

Wietnam



SKĄD POCHODZI TWÓJ POSIŁEK?

Cel ogólny: ukazanie znaczenia kupowania produktów lokalnych

Cele szczegółowe:

Dziecko

- potrafi wskazać Wietnam na mapie świata,
- wie, jakie zboże jest podstawą wietnamskiej diety,
- wie, jakie owoce rosną w Wietnamie,
- zna funkcje i znaczenie wietnamskiego kapelusza *non la*,
- rozwija wyobraźnię,
- zna pojęcie *food miles*,
- wie, skąd sprowadzane są niektóre produkty spożywcze,
- rozumie, dlaczego warto kupować produkty lokalne,
- potrafi zgodnie uczestniczyć we wspólnej zabawie.

Miejsce: sala lekcyjna z wolną przestrzenią na środku, krzesła ustawione pod ścianami, do zabaw także teren przed szkołą lub przedszkolny ogródek

Materiały:

XX do zajęć: mapa Azji, prezentacja nt. Wietnamu lub zdjęcia w dużym formacie, nagranie ze współczesną muzyką z Wietnamu (np. <http://www.youtube.com/watch?v=d3bH-TMO-3z8&feature=related>), nieugotowany ryż (poproś uczniów kilka dni wcześniej, aby przynieśli ryż w woreczkach do gotowania, 1 na osobę), krepina w różnych kolorach, plastikowe kubeczki np. od jogurtu (po 4 na grupę), woda (np. w butelce), małe karteczki (po 3-4 na osobę), arkusz papieru B1, klej lub taśma klejąca, mapa świata, arkusz brystolu na osobę, nożyczki, gruba wstążka;

XX do gry: 2 chusty do zawiązania oczu;

XX do domu: powielona dla każdego dziecka domowa karta pracy.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Wietnam

Powiedz dzieciom, że za chwilę włączysz im fragment piosenki pochodzącej z kraju, o którym dzisiaj będziecie rozmawiać. Poproś, aby dzieci posłuchały przez chwilę tej piosenki, jeśli chcą, mogą potańczyć. Kiedy już piosenka się skończy, zapytaj, z jakiego kraju może pochodzić. Jeśli nikt z grupy nie zgadnie, powiedz, że jest to współczesna piosenka wykonywana przez wietnamskiego rapera Lil Shady. Zapytaj, co się dzieciom kojarzy z Wietnamem. Kiedy już wymienią swoje skojarzenia, opowiedz im krótko o Wietnamie (na podstawie tekstu i prezentacji). Powiedz uczniom, że w Polsce mieszka bardzo wielu Wietnamczyków, stanowią oni najliczniejszą grupę obcokrajowców w naszym kraju.

Podstawa wietnamskiej diety

Po zakończeniu pierwszej części prezentacji zapytaj dzieci, co jest podstawą diety mieszkańców Wietnamu, jakiego zboża uprawia się tam najwięcej. Zapytaj, czy uczniowie lubią ryż. Do jakich potraw można go wykorzystać i w jakiej formie lubią go jeść dzieci? Zapytaj, do czego jeszcze oprócz jedzenia wykorzystuje się w Polsce ryż. Czy dzieci znają zwyczaj posypywania pary młodej ryżem po ślubie? Po co się to robi? Posypywanie nowożeńców ryżem po wyjściu z kościoła czy USC ma im przynieść szczęście, dobrobyt, pomyślność i płodność – ryż od czasów starożytnych uznawany jest za symbol płodności.

Farbowanie ryżu

Powiedz, że ryż może też być świetnym materiałem do prac plastycznych, żeby jednak był ciekawszy, można go ufarbować na różne wesole kolory. Podziel dzieci na zespoły (po 4-5 osób), każdy zespół dostaje 5 plastikowych kubeczków lub miseczek, kawałki krepiny w różnych kolorach, miseczkę z nieugotowanym ryżem i butelkę z wodą (ewentualnie w kubeczkach może już być woda, ale nie za dużo, mniej niż pół kubeczka). Poproś dzieci, aby podarły krepinę na drobniejsze kawałki i wrzuciły ją do kubeczków – każdy kolor do osobnego kubeczka. Kiedy krepina zafarbuje wodę wyjmijcie ją z kubeczków i do kolorowej wody wsypcie ryż – nie za dużo, tak żeby nie było go więcej niż wody. Podczas wyjmowania krepiny z kubeczków należy uważać, aby nie zafarbować sobie palców i nie polać ławki, barwnik jest bowiem trudny do usunięcia. Należy przygotować wcześniej podkładki na ławki, można też do wyjmowania krepiny z wody użyć rękawiczek lub umieścić wcześniej krepinę w kawałkach gazy, tworząc coś na kształt woreczków do herbaty. Można też wykorzystać barwniki do jajek lub barwniki naturalne (kurkumę, sok z buraków, pokrzywę itp.).

