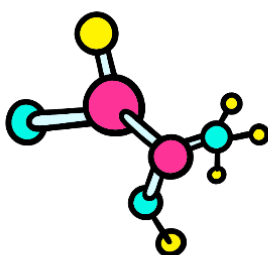
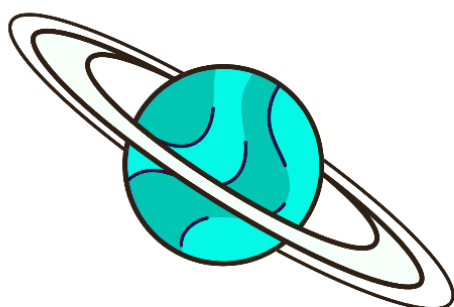
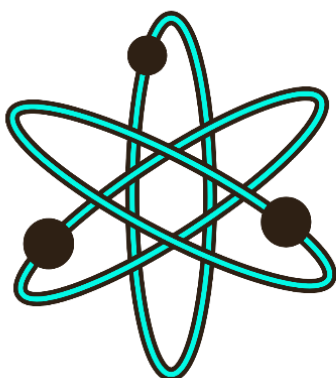
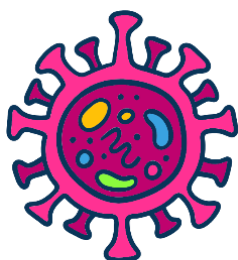




## **Temat: Moje wielkie marzenia** **– Możesz Zrobić To W Polsce**

**Czas trwania lekcji:** 45 minut

**Grupa odbiorcza:** uczniowie klas 4, 5, 6 szkoły podstawowej



## Cel ogólny

Wzmocnienie u uczniów poczucia sprawczości, dumy narodowej oraz wiary w swoje możliwości poprzez poznanie inspirujących przykładów współczesnych Polek i Polaków, którzy dzięki marzeniom, pasji i wytrwałości osiągnęli sukces.

## Cele szczegółowe

### Wiadomości/ wiedza:

#### Uczeń/ uczennica:

- wyjaśnia pojęcie marzenia i rozumie różnicę między marzeniem, celem i planem działania;
- rozpoznaje i krótko charakteryzuje przykłady współczesnych Polek i Polaków, którzy zrealizowali marzenia/cele, np. Sławosz Uznański-Wiśniewski, Zoja Skubis, Iga Świątek;
- wskazuje czynniki sprzyjające realizacji marzeń (wytrwałość, praca, współpraca, uczenie się na błędach, wsparcie innych);
- rozumie, że porażka jest elementem procesu dochodzenia do celu i potrafi podać proste przykłady „czego mnie to uczy”;
- zna 6 proponowanych kroków do spełnienia marzenia (z karty pracy) i potrafi je omówić własnymi słowami.

### Umiejętności:

#### Uczeń/ uczennica:

- porządkuje fragmenty tekstu piosenki, słucha utworu i weryfikuje kolejność (analiza, korekta);
- argumentuje w krótkiej wypowiedzi ustnej, dlaczego dane osiągnięcie budzi podziw/dumą (odniesienie do wartości i wysiłku);
- identyfikuje cechy i nawyki ludzi, którzy zrealizowali swoje marzenia (np. systematyczność, trening, ciekawość, odwaga);
- pracuje zespołowo (podział ról, słuchanie, dochodzenie do konsensu) podczas gry planszowej i zadań z obrazami/postaciami;
- tworzy własny mini-plan (na karcie „6 kroków”) dla wybranego marzenia: formułuje cel, kroki, zasoby, wskaźnik postępu, możliwe trudności i sposób ich obejścia;
- prezentuje efekty pracy (plakat/strona w zeszycie klasowym) oraz przyjmuje informację zwrotną;
- wnioskuje po prezentacji postaci: „co konkretnie mogę przenieść do swojego planu?”.

### Postawy

#### Uczeń/ uczennica:

- wzmacnia poczucie sprawczości („potrafię zaplanować i zrobić pierwszy krok”);
- kształtuje odporność na trudności (akceptacja błędów jako lekcji, gotowość do poprawy planu);

- okazuje szacunek dla różnorodnych dróg i talentów (różne dziedziny: sport, nauka, sztuka, przedsiębiorczość);
- rozwija odpowiedzialność za własny proces uczenia się (powrót do planu po 3–4 miesiącach, autorefleksja);
- buduje dumę z polskich osiągnięć i rozumie ich współczesny wymiar (technologie, literatura, nauka, sport).

