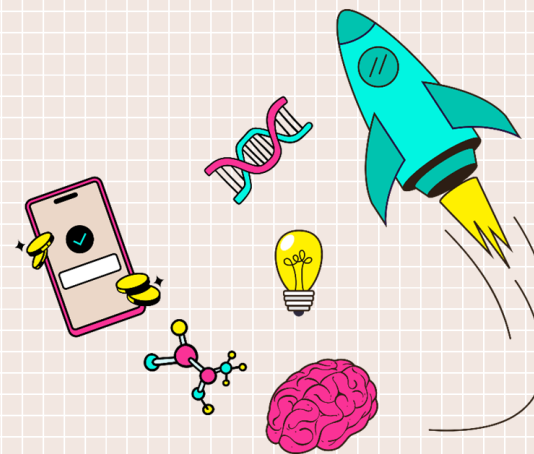


Czuję dumę!



Czas trwania zajęć:

50-60 minut

Grupa wiekowa: 5-6 lat

Cel ogólny zajęć



Rozwijanie poczucia własnej wartości i kształtowanie w dzieciach pozytywnego obrazu siebie. Budowanie tożsamości narodowej i poczucia przynależności do rodzinnego kraju.

Cele szczegółowe



- rozwijanie poczucie przynależności do wspólnoty (rodziny, przedszkola, kraju);
- rozwijanie poczucia dumy z polskich tradycji oraz osiągnięć kulturalnych, naukowych i sportowych;
- rozwijanie pozytywnego myślenie o sobie oraz akceptacji i radości z osiągnięć innych osób;
- doskonalenie umiejętności wyrażania swoich emocji mimiką, gestem i słowem;
- doskonalenie umiejętności wypowiadania się o swoich osiągnięciach na forum grupy;
- rozwijanie kreatywność i sprawność manualnej podczas zabaw plastycznych, słownych i ruchowych.

Formy pracy

- praca z całą grupą,
- praca indywidualna (tworzenie medalu dumy).

Metody pracy

- rozmowa kierowana,
- metody aktywizujące: zabawy integracyjne i ruchowe

- metoda działań praktycznych,
- elementy dramy.

Środki dydaktyczne

- balony;
- ilustracje przedstawiające wybrane polskie symbole kultury kulinarnej (oscypek, pierogi), znane miejsca (Tatry, Bałtyk), oraz postacie znanych Polaków (Fryderyk Chopin);
- muzyka do tańca;
- pudełko średniej wielkości (np. 30x25x30 cm), lusterko, apaszka;
- szablony medali, kolorowy papier, wstążki, cekiny, kredki, brokat, naklejki, nożyczki, klej.

Przebieg lekcji

1. Balon pełen marzeń – krąg wprowadzający

Nauczyciel zaprasza dzieci do kręgu i wyjaśnia, czym jest poczucie dumy.

Duma to uczucie, które pojawia się, kiedy zrobimy coś dobrego, kiedy się postaramy, kiedy jesteśmy zadowoleni z siebie albo z kogoś, kogo lubimy. Możemy być z siebie dumni, gdy nauczymy się czegoś nowego, albo gdy pomożemy komuś. Można czuć dumę, gdy zrobimy coś, co nam się podoba.

Pyta również dzieci, kiedy czuły się z siebie dumne, w jakiej sytuacji.

Następnie zaprasza dzieci do wspólnej zabawy na wzór wyliczanki "Baloniku mój malutki". Dzieci ustawiają się w kręgu, trzymając się za ręce. Każde dziecko ma za zadanie powiedzieć, z czego jest dumne. Po każdej wypowiedzi krąg się delikatnie powiększa, czyli balon dumy rośnie.

Przykładowa narracja dla nauczyciela: *Wyobraźcie sobie, że za każdym razem, kiedy pomagacie innym, jesteście mili, nauczyliście się czegoś nowego rośnie w was dobra energia, podobnie jak rośnie nasz balon. To właśnie duma!*

Na zakończenie dzieci pozostają w kole, a nauczyciel wręcza im prawdziwy, nadmuchany balon i zachęca, by po kolei podawały go osobie stojącej obok, mówiąc jej: *Jestem z ciebie dumny/dumna!*

2. Zabawa „Mój moment dumy”

Nauczyciel zaprasza dzieci do obejrzenia [fragmentu filmu](#) (od 2:22 do 2:50), który przedstawia wręczenie Idze Świątek trofeum Wimbledonu przez Księżną Kate.