Kubeczki odstawcie na osobny stolik lub na parapet, aby ryż złapał kolor.

Powiedz dzieciom, że do ryżu wrócimy za jakiś czas.

Co jemy?

Rozdaj dzieciom małe karteczki (po kilka na osobę) i poproś, aby narysowały na nich to, co jadły i piły w ciągu ostatnich kilku dni (młodsze dzieci poproś o podanie produktów z ostatniego dnia lub tylko z ostatniego posiłku). Powiedz, aby były to raczej pojedyncze składniki, nie całe dania (np. owoce, warzywa, sody). Każdy powinien narysować 3-4 składniki. Młodszym dzieci możesz dać do wycinania produkty z gazetek reklamowych różnych marketów lub przygotować gotowe kartki z produktami, aby dzieci mogły je wybrać. W międzyczasie przyczep na tablicy duży karton przedzielony na pół z napisem „Z Polski” po jednej i „Z zagranicy” po drugiej stronie. Kiedy już rysunki będą gotowe, poproś dzieci, aby przykleiły karteczki do dużego kartonu po odpowiedniej ich zdaniem stronie. Kiedy dzieci skończą przyklejanie karteczek, wspólnie sprawdźcie, czy wszystko się zgadza i poprawcie ewentualne pomyłki. Najprawdopodobniej więcej obrazków będzie po stronie oznaczonej napisem „z Polski”, ale na tej drugiej też pewnie pojawi się kilka rzeczy. Wyjaśnij dzieciom, że codziennie podczas posiłków, oprócz polskich produktów, zjadamy owoce, warzywa czy przyprawy, które przyjechały, przyleciały lub przypląły do nas z różnych części świata. Już przy śniadaniu, pijąc kakao, jedząc płatki kukurydziane z cynamonem czy krem czekoladowy mamy kontakt z różnymi krajami, z których pochodzą składniki tych potraw. Zapytaj dzieci, czy wiedzą, gdzie rosną kakao, banany, kiwi, ananasy, ryż, pomarańcze (lub inne produkty, które pojawiły się na obrazkach rysowanych wcześniej). Powieś na tablicy mapę świata i pokaż dzieciom, skąd przyjeżdżają do nas te produkty i ile kilometrów muszą pokonać, żeby trafić na nasze stoły. Odległość, którą pokonują produkty, nazywa się *food miles*.

Przykładowe *food miles* niektórych produktów (odległości lotnicze):

ryż z Wietnamu – 7953 km
banany z Kostaryki – 10066 km
kiwi z Nowej Zelandii – 17833 km
kakao z Wybrzeża Kości Słoniowej – 5602 km
pomidory z Turcji – 1671 km
czosnek z Chin – 7067 km

oliwki z Hiszpanii – 2174 km
winogrona z Włoch – 1218 km
pomarańcze z Izraela – 2521 km

Zapytaj dzieci, czy transport tych produktów na tak duże odległości może mieć jakiś zły wpływ na środowisko. Wy tłumacz, że przewożenie towarów samolotami czy tirami bardzo zanieczyszcza powietrze i wpływa na zwiększenie się efektu cieplarnianego.

Dwa kolejne zadania mogą przysporzyć trochę problemów młodszym dzieciom, ale spróbuj z nimi porozmawiać na ten temat.

Dlaczego warto ograniczać *food miles*?