## Formy pracy

- indywidualna: karta „6 kroków do spełnienia marzenia”, refleksja końcowa;
- w parach: układanka tekstu piosenki; analiza zdjęć/postaci i formułowanie hipotez „o czym marzyła ta osoba?”;
- w grupach: gra planszowa z dokończeniem zdań; dyskusja i wybór „cech sukcesu”;
- zespołowa (klasowa): prezentacja materiału o znanych Polkach i Polakach, dzielenie się wnioskami, mini-debata;
- ruchowa/ekspresyjna: „Pokaż to” (gestem), „Kim jestem?” (pytania Tak/Nie);
- refleksyjna: runda końcowa „Zaimponowało mi dziś marzenie...”.

## Metody

- praca z piosenką i obrazem;
- rozmowa kierowana i mini-debata (argumenty „dlaczego to osiągnięcie jest ważne?”);
- metody aktywizujące: gra planszowa z dokończaniem zdań;
- studium przypadku: krótkie „historie sukcesu” – analiza czynników i wniosków do przeniesienia;
- projekt w miniaturze: indywidualny plan „6 kroków”;
- informacja zwrotna i autoewaluacja: omówienie karty, decyzja o powrocie do planu za 3–4 miesiące.

## Środki dydaktyczne

- pocięty wydruk tekstu piosenki „I wszystko się może zdarzyć” (pojedyncze wersy/zwrotki) + nagranie utworu, głośnik;
- karty ze zdjęciami i krótkimi notkami o wybranych Polkach i Polakach;
- gra planszowa (pola - zdania do dokończenia), pionki, kostki;
- karta pracy „6 kroków do spełnienia marzenia” (dla każdego ucznia; miejsce na cel, kroki, termin, wskaźnik, zasoby, ryzyka);
- materiały plastyczne (kartki A4/A3, mazaki, klej – do plakatu/albumu klasowego);
- opcjonalnie: zegary odliczające czas na zadanie, naklejki

## PRZEBIEG LEKCJI

---

**FAZA PRZYGOTOWAWCZA – WSTĘP****Ok. 10 minut**

---

Uczniowie pracują w parach, otrzymują pocięty tekst piosenki „*I wszystko się może zdarzyć*” **(Załącznik nr 1)** - zapoznają się z tekstem i wspólnie decydują o kolejności i układają tekst piosenki.

Nauczyciel rozmawia z uczniami o słowach piosenki, zachęcając ich do podzielenia się swoimi przemyśleniami dotyczącymi marzeń.

Propozycja narracji dla nauczyciela: *Marzenia to takie szczególne myśli i obrazy w naszej głowie, które pokazują nam, czego bardzo chcemy, co byśmy chcieli przeżyć albo kim chcielibyśmy zostać. Można je porównać do filmu, który sami sobie wymyślamy – w tym filmie wszystko jest możliwe: możesz latać jak superbohater, mieszkać w zamku, zostać astronautą albo po prostu zdobyć wymarzony rower. Marzenia są ważne, bo:*

- *dodają nam siły – kiedy mamy trudny dzień, marzenie potrafi poprawić humor,*
- *pokazują nam drogę – czasem marzenia zamieniają się w cele, które naprawdę możemy osiągnąć, jeśli się postaramy,*
- *rozwijają wyobraźnię – dzięki nim uczymy się myśleć kreatywnie i wymyślać coś nowego.*

---

**FAZA REALIZACYJNA****Ok. 35 minut**

---

---

## 1. Gra planszowa (ok. 10 min)

Nauczyciel dzieli uczniów na grupy 3-4-osobowe, każda z nich otrzymuje grę planszową (**Załącznik nr 2**), odpowiednią ilość pionków oraz kostkę do gry. Na planszy znajdują się zdania do dokończenia - uczniowie grają w grę zmierzając od startu do końca, kończąc zdania, na których stanie ich pionek.

