



## AKADEMIA DOBREGO ŻYCIA

### SCENARIUSZ SPOTKANIA NR 4

#### Informacje uzupełniające :

- długość spotkania / dnia szkoleniowego w wersji stacjonarnej (w sali szkoleniowej) = 6 godzin lekcyjnych (45min) + godzina zegarowa przewidziana na przerwy (30 min przerwa na obiad, + 30 min na przerwy kawowe/ techniczne)
- długość spotkania / dnia szkoleniowego w wersji terenowej:
  - wizyta w sklepie= 8 godzin lekcyjnych (45min) + 30 min przerwa na obiad
  - spotkanie z Kucharzami = 8 godzin lekcyjnych (45min) . Lunch + przerwa kawowa jest częścią spotkania.
- Początek zajęć – godzina 10.00

Temat zajęć
<p><b>Zakupowe safari – zajęcia terenowe</b> - dobra praktyka</p>

Cel zajęć
<p>Celem zajęć jest sprawdzenie umiejętności porównywania etykiet i dokonywania korzystnych i świadomych wyborów żywieniowych z zastosowaniem przydatnych aplikacji. Dzięki zajęciom słuchacze będą mogli w praktyce wykorzystać zdobyte wcześniej umiejętności czytania etykiet znajdujących się na opakowaniach produktów spożywczych, rozumienia informacji zawartych w tabeli wartości odżywczej.</p>

Obszary	Cele szczegółowe	Efekty kształcenia
Edukacja cyfrowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Słuchacze obsługują podstawowe aplikacje przydatne podczas zakupów w sklepie.</li> <li>• Rejestracja konta na FB i Messengerze</li> </ul>	
Edukacja żywieniowa (rozumienie i przetwarzanie informacji)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprawdzenie umiejętności porównania etykiet</li> <li>• Dokonywanie świadomych wyborów żywieniowych podczas zakupów spożywczych</li> <li>• Rozumienie informacji zawartych na opakowaniach produktów spożywczych</li> <li>• Weryfikacja komunikatów na opakowaniach produktów spożywczych</li> </ul>	



Kompetencje społeczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podtrzymywanie procesu grupowego - aktywności związane z budowaniem grupy, integracją, poczuciem bezpieczeństwa i komfortem uczestników</li> <li>• Aktualizacja / potwierdzenie zasad pracy grupy i uczestników w projekcie – kontrakt (zasady, rytuały, reguły, potrzeby)</li> <li>• Informacje organizacyjne</li> </ul>	.....
-----------------------	--	-------

## Plan zajęć / warsztatów

### POWITANIE

**Czas : 25 minut**

#### Opis:

Moduł rozpoczyna rundka powitalna podczas której prowadzący opiekun psychologiczny dopytuje uczestników „z czym przyszli na zajęcia danego dnia”, jak oceniają swoje samopoczucie, jakie mają nastawienie, itp.

Sprawdza i dopytuje o ich potrzeby, klaryfikuje potrzebę uzupełnienia kontraktu, życzy dobrego i owocnego dnia.

**Zasoby, z których korzystamy** (infografika, materiał video, artykuł, karty edukacyjne, aplikacje, inne pomoce dydaktyczne)

Mazaki

Kartki do notowania

Długopisy

Flipchart

### Część merytoryczna

#### 1. Zakupowe safari - ćwiczenie w sklepie.

**Metoda:** Ćwiczenie terenowe w parach

**Czas:** 120 minut

#### Opis:

Celem ćwiczenia jest realizacja wyzwań związanych z dokonywaniem decyzji zakupowych. Słuchacze zdobytą wiedzę na dotychczasowych zajęciach sprawdzają w praktyce. Mają za zadanie odszukać wskazane w wyzwaniu produkty, przyrzeć się im dokładnie oraz zebrać wszystkie istotne informacje o produktach. W tym celu mogą używać różnorodnych aplikacji dostępnych w każdym smartfonie:



np. aplikacja aparat do robienia zdjęć etykietom i powiększania ich, aplikacja lupa, aplikacja latarka, aplikacja notatnik.

**Zasoby, z których korzystamy:**

Aplikacje pomocne w ocenie etykiet produktów spożywczych, karty pracy

**2. Podsumowanie ćwiczenia terenowego w sklepie (po powrocie na salę zajęć)**

**Metoda:** Ćwiczenia praktyczne połączone z dyskusją w grupie

**Czas:** 60 minut

**Opis:**

Słuchacze porządkują zebrane informacje podczas wizyty w sklepie. Dzielą się swoimi przemyśleniami z grupą. Celem ćwiczenia jest podniesienie kompetencji związanych z dokonywaniem świadomych i korzystnych dla zdrowia wyborów z zastosowaniem wybranych kompetencji cyfrowych.

**Zasoby, z których korzystamy:**

Aplikacje pomocne w ocenie etykiet produktów spożywczych, karty pracy, prezentacja w power point

**Przerwa na lunch (30 min)**

**4. Rejestracja konta na Facebooku**

**Metoda:** Warsztaty

**Czas:** 50 minut

**Opis:** Prowadzący krok po kroku przedstawi zasady rejestrowania konta na Facebooku i Messengerze. Podczas spotkania omówione zostaną szczegółowo poszczególne punkty rejestracji oraz uczestnicy będą mogli zadawać pytania.

**RUNDA ZAMKNIĘCIA DNIA, PODSUMOWANIE**

**Czas : 10 minut**

**Opis:**

*Po zakończeniu części merytorycznej, prowadzący (opiekun psychologiczny), zgodnie z uzgodnionym planem, rozpoczyna rundę zamknięcia spotkania.*

*Rozpoczyna rundkę końcową, zbierając od każdego z uczestników krótkie informacje zwrotne o tym "z czym wychodzą ze spotkania" (w obszarze kompetencji cyfrowych oraz żywieniowych). Każdy z uczestników dzieli się na forum grupy swoimi przemyśleniami (według struktury zamodelowanej przez trenera i w ustalonym ograniczonym czasie). Informacje zwrotne są życzliwie komentowane (klaryfikacja).*

*Spotkanie zamyka przekazanie przez trenera w formie skrótowej informacji o tym co czeka uczestników na kolejnym spotkaniu oraz przypomnienie o ew. wyzwaniu do opracowania indywidualnego w domu.*