na pytanie kogo, co ?
(odpowiedź: Biernik)



Projekt finansowany ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów
w ramach konkursu Polonia i Polacy za Granicą 2023



Projekt „Polska Platforma Medialna - Ukraina 2023-2025”
realizowany przez Fundację Wolność i Demokracja.

PROJEKT

Nauczyciel dzieli klasę na 4 grupy. Każdej grupie daje fragment tekstu zaczerpniętego ze źródła:

<https://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/7,101580,24943420,biala-rzepa-wlasciwosci-jak-jesc-biala-rzepe.html>

1. Biała rzepa - pochodzenie
2. Biała rzepa - właściwości
3. Biała rzepa - przyrządzenie
4. Biała rzepa - zastosowanie kosmetyczne

Każda grupa zajmuje się jednym aspektem rzepy i na podstawie swojego fragmentu tekstu przygotowuje się do debaty na temat:

„RZEPA – historia, zdrowie, uroda i smak”



Projekt finansowany ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów
w ramach konkursu Polonia i Polacy za Granicą 2023



Projekt „Polska Platforma Medialna - Ukraina 2023-2025”
realizowany przez Fundację Wolność i Demokracja.

Celem debaty jest opracowanie kampanii społecznej na rzecz podwyższenia konsumpcji rzepy wśród uczniów szkoły.

Najpierw każda grupa przygotowuje krótką, ustną prezentację swojego fragmentu, a wybrana osoba z grupy prezentuje go na forum.

Moderator debaty (może to być nauczyciel) spisuje wszystkie przedstawione fakty na tablicy.

Mając do dyspozycji wszystkie fakty dotyczące rzepy uczniowie metodą burzy mózgów proponują konkretne działania promocyjne w ramach kampanii na rzecz podwyższenia spożycia rzepy wśród uczniów ich szkoły.

Moderator debaty spisuje pomysły na tablicy.

Wśród propozycji powinny się znaleźć:

- przygotowanie plakatu reklamowego, który zostanie zawieszony na tablicy ogłoszeń szkolnych
- przygotowanie inscenizacji wiersza „RZEPKA” i jej prezentacja na dużej przerwie dla uczniów szkoły
- przygotowanie ulotki informacyjnej o najważniejszych właściwościach rzepy i rozesłanie jej do grup w sieciach społecznościowych

Nauczyciel sprawdza i wspiera działania zespołu projektowego, który zostaje przez niego powołany.

Zespół projektowy zarządza projektem:

- ustala i zatwierdza nazwę projektu, hasła reklamowe, slogany, teksty promocyjne
- ustala i zatwierdza termin wykonania działań projektowych
- dzieli klasę na grupy odpowiedzialne za wykonanie działań



Projekt finansowany ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów
w ramach konkursu Polonia i Polacy za Granicą 2023



Projekt „Polska Platforma Medialna - Ukraina 2023-2025”
realizowany przez Fundację Wolność i Demokracja.

Biała rzepa - POCHODZENIE

Biała rzepa należy do rodziny kapustowatych. Jest rośliną, która lubi raczej chłodniejszy klimat, dlatego dobrze rośnie na polskich zagonach. Ale wymaga żyznej gleby, najlepiej gliniasto-piaszczystej, zakwaszonej i dość wilgotnej, więc w czasie suszy trzeba ją podlewać. Wysiewa się ją bezpośrednio do gruntu w okresie od kwietnia do sierpnia. Nie rośnie w stanie dzikim i nie wiemy dokładnie, skąd pochodzi. Być może z terenów Afganistanu, Pakistanu lub znad Morza Śródziemnego. Wiadomo, że uprawiali ją rolnicy już około 1500 lat przed naszą erą. Od tego czasu niewiele się zmieniła, to wciąż ta sama odmiana warzywa.

Rzepa ma jadalną bulwę oraz liście. Biały lub lekko czerwony korzeń smakiem przypomina nieco rzodkiewkę, ale jest łagodniejszy. Od rzodkwi różni rzepeę jednak kształt, który jest bulwiasty, podczas gdy rzodkiew jest podłużna.



Biała rzepa - WŁAŚCIWOŚCI

Biała rzepa ma sporo wartościowych składników odżywczych. Jest to warzywo niskokaloryczne, a 100 gram rzepey ma niewiele ponad 33 kcal. Ponadto zawiera nieco białka (ma wszystkie aminokwasy egzogenne) i węglowodanów, w tym 3,5 g błonnika, z witamin znajdziemy tam witaminę A, C oraz z grupy B i kwas foliowy. Wśród soli mineralnych mamy w rzepe: fosfor, wapń, magnez, sód oraz potas. Ostry smak zawdzięcza izotiocyanianom, znanym ze swoich właściwości antybakteryjnych.

Rzepa ma dobroczynne działanie na organizm. Pośrednio, dzięki składnikom odżywczym i witaminom, ma udział w zapobieganiu chorobom układu krążenia, dba o stan naszej skóry i paznokci oraz włosów, ma wpływ na zdrowie oczu, a także wspiera prawidłową przemianę materii i oczyszczanie organizmu. Witamina C wzmacnia naszą odporność.

Uważa się, że dieta z dodatkiem rzepey może łagodzić bóle reumatyczne, czy też bóle stawów. Rzepa wykazuje też działanie moczopędne. A dzięki błonnikowi daje uczucie sytości i wspiera pracę jelit.



Projekt finansowany ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów
w ramach konkursu Polonia i Polacy za Granicą 2023



Projekt „Polska Platforma Mediałna - Ukraina 2023-2025”
realizowany przez Fundację Wolność i Demokracja.

Biała rzepa - PRZYRZĄDZANIE

Biała rzepa nadaje się zarówno do spożywania na surowo, jak i jako danie gotowane. Zwykle rzepę zjada się w sałatce, z dodatkiem, na przykład, marchwi i śmietany, ale nie tylko. Do starej rzepy dodajemy jajka na twardo, inne warzywa, majonez. Albo przyrządzamy surówkę z dodatkiem jabłka i majonezu oraz śmietany.

Możliwości jest sporo. Jedną z nich jest także gotowana rzepa jako podstawa zup w postaci kremów. Świetnie się sprawdza w zapiekankach warzywnych. Duszona lub pieczona zastąpi ziemniaki.

Młode liście rzepy także są jadalne i mają sporo wartości odżywczych. Zawierają dwa razy więcej błonnika, niż bulwa. A ponadto mnóstwo wapnia, witaminy C i żelaza. Można je wykorzystywać do różnego rodzaju nadzienia, do farszów itp., podobnie jak powiedzmy szpinak.



Biała rzepa - ZASTOSOWANIE KOSMETYCZNE

Rzepa ma pewne znaczenie kosmetyczne. Wywar z liści rzepy poleca się jako płukankę przy przethuszczających się włosach oraz na łupież. Uważa się, że wzmacnia włosy zapobiegając ich wypadaniu. Natomiast miłośniczki naturalnych kosmetyków mogą ugotowaną i przetartą rzepę potraktować jako maseczkę na twarz, jeżeli zmagają się z trądzikiem i wypryskami.



Projekt finansowany ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów
w ramach konkursu Polonia i Polacy za Granicą 2023



Projekt „Polska Platforma Medialna - Ukraina 2023-2025”
realizowany przez Fundację Wolność i Demokracja.