Przykładowa narracja dla nauczyciela: *Teraz czas na pracę w grupach. Dobierzcie się w grupy czteroosobowe. Gotowi? Oto gra planszowa, zestaw pionków oraz kostka do gry. Proszę, aby każdy wybrał swój pionek i postawił go na polu Start. Każdy z graczy rzuca kostką i przesuwa swój pionek na dane pole. Na większości pól znajdują się zdania do dokończenia. Kiedy postawicie swój pionek - dokończcie zdanie. Waszym zadaniem jest dojść do pola Koniec. Wszystko jasne? I pamiętajcie - bądźcie kreatywni!*

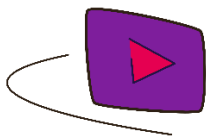
Kiedy uczniowie skończą grę, nauczyciel prosi chętnych uczniów o podzielenie się swoimi pomysłami na dokończenie zdań z planszy.

## 2. Prezentacja materiału - poznajmy inspirujące historie znanych Polaków (ok. 15 min)

Nauczyciel pyta uczniów, czy znają kogoś, komu udało się spełnić swoje marzenia - uczniowie dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniami.

Wskazówka: *Jeśli uczniowie nikogo nie znają, nauczyciel może opowiedzieć historię wybranej przez siebie postaci - może być to jeden z prezentowanych w projekcie Polaków, może być to znajomy nauczyciela - pamiętajmy, że marzenia mamy wszyscy. Nauczyciel pokazuje uczniom zdjęcia znanych Polek i Polaków i prosi uczniów o podzielenie się z resztą klasy.*

Nauczyciel pokazuje uczniom film o Polkach i Polakach, którzy spełnili swoje marzenia:



Po obejrzeniu materiału, nauczyciel prosi uczniów, by podzielili się swoimi przemyśleniami.

Przykładowy wniosek ogólny: *Każdy może spełniać marzenia, jeśli włoży wysiłek w ich realizację. Przeszkody są tylko przystankiem w drodze do celu.*

## 3. Ćwiczenie - personalizacja (ok. 15 min)

Nauczyciel informuje uczniów o tym, że warto zastanowić się nad swoim marzeniem i zastosować kilka prostych kroków w celu ich spełnienia.

---

---

Nauczyciel prezentuje uczniom 6 prostych kroków, które mogą pomóc w spełnieniu swojego marzenia (**Załącznik nr 3**). Chętni uczniowie odczytują zaprezentowane kroki.

Nauczyciel wręcza każdemu z uczniów osobną kopię z 6 krokami do spełnienia swojego marzenia (**Załącznik nr 4**). Nauczyciel prosi uczniów, aby samodzielnie wybrali jedno marzenie i wypełnili kartę pracy. Warto, aby nauczyciel w czasie pracy samodzielnej był w stanie pomóc uczniom, którzy nie będą mieli pomysłu na swoje marzenie lub na wypełnienie karty.

Uczniowie nakleją swoje karty na większy plakat. Nauczyciel zbiera je/uczniowie wkleją w klasowy zeszyt/album etc. *Warto wrócić do tego zadania z uczniami po 3-4 miesiącach, aby każdy miał czas na refleksję.*

---

## **ZAKOŃCZENIE – podsumowanie i refleksja**

Ok. 5 minut

---

Nauczyciel podsumowuje zajęcia i prosi uczniów, aby na zakończenie lekcji dokończyli zdanie: *Marzenia są...*

---

## **PROPOZYCJE DOSTOSOWAŃ**

---

### **FAZA WSTĘPNA – PIOSENKA I ROZMOWA**

#### **Dostosowanie pracy:**

**Parom dobieraj uczniów o zróżnicowanych możliwościach** (mocniejszy + spokojniejszy / potrzebujący wsparcia).

#### **Uczniom z trudnościami czytelnictwem:**

- pozwól układać tekst piosenki na podstawie odsłuchu, nawet bez czytania, można przygotować kod qr do odczytania piosenki na smartfonie, albo pozwolić w trakcie odsłuchiwać tekst na słuchawkach.
- umożliwić wskazywanie wersów zamiast głośnego czytania.