Po krótkiej rozmowie na jego temat, nauczyciel prosi, by dzieci pokazały, jak wygląda osoba, która jest z siebie dumna: *Każdy z nas ma inny gest dumy, wszystkie są piękne – bo pokazują radość! Wyobraźcie sobie siebie, gdy czujecie się dumne. Jak wtedy wyglądacie, jaką macie postawę, jak się poruszacie.*

Dzieci w rytm [muzyki](#) pokazują swój sposób wyrażania dumy z siebie.

3. Podróż po Polsce

Nauczyciel układa na podłodze ilustracje przedstawiające między innymi: Tatry, morze Bałtyckie, Fryderyka Chopina, pierogi, oscypki, polskie innowacje (**Załącznik nr 1**) i zaprasza dzieci do zabawy. *Dziś wyruszamy w podróż po Polsce! Zobaczymy, co sprawia, że nasz kraj jest tak wyjątkowy i z czego możemy być naprawdę dumni. Wsiadamy do pociągu wyobraźni, ruszamy! Przy każdej stacji, nauczyciel może dodatkowo wykorzystać fragmenty muzyczne, nawiązujące do danej stacji.*

STACJA TATRY (OSCYPEK): *Jesteśmy w górach, jak tu pięknie!* Dzieci pokazują, jak wspinają po skałach, oddychają „zimnym górskim powietrzem”, przechodzą po wąskim górskim mostku, obserwują przez lornetki owce pasące się na hali. Na zakończenie wizyty w górach zjadają posiłek, którym są oscypki – owczy serek, który jest symbolem polskiej kultury góralskiej, a jego produkcja jest chroniona przez Unię Europejską.

[Link do przykładowego podkładu dźwiękowego](#)

STACJA MORZE BAŁTYCKIE: *Dojechaliśmy nad morze!* Dzieci naśladują pływanie, zbieranie muszelek, budowanie zamków z piasku, ruch i szum fal, sposób poruszania się i odgłosy wydawane przez mewy.

[Link do przykładowego podkładu dźwiękowego](#)

STACJA ŻELAZOWA WOLA (FRYDERYK CHOPIN): *Dojechaliśmy do bardzo znanego miejsca w naszym kraju – Żelazowej Woli. Tu urodził się Fryderyk Chopin, sławny polski kompozytor i pianista. Słuchajcie! Ktoś gra na fortepianie! Dzieci ilustrują ruchem słyszaną muzykę, naśladują grę na fortepianie, tańczą w jej rytmie, określają nastrój muzyki (smutna, wesoła).*

[Link do przykładowego utworu](#)

STACJA OBIAD (PIEROGI): *Zapraszam was teraz na obiad, który zrobimy sobie sami. Będą to polskie pierogi. Potrawa pochodzi z dawnych czasów, znany do dziś przepis na pierogi pojawił się w kuchni staropolskiej. Mniem! Kto lubi pierogi? Z jakim farszem? Dzieci naśladują czynności związane z przygotowaniem pierogów: wsypują mąkę do magicznej miski, dolewają do niej wody, dosypują odrobinę soli. Wyrabiają „na niby” ciasto, wałkują je, wycinają mniejsze kawałki w kształcie koła, napełniają je ulubionym farszem i zlepiają brzegi ciasta. Na koniec gotują i zjadają ze smakiem.*

Skończyliśmy naszą podróż. Mamy wiele powodów do dumy. Mieszkamy w kraju, gdzie dzieją się rzeczy niezwykłe – i każdy z nas też może stworzyć coś wyjątkowego! Która stacja najbardziej wam się podobała? Dlaczego, właśnie ta? Nauczyciel prosi o argumentację wyboru.

Nauczyciel może zaprezentować dzieciom film prezentujący dokonania Polaków i Polek, z których dzieci mogą być dumne.

[Link do filmu.](#)

4. Mój medal dumy

Dzieci siadają w kręgu. Nauczyciel stawia w jego środku pudełko zakryte cienkim materiałem, w którym znajduje się lustro. Zadaniem dzieci jest zajrzeć do środka, by zobaczyć, kto się w nim ukrywa. Nauczyciel zapewnia dzieci, że jest to osoba naprawdę wyjątkowa, jedyna na świecie. Dzieci nie mogą powiedzieć, kogo zobaczyły w pudełku – musi to pozostać tajemnicą do końca zabawy.

Gdy wszystkie dzieci w lusterku ujrzą siebie, nauczyciel zachęca je do podzielenia się emocjami i reakcjami. Następnie zaprasza do wykonania swojego własnego medalu dumy, który będzie im przypominał, że są wyjątkowi i niezwykle ważni.

