# ZESTAW ĆWICZEŃ KREATYWNYCH UNPLUGGED

## Miesięczne rachunki

W tym ćwiczeniu zadaniem uczestników jest przygotowanie pełnego posiłku przy użyciu ograniczonego zestawu dostępnych składników. Każdy uczestnik lub zespół otrzymuje z góry zdefiniowaną „listę ze spiżarni" z niewielkim wyborem produktów, a także podstawowe ograniczenia, takie jak wielkość porcji, wymagania dietetyczne czy prostota przygotowania.

Wyzwanie polega na zaprojektowaniu spójnego i realistycznego przepisu wyłącznie przy użyciu dostarczonych składników. Uczestnicy muszą zdecydować, jak połączyć, zorganizować i ułożyć w odpowiedniej kolejności etapy gotowania, aby stworzyć pełnowartościowy posiłek, nawet przy mocno ograniczonych zasobach.

Co-funded by the European Union

CC BY NC SA

Projekt ten został współfinansowany ze środków programu ERASMUS+ Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów, a Komisja Europejska oraz SEPIE nie ponoszą odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

### Zakres tematyczny

Codzienne rozwiązywanie problemów w kuchni i planowanie posiłków w warunkach ograniczonych zasobów

### Czas trawania

60 min

### Poziom

Średniozaawansowany

### Grupa docelowa

- ☑ Nisko wykwalifikowane osoby dorosłe o niskich kompetencjach cyfrowych
- ☑ Nisko wykwalifikowane osoby dorosłe z ograniczonym formalnym wykształceniem lub kwalifikacjami
- ☑ Nisko wykwalifikowane osoby dorosłe o niskim poziomie uczestnictwa w uczeniu się przez całe życie

### Cele kształcenia

- Projektowanie wykonalnego rozwiązania przy użyciu ograniczonego zestawu zasobów.
- Identyfikowanie efektywnych kombinacji elementów w oparciu o ich funkcję, kompatybilność oraz ograniczenia.
- Rozpoznawanie wzorców w powszechnych strukturach i procesach w ramach przepisów oraz sekwencji rozwiązywania problemów.
- Stosowanie abstrakcji w celu skupienia się na zasadniczych właściwościach elementów podczas podejmowania decyzji.

## Wykorzystane elementy myślenia komputacyjnego

- ☑ Dekompozycja
- ☐ Rozpoznawanie wzorców
- ☑ Abstrahowanie
- ☑ Myślenie algorytmiczne

## Podejście metodologiczne

- ☐ Gamifikacja
- ☐ Nauczanie oparte na wyzwaniach
- ☐ Uczenie się we współpracy
- ☑ Uczenie się przez doświadczenie

- Organizowanie procesu w logiczną, spójną i wykonalną sekwencję kroków.

## Obszar kompetencji

*a) Kompetencje innowacyjne*

- ☑ Kreatywność
- ☑ Myslenie krytyczne
- ☑ Rozwiązywanie problemów
- ☐ Komunikacja
- ☐ Praca zespołowa

*b) Kompetencje w zakresie umiejętności informacyjnych*

- ☑ Zdolność do uzyskiwania dostępu do informacji, ich rozumienia oraz krytycznej analizy
- ☐ Interpretacja treści cyfrowych i wizualnych
- ☐ Świadomość wpływu mediów i stronniczości przekazu biases

*c) Kompetencje życiowe I zawodowe*

- ☑ Elastyczność i możliwości adaptacji
- ☑ Inicjatywa i autonomia
- ☐ Umiejętności społeczne i kompetencje międzykulturowe
- ☐ Produktywność
- ☐ Przywództwo i odpowiedzialność

## Efekty uczenia się:

- Projektowanie kompletnego rozwiązania (posiłku) przy użyciu ograniczonego zestawu zasobów (składników).
- Identyfikowanie odpowiednich kombinacji elementów w oparciu o ich funkcję, kompatybilność oraz ograniczenia.
- Rozpoznawanie wzorców w sposobie konstruowania ustrukturyzowanych rozwiązań (np. przepisów).
- Skupianie się na zasadniczych właściwościach elementów podczas podejmowania decyzji.
- Organizowanie procesu w jasną, logiczną i wykonalną sekwencję kroków.

## Uwagi:

- Zadbaj o to, aby listy składników były realistyczne i powszechnie znane (np. ryż, jajka, warzywa,

| | | |
|---|---|---|
| | | makaron, przyprawy), dzięki czemu uczestnicy skupią się na logicznym rozumowaniu, a nie na specjalistycznej wiedzy kulinarnej.<br>● Ogranicz liczbę składników, aby stworzyć wyraźne bariery, ale pozostaw ich na tyle dużo, by możliwe było stworzenie kilku różnych, poprawnych przepisów.<br>● Unikaj zbyt skomplikowanych wymagań dietetycznych czy kulinarnych – ograniczenia powinny być proste i łatwo zrozumiałe.<br>● Pobudzaj kreatywność – nie powinno być jednego „jedynego słusznego” przepisu. Różne kombinacje składników mogą być tak samo poprawne, jeśli zostaną odpowiednio uzasadnione.<br>● Zwracaj uwagę na strukturę przepisów (sekwencję działań, etapy przygotowania, kolejność gotowania), a nie tylko na końcowy wygląd potrawy. |

Co-funded by the European Union

Gotowanie z tego co jest

## Krok 1. Analiza dostępnych składników i założeń

Uczestnicy otrzymują stałą listę dostępnych składników oraz zestaw ograniczeń (np. liczbę porcji, restrykcje dietetyczne, limit czasu lub dostępne przybory kuchenne). Nie mogą przy tym dodawać żadnych nowych składników.

W pierwszej kolejności analizują to, czym dysponują, i precyzują, jaki cel musi spełniać końcowy rezultat (kompletny, jadalny i spójny posiłek).

*Kluczowy aspekt myslenia komputacyjnego*: Dekompozycja – rozbicie problemu na kluczowe komponenty, takie jak składniki, ograniczenia oraz wymagania dotyczące posiłku.

## Krok 2: Dobór składników i opracowanie pomysłu na przepis

Uczestnicy decydują, w jaki sposób dostępne składniki można pogrupować i połączyć w potencjalną potrawę. Definiują strukturę posiłku (np. przystawka, główny element, przyprawa, dodatek) i decydują, jak każdy ze składników zostanie wykorzystany. Rozpoczynają tworzenie jasnej koncepcji przepisu poprzez przypisanie roli każdemu produktowi.

*Kluczowy aspekt myślenia komputacyjnego:* Abstrahowanie – skupienie się na funkcji i przeznaczeniu każdego składnika, a nie na jego pojedynczych, wyizolowanych cechach.

## Krok 3: Opracowanie i prezentacja procesu przygotowania potrawy

Uczestnicy projektują kompletny, etapowy przepis, wyjaśniając, w jaki sposób potrawa zostanie przygotowana przy użyciu wyłącznie dostępnych składników. Obejmuje to kolejność działań (przygotowanie, gotowanie, serwowanie) oraz sposób, w jaki powstaje gotowy posiłek.

*Kluczowy aspekt myślenia komputacyjnego:* Myślenie algorytmiczne – stworzenie jasnej, uporządkowanej sekwencji kroków w celu przekształcenia składników w gotowy posiłek.