#### **Uczniom nieśmiałym:**

- zamiast wypowiedzi ustnych – krótka notatka w zeszycie: „*O czym ja marzę?*” (1 zdanie).

---

### **GRA PLANSZOWA – PRACA W GRUPACH**

#### **Organizacja grup:**

- Grupy 3–4 osobowe, każda osoba dostaje rolę:
    - czytający polecenia,
    - rzucający kostką,
    - pilnujący zasad,
    - sekretarz pomysłów (zapisuje).
-

---

### **Dostosowanie:**

**Niektórym uczniom potrzebna będzie prezentacja zasad gry.** Czasami modelowanie krok po kroku posunąć, aby uczeń zobaczył, bo samo przeczytanie instrukcji może być niezrozumiałe. Instrukcję można przygotować w formie checklisty, aby uczeń bez skrzępowania w trakcie gry mógł do niej zajrzeć i przypomnieć sobie zasady.

Dla uczniów z trudnością wypowiedzi:

- możliwość dokończenia zdań pojedynczym słowem zamiast pełnych odpowiedzi.

Dla uczniów aktywnych ruchowo:

- powierzenie roli „organizatora gry”.

### ***Prezentacja inspirujących postaci***

#### **Wskazówki pracy z filmem i zdjęciami:**

- Przed seansem ustaw **jedno pytanie kierujące**, np.:
  - *Co pomogło tej osobie spełnić marzenie?*
- Po materiale:
- odpowiedzi udzielane w parach, a dopiero potem forum klasy (zmniejszenie stresu).
- Uczniowie SPE:
- mogą odpowiadać wyborem ze „ściąg” zapisanej na tablicy:  
**praca – wytrwałość – wsparcie – trening – odwaga.**

### **KARTA PRACY „6 KROKÓW DO SPEŁNIENIA MARZENIA”**

#### **Dostosowanie:**

Dzieci z trudnościami pisania:

- mogą rysować zamiast pisać lub dyktować nauczycielowi.

Dzieci z niską motywacją:

- pozwól wybrać bardzo prosty, codzienny cel (np. pościelić łóżko, nauczyć się pływać, poprawić oceny).

#### **Wsparcie nauczyciela:**

Spaceruj po sali i zadawaj pytania pomocnicze:

- „Od czego mógłbyś zacząć?”
- „Kto może Ci pomóc?”
- „Co może być trudne?”

### ***Podsumowanie – refleksja końcowa***

#### **Formy wypowiedzi do wyboru:**

- ustna: „Marzenia są...”
  - pisemna: dokończenie zdania w zeszycie,
  - ruchowa: gest pokazujący emocję (radość, duma, nadzieja).
-