Każdy z was jest wyjątkowy. Nie ma na całym świecie drugiego takiego samego chłopca ani dziewczynki jak ty! Każdy z was ma coś, z czego może być dumny. Ktoś może pięknie śpiewać, szybko biegać, być dobrym przyjacielem, inny kogoś przytulić gdy tego potrzebuje, mieć wspaniałą wyobraźnię... Pomyśl, co sprawia, że się uśmiechasz albo czujesz się ważny. Spróbuj to narysować na swoim medalu.

Kiedy medale są już gotowe, nauczyciel ponownie zaprasza dzieci do wspólnego kręgu. *Popatrzcie, ile wyjątkowych osób jest w tej sali! Każdy z was jest ważny i ma w sobie coś dobrego, czym może się podzielić ze światem.* Dzieci po kolei prezentują swoje medale, a grupa odpowiada wspólnym okrzykiem: *Brawo! Jesteś wyjątkowy!/ Brawo! Jesteś wyjątkowa!*

Propozycje dostosowań

Bariery i możliwe trudności

BALON PEŁEN MARZEŃ – ROZMOWA W KRĘGU

Co może być trudne?

- Dzieci nieśmiałe, z mutyzmem wybiórczym lub niską samooceną mogą nie chcieć mówić publicznie.
- Dzieci z opóźnionym rozwojem mowy mogą mieć trudność w sformułowaniu wypowiedzi.
- Dzieci w spektrum autyzmu mogą czuć dyskomfort związany z kontaktem fizycznym (trzymanie się za ręce).

Jak dostosować?

Dopuszczaj różne formy wypowiedzi

- Zamiast zdania: dziecko może powiedzieć jedno słowo, pokazać obrazek lub gest.
- Nauczyciel może podpowiadać formuły: „Jestem dumny, bo potrafię ...”, „Lubię w sobie ...”

Zrezygnuj z obowiązku trzymania się za ręce. Dzieci mogą stać obok siebie bez dotyku.

- Alternatywa: trzymanie wspólnej wstążki lub obręczy.

Modelowanie odpowiedzi przez nauczyciela

- Nauczyciel podaje własne przykłady, żeby dzieci wiedziały, czego się od nich oczekuje.

ZABAWA „MÓJ MOMENT DUMY” (FILM I RUCH)

Co może być trudne?

- Trudność w naśladowaniu i ekspresji ruchowej.
- Problemy z koncentracją podczas oglądania filmu.

Jak dostosować?

Ruch alternatywny

- Dziecko może pokazywać dumę palcem na obrazku, kukiełką lub ruchem siedzącym (uniesiona głowa, wyprostowane plecy).

Podpowiedzi wizualne

- Karty z ilustracją: duma = wyprostowana sylwetka, uśmiech, ręce w górze.

Film oglądany etapami

- Krótsze fragmenty + pauzy na rozmowę.

„PODRÓŻ PO POLSCE” – ZABAWA RUCHOWO-TEMATYCZNA

Co może być trudne?

- Zbyt długie sekwencje ruchu.
- Trudności koordynacyjne.
- Problemy z nadążaniem za zmieniającą się narracją.
- Nadwrażliwość na dźwięk.

Jak dostosować?

Wizualne „stacje”

- Każda stacja oznaczona dużym piktogramem – dziecko wie, „gdzie jesteśmy”.

Skracanie etapów

- Dla dzieci z trudnością utrzymania uwagi – 1–2 ćwiczenia na stację zamiast całej sekwencji.

ROZMOWA PODSUMOWUJĄCA PO PODRÓŻY

Co może być trudne?

- Uzasadnianie wyboru („dlaczego?”) bywa trudne językowo.
- Stres przed wypowiedzią.

Jak dostosować?

Alternatywa zamiast uzasadnienia

Dziecko wybiera obrazek stacji i pokazuje:

- 👍 – podobało się
- 😐 – było w porządku
- 👎 – było trudne

Zadania częściowo dokończone

- „Podobało mi się, bo było ...”, „Wybrałem stację..., bo ...”

Możliwość odpowiedzi grupowej

- Dzieci razem pokazują gest lub obrazek.

„MÓJ MEDAL DUMY” – PRACA PLASTYCZNA

Co może być trudne?

- Słaba motoryka mała (nożyczki, klejenie).
- Trudność w znalezieniu „powodu do dumy”.

Jak dostosować?