- Więcej kilometrów znaczy więcej spalanej benzyny.
- Im więcej *food miles*, tym więcej kilometrów i tym więcej czasu upływa od momentu zbiorów do Twojego zakupu – zmniejsza to świeżość i wartości odżywcze Twojego jedzenia.
- Kupując sezonowe owoce i warzywa, możemy cieszyć się każdym z nich w swoim czasie – truskawki w lutym mogą być kuszące, ale czy warto transportować je tysiące kilometrów, kiedy można poczekać chwilę i zająć się tymi, które rosły niedaleko miejsca, gdzie mieszkasz?
- Im mniej *food miles*, tym łatwiej sprawdzić, skąd dokładnie pochodzi żywność oraz monitorować cały proces produkcji.
- Mniej *food miles* oznacza niższe koszty transportu, które ponoszą konsumenci.
- Mniej *food miles* to także mniej samochodów w trasie i mniej wypadków.
- Duża ilość *food miles* to też transport samolotem, co oznacza hałas i duże zużycie paliwa.

Co możesz zrobić, żeby ograniczyć *food miles*?

- Zwracaj uwagę na kraj pochodzenia produktów.
- Myśl o tym, które owoce i warzywa mają teraz swój sezon.
- Rób zakupy niedaleko domu.
- Pytaj, skąd pochodzi żywność, którą kupujesz.
- Spróbuj zasadzić własne zioła, np. bazylię, szczypiorek, pietruszkę czy oregano.

Jeśli kupujesz jedzenie, które nie jest produkowane w Twoim kraju, kup w pierwszej kolejności to, które było transportowane statkiem albo koleją, ponieważ te dwa środki transportu produkują najmniej zanieczyszczeń (www.ekonsument.pl).

Jedz produkty lokalne

Zapytaj, czy w Polsce może rosnąć ryż lub banany. Wyjaśnij, że to od klimatu zależy, jakie rośliny pojawiają się w danym miejscu. W Wietnamie są bardzo dobre warunki do hodowli ryżu i dlatego jest on podstawą diety Wietnamczyków. W Polsce dobrze rosną ziemniaki i pszenica i dlatego tych produktów Polacy jedzą najwięcej. Ponieważ przez wieki organizmy ludzi przyzwyczyły się do tego, co jedzą, najzdrowsza jest dieta złożona z produktów lokalnych, czyli takich, które rosną w danym miejscu. Powiedz dzieciom, że podstawą naszej diety powinny być właśnie produkty lokalne, których nie trzeba z daleka przywozić, powinniśmy jeść przede wszystkim polskie zboża, owoce i warzywa, zwłaszcza w sezonie. Zapytaj, jakie owoce rosną w Polsce. Czy w Wietnamie też rosną jabłka, śliwki i gruszki? Czy dzieci znają jakieś wietnamskie owoce? Pokaż fragment prezentacji dotyczący owoców rosnących w Wietnamie, czy któreś z dzieci jadło kiedyś takie owoce?

„Wietnamska sałatka owocowa”

Zaproponuj zabawę w „wietnamską sałatkę owocową”.

Poproś dzieci, aby usiadły w kole (na krzesłach lub na podłodze) i odliczyły kolejno do pięciu. Przyporządkuj każdemu numerowi jakiś wietnamski owoc (rambutan, pitaja, liczi, dzakfrut, longan), poproś, aby dzieci dobrze zapamiętały nazwę owocu, jaki wylosowały. Jedna osoba z koła wchodzi do środka, odstawiamy jej krzesło na bok. Wymień nazwę jednego z pięciu wietnamskich owoców – dzieci, które wylosowały nazwę tego owocu, muszą zamienić się miejscami, a dziecko stojące w środku próbuje zająć miejsce jednego z nich. Na hasło „wietnamska sałatka owocowa” wszystkie dzieci muszą zamienić się miejscami.

Kapelusz *non la*

Zapytaj, czy jest jakiś charakterystyczny element stroju, z którym kojarzy się Wietnam. Wyjaśnij, że chodzi o stożkowy kapelusz nazywany *non la*. Zapytaj, jakie funkcje pełni *non la*.