---

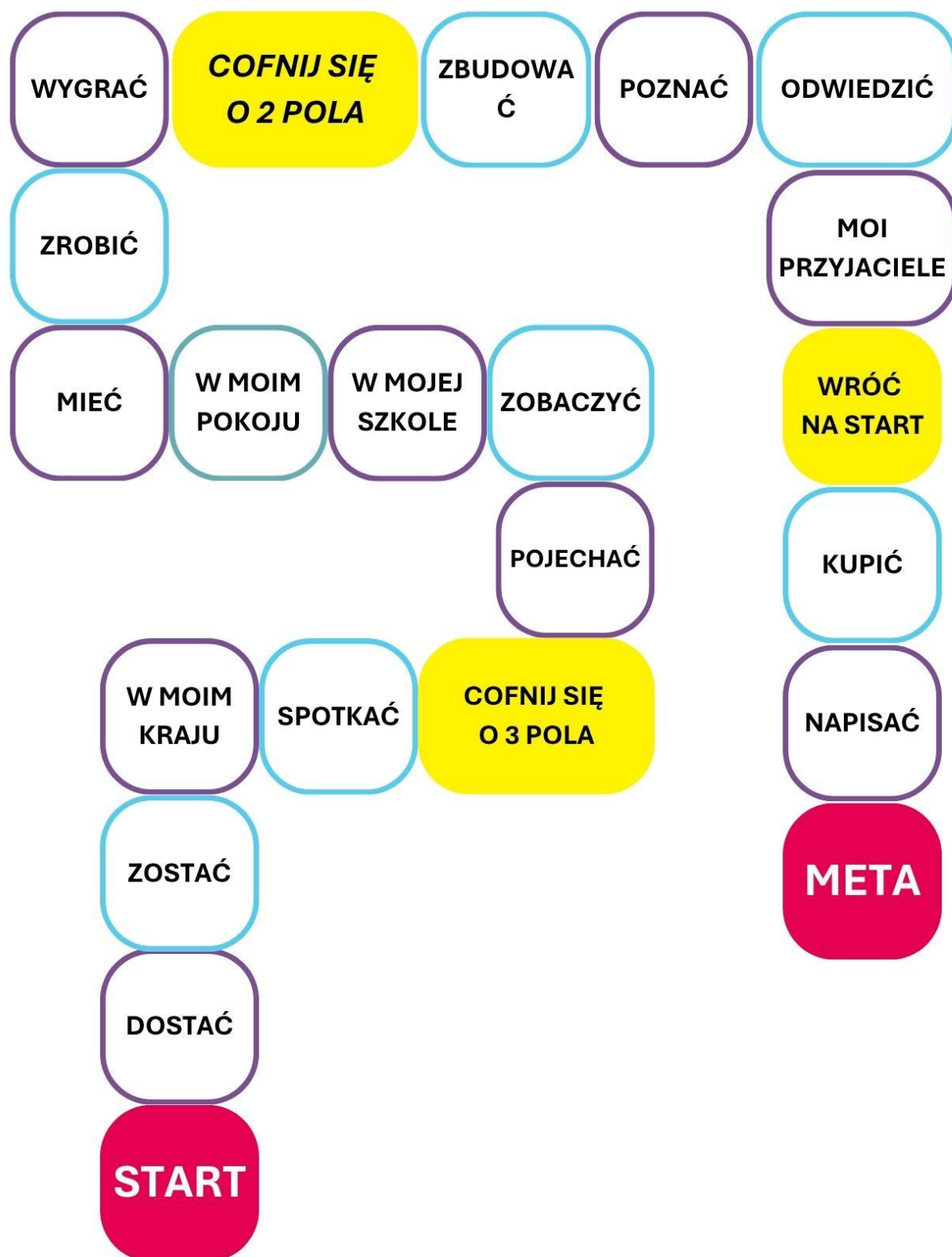
**Dostosowanie:**

- Uczniowie nieśmiali – brak obowiązku wypowiedzi na forum.
  - Uczniowie z trudnościami komunikacyjnymi – pokazanie odpowiedzi kartą/emotką.
-



TO NIE JEST SEN  
RZECZY NAPRAWDĘ DZIEJĄ SIĘ  
STOISZ CZY BIEGNIESZ DOTYKAJĄ CIĘ  
Z KAŻDĄ CHWILĄ  
MOŻESZ RZEŹBIĆ JE PALCAMI  
MOŻESZ ZMIENIAĆ JE SŁOWAMI  
LOS SREBRZY SIĘ U TWOICH STÓP  
KRÓLUJESZ MU  
WSZYSTKO SIĘ MOŻE ZDARZYĆ  
GDY GŁOWA PEŁNA MARZEŃ  
GDY TYLKO CZEGOŚ PRAGNIESZ, GDY BARDZO CHCESZ  
WSZYSTKO SIĘ MOŻE ZDARZYĆ (WSZYSTKO SIĘ MOŻE ZDARZYĆ)  
GDY SERCE PEŁNE WIARY  
GDY TYLKO CZEGOŚ PRAGNIESZ, GDY BARDZO CHCESZ  
WSZYSTKO MOŻE ZDARZYĆ SIĘ  
TO NIE JEST SEN  
RZECZY NAPRAWDĘ DZIEJĄ SIĘ  
ARMIA KOLORÓW OTACZAJĄ CIĘ  
Z KAŻDEJ STRONY  
OTWÓRZ OCZY, ROZŁÓŻ RĘCE  
BY NAZBIERAĆ JAK NAJWIĘCEJ  
PODPISUJ DNI IMIENIEM SWYM  
KRÓLUJESZ IM  
WSZYSTKO SIĘ MOŻE ZDARZYĆ  
GDY GŁOWA PEŁNA MARZEŃ  
GDY TYLKO CZEGOŚ PRAGNIESZ, GDY BARDZO CHCESZ  
WSZYSTKO SIĘ MOŻE ZDARZYĆ (WSZYSTKO SIĘ MOŻE ZDARZYĆ)  
GDY SERCE PEŁNE WIARY  
GDY TYLKO CZEGOŚ PRAGNIESZ, GDY BARDZO CHCESZ  
WSZYSTKO MOŻE ZDARZYĆ SIĘ...