Przygotowane uproszczone materiały

- Gotowe, wycięte medale.
- Naklejki zamiast rysowania.

- Elementy do przyklejania typu „oderwij–przyklej”.

PREZENTACJA MEDALI

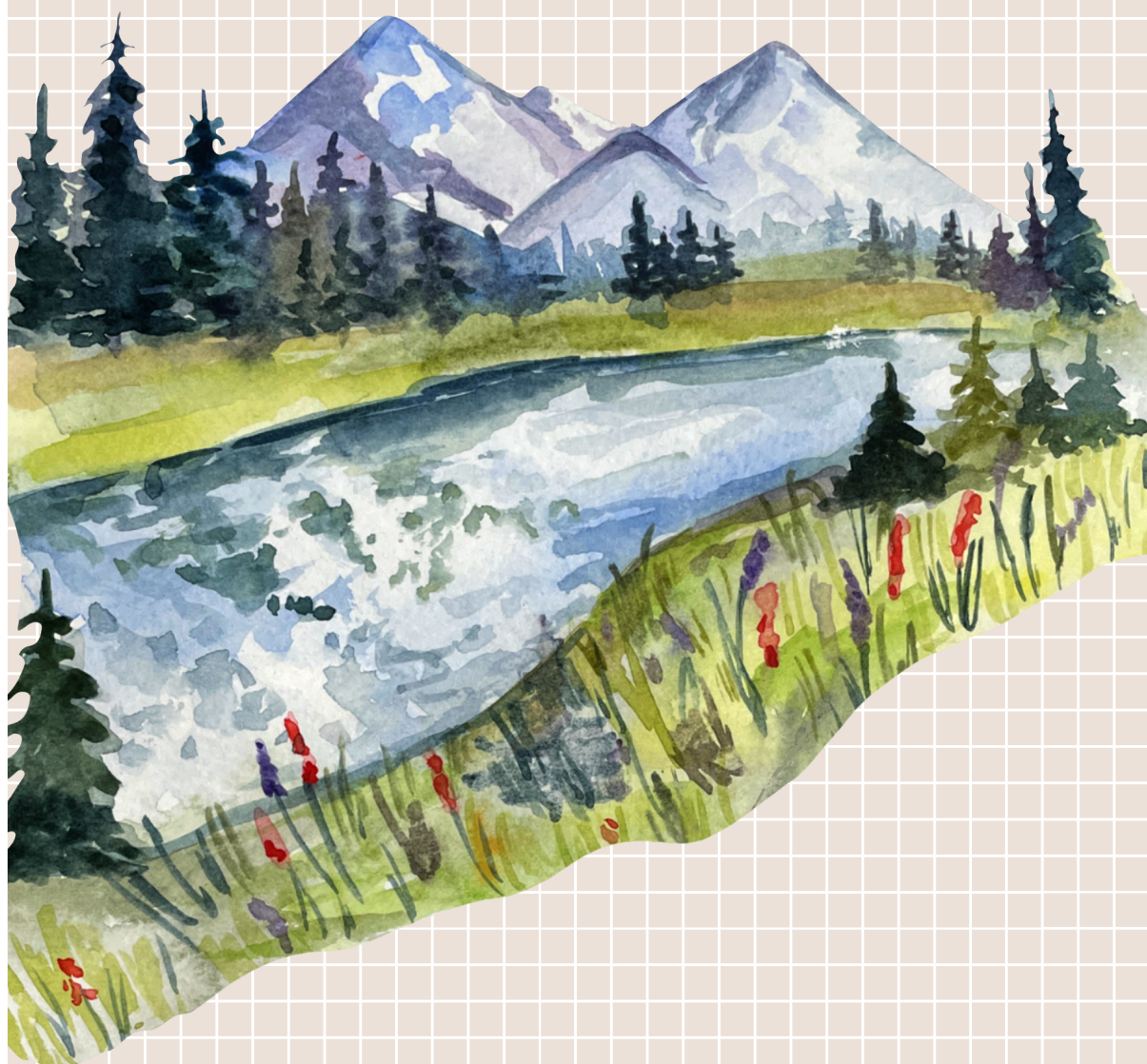
Co może być trudne?

- Lęk przed wystąpieniem.
- Mówienie przed grupą.

Jak dostosować?

- Dziecko wskazuje nauczycielowi, co narysowało – nauczyciel mówi za nie.
- Dziecko tylko pokazuje medal – bez wypowiedzi.
- Dziecko stoi obok nauczyciela lub kolegi.

TATRY