Charakterystycznym elementem stroju mieszkańców Wietnamu jest stożkowy, pleciony kapelusz nazywany non la. Kapelusz taki znany i noszony jest też w innych krajach południowo-wschodniej Azji (np. w Chinach, Indonezji, Laosie). Non la wyplata się z palmowych liści na stelażu z bambusa, dobrze wpleciony kapelusz chroni przed słońcem i deszczem. Aby kapelusz nie spadał z głowy podczas wykonywania różnych prac, wiąże się go pod brodą przy pomocy jedwabnej wstążki. Non la ma jednak więcej zastosowań niż tylko ochrona przed deszczem czy słońcem – w razie potrzeby może służyć jako naczynie na wodę, miska do ryżu czy do gotowania na parze. Zamoczony w wodzie świetnie chroni głowę przed przegrzaniem w upalne dni. Kapelusz ten jest w Wietnamie noszony głównie przez kobiety i dzieci – mężczyźni zakładają zwykle czapki albo kapelusze w kształcie tropikalnych hełmów. W dużych miastach coraz rzadziej widuje się non la, są one za to ciągle bardzo chętnie noszone na wsiach – są bardzo użyteczne podczas prac na powietrzu. Szczególnym rodzajem non la jest tzw. „stożkowy kapelusz poezji”, takie kapelusze pochodzą ze starej stolicy cesarskiej Hue. „Stożkowy kapelusz poezji” ukazuje całe swoje piękno w pełnym słońcu, wtedy pojawiają się na nim delikatne zarysy postaci, pagód, motywy roślinne czy zwierzęce. Taki efekt uzyskuje się przez włożenie pomiędzy dwie warstwy palmowych liści wyciętych wzorów, które prześwitują w promieniach słońca.

Zaproponuj dzieciom zrobienie kapelusza *non la* z papieru. Zachęć dzieci, aby ozdobiły kapelusz według własnego pomysłu.

PRZEPIS NA KAPELUSZ WIETNAMSKI:

Z kartonu wytnij koło o promieniu około 20 cm (lub więcej). Następnie natnij koło po promieniu (od brzegu aż do środka koła), zwiń nacięte koło tak, by uzyskać stożkowy kształt. Na koniec zepnij zszywaczem dwie ścianki kapelusza lub posmaruj karton wzdłuż nacięcia klejem i przyłóż ścianki kapelusza do siebie. Przytrzymaj chwilę i upewnij się, że klej faktycznie skleił. Na koniec do dwóch przeciwległych ścianek przypnij zszywaczem grubą wstążkę – tak by dziecko mogło zawiązać sobie kapelusz pod szyją. Wietnamski kapelusz gotowy!

Wietnamska zabawa *Bit Mat Bat De*, czyli Łapanie gęsi z zawiązanymi oczami

Jeden z graczy zostaje wybrany gęsią, drugi tropicielem gęsi – musi ją złapać. Obojgu zawiąż oczy, tak aby nie widzieli, co się dzieje wokół nich. Pozostali gracze ustawiają się dookoła tej dwójki. Gra rozpoczyna się, kiedy tropiciel powie: „Gotowe!”. Gęś może poruszać się gdzie tylko chce, ale musi od czasu do czasu gęgać. Tropiciel nastuchuje gdakania gęsi i stara się ją znaleźć. Gęś z kolei musi poruszać się bezszelestnie, żeby uniknąć złapania! Ponieważ oboje mają zawiązane oczy, muszą wytężyć słuch i inne zmysły, żeby wygrać.

Pozostali gracze nie stoją bezczynnie, ale próbują zmylić gęś i jej tropiciela na różne sposoby – podszczypują, klepią, rozpraszają. To przedłuża grę i czyni ją o wiele zabawniejszą. Kolejna runda rozpoczyna się, gdy gęś zostanie złapana.

Ryżowy obraz

Praca plastyczna z wykorzystaniem pofarbowanego na początku zajęć ryżu.

Ryż, który farbował się w kubeczkach, należy odsączyć z wody (najlepiej z użyciem metalowego sitka), wysypać na papierowy ręcznik lub ściereczkę i zostawić do wyschnięcia. Ryż będzie secht dość długo, więc pracę można wykonać następnego dnia. Można go wykorzystać do zrobienia obrazków na kleju lub taśmie dwustronnej (dla młodszych dzieci przygotuj wzór obrazka do wyklejenia) albo wykorzystać do zrobienia „butelki detektywa” (przepis tutaj: <http://kolorowedziecinstwo.blogspot.com/2011/03/butelka-detektywa.html>).