



# Dieta kamedulska

## konspekt zajęć dla kl. 1-3 szkoły podstawowej

**KLASA:** 1-3 SP

**CZAS:** 1 godz.

**CELE:**

- uczeń zna nazwy dań jedzonych przez kamedułów
- uczeń potrafi wyjaśnić czym wyróżnia się dieta wegetariańska
- uczeń rozumie różnice w składzie potraw mięsnych i wegetariańskich

**PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

1. Czynności organizacyjne

2. Wstęp

Nauczyciel opowiada krótko historię Bielan. Mówi o terenie na który warszawiacy wyjeżdżali w celach rekreacyjnych.

3. Dlaczego Bielany?

Nauczyciel wyjaśnia dzieciom pochodzenie nazwy „Bielany” i opowiada o kamedulach i klasztorze.

4. Nauczyciel opowiada o diecie kamedulskiej i jej celu. W czasie wizyty w eremie wskazuje na skromne warunki w których przebywali zakonnicy. Poprzez post i rzadkie spożywanie mięsa, ojcowie mieli skupić się bardziej na modlitwie.

5. Cennym doświadczeniem może być wizyta w kryptach. Nauczyciel opowiada uczniom o długim życiu kamedulów, pomimo braku wyspecjalizowanych lekarzy i opieki medycznej. Swoje zdrowie zawdzięczali oni m. in. zdrowej diecie.
6. Po powrocie do szkoły nauczyciel rozmawia z dziećmi o żywności zdrowej i niezdrowej. Na początku zastanawiają się, które z rzeczy mogli codziennie spożywać kameduli (ZAŁ. 3).
7. Następnym zadaniem uczniów jest wymyślenie potrawy z przyniesionych wcześniej składników (jabłko, cynamon, ugotowana kasza, gruszka itp.). Każdy z uczniów otrzymuje talerzyk i składniki. Następnie przygotowuje z nich posiłek, który powinien wyglądać estetycznie.

**ZAL. 1**

*Zielone Świątki*, Michał Andriolli



**ZAŁ. 2.**

Kameduła, o. Roman Malaczewski



ZAL. 3



