## GRA PLANSZOWA MARZĘ, BY...



## 6 KROKÓW DO CELU



**ZAPISZ SWOJE MARZENIE**



**CO MUSISZ ZROBIĆ,  
ABY SPEŁNIĆ TO MARZENIE?**



**JAKIE PRZESZKODY MOŻESZ  
NAPOTKAĆ PO DRODZE?**



**KTO MOŻE CI POMÓC SPEŁNIĆ  
TWOJE MARZENIE?**



**ILE DASZ SOBIE CZASU  
NA REALIZACJĘ MARZENIA?**



**CO POCZUJESZ, GDY ZREALIZUJESZ  
SWOJE MARZENIE?**

Z raportu “Czy Polacy potrafią marzyć?”, Fundacji PZU wynika, że marzenia dają Polakom nadzieję (73%), motywację (56%) i radość (40%).

# 6 KROKÓW DO CELU



MOJE MARZENIE



CO MUSZĘ ZROBIĆ, BY SPEŁNIĆ TO MARZENIE?



JAKIE PRZESZKODY MOGĘ NAPOTKAĆ PO DRODZE?



KTO MOŻE MI POMÓC SPEŁNIĆ TO MARZENIE?



ILE DAJE SOBIE CZASU NA REALIZACJĘ TEGO MARZENIA?



CO POCZUJĘ, GDY SPEŁNIĘ TO MARZENIE?

## Bibliografia

Bera, Aga. Jak spełniać marzenia? Wystarczy 5 kroków. Dostęp: 07.09.2025. <https://agabera.com/jak-spelniac-marzenia-wystarczy-5-krokow/>

Wikipedia. Axiom Mission 4. Dostęp: 07.09.2025. [https://en.wikipedia.org/wiki/Axiom\\_Mission\\_4](https://en.wikipedia.org/wiki/Axiom_Mission_4)

MedTech Polska. Dr Marta Klak i bioniczna trzustka: przyszłość diabetologii. Dostęp: 07.09.2025. <https://medtechpolska.pl/artykuly/marta-klak-bioniczna-trzustka>

Elliot. The Science of Goal Setting: How to Achieve Your Dreams with Proven Strategies. Dostęp: 08.09.2024. <https://medium.com/%40elliottmortenson/the-science-of-goal-setting-how-to-achieve-your-dreams-with-proven-strategies-d98be8813123>

ESA. Astronauta projektowy ESA Sławosz Uznański-Wiśniewski wraca z pierwszej polskiej misji na Międzynarodową Stację Kosmiczną. Dostęp: 07.09.2025. [https://www.esa.int/Newsroom/Press\\_Releases/Astronauta\\_projektowy\\_ESA\\_Slawosz\\_Uznanski-Wisniewski\\_wraca\\_z\\_pierwszej\\_polskiej\\_misji\\_na\\_Miedzynarodowa\\_Stacje\\_Kosmiczna](https://www.esa.int/Newsroom/Press_Releases/Astronauta_projektowy_ESA_Slawosz_Uznanski-Wisniewski_wraca_z_pierwszej_polskiej_misji_na_Miedzynarodowa_Stacje_Kosmiczna)

Bartos, Jon. 10 Steps to Achieving Your Life Dreams. Dostęp: 11.09.2025. [https://www.ere.net/articles/10-steps-to-achieving-your-life-dreams?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.ere.net/articles/10-steps-to-achieving-your-life-dreams?utm_source=chatgpt.com)

Kobieta.pl. Najmłodsza Polka na Dachy Świata. 19-letnia Zoja Skubis z Krakowa zdobyła Mount Everest. Dostęp: 07.09.2025. <https://kobieta.pl>

Narodowe Centrum Nauki. Badania w kosmosie z udziałem Polaka. Dostęp: 07.09.2025. <https://www.ncn.gov.pl/aktualnosci/2025-06-26-badania-w-kosmosie-z-udzialem-polaka>

Wikipedia. Olga Tokarczuk – biografia i twórczość. Dostęp: 09.09.2025. [https://pl.wikipedia.org/wiki/Olga\\_Tokarczuk](https://pl.wikipedia.org/wiki/Olga_Tokarczuk)

Lubimyczytać.pl. Olga Tokarczuk – książki i biografia. Dostęp: 09.09.2025. <https://lubimyczytac.pl/autor/95/olga-tokarczuk>

Onet Kultura. Olga Tokarczuk – literatura i nagrody. Dostęp: 09.09.2025. <https://kultura.onet.pl/wiadomosci/olga-tokarczuk>

NobelPrize.org. Olga Tokarczuk – Nagroda Nobla w dziedzinie literatury 2019. Dostęp: 09.09.2025. <https://www.nobelprize.org/prizes/literature/2018/tokarczuk/facts/>

Culture.pl. Olga Tokarczuk – wywiad i informacje o pisarce. Dostęp: 09.09.2025. <https://culture.pl/pl/tworca/olga-tokarczuk>

PAP. Naukowcy tworzą bioniczną trzustkę – wywiad z dr Martą Klak. Dostęp: 07.09.2025. <https://pap.pl/naukowcy-bioniczna-trzustka-marta-klak>

Polska Akademia Nauk. Innowacje w medycynie: bioniczna trzustka. Dostęp: 07.09.2025. <https://pan.pl/innowacje-medycyna-bioniczna-trzustka>

Polskie Radio. Polish teen climber summits Mount Everest. Dostęp: 07.09.2025. <https://polskieradio.pl>

PrezentMarzeń.pl. Jak realizować marzenia – 5 kroków do spełnienia marzeń. Dostęp: 07.09.2025. <https://prezentmarzen.com/blog/jak-spelniac-marzenia/>

TechCrunch. ElevenLabs osiąga status jednorożca po rundzie finansowania 80 mln USD. Dostęp: 07.09.2025. <https://techcrunch.com/2024/01/elevenlabs-unicorn-status/>

Time.com. 5 Ways to Set Achievable Goals. Dostęp: 07.09.2025. <https://time.com/4472819/how-to-achieve-goals/>

Time.com. This Simple Hack Will Help You Achieve Your Goals. Dostęp: 07.09.2025. <https://time.com/5048169/hack-achieve-goals/>

Uniwersytet Medyczny w Warszawie. Dr Marta Klak – badania nad bioniczną trzustką. Dostęp: 07.09.2025. <https://umed.waw.pl/marta-klak-badania-bioniczna-trzustka>

Verywell Mind. How to Achieve Goals. Dostęp: 07.09.2025. <https://www.verywellmind.com/simple-tips-for-achieving-goals-3145003>

Wikipedia. Iga Świątek. Dostęp: 07.09.2025. [https://pl.wikipedia.org/wiki/Iga\\_Świątek](https://pl.wikipedia.org/wiki/Iga_Świątek)

Wikipedia. InPost. Dostęp: 07.09.2025. <https://pl.wikipedia.org/wiki/InPost>

Wikipedia. Rafał Brzoska. Dostęp: 07.09.2025. [https://pl.wikipedia.org/wiki/Rafał\\_Brzoska](https://pl.wikipedia.org/wiki/Rafał_Brzoska)

Wikipedia. Sławosz Uznański-Wiśniewski. Dostęp: 07.09.2025. [https://en.wikipedia.org/wiki/S%C5%82awosz\\_Uzna%C5%84ski-Wi%C5%9Bniewski](https://en.wikipedia.org/wiki/S%C5%82awosz_Uzna%C5%84ski-Wi%C5%9Bniewski)

Worotyńska Kos, Ewa. Fenomen WOOP – pierwsza naukowo potwierdzona metoda urzeczywistniania marzeń i celów. Dostęp: 11.09.2025. <https://biurokarier.p.lodz.pl/studenci-absolwenci/artykuly/arttykul-2-2.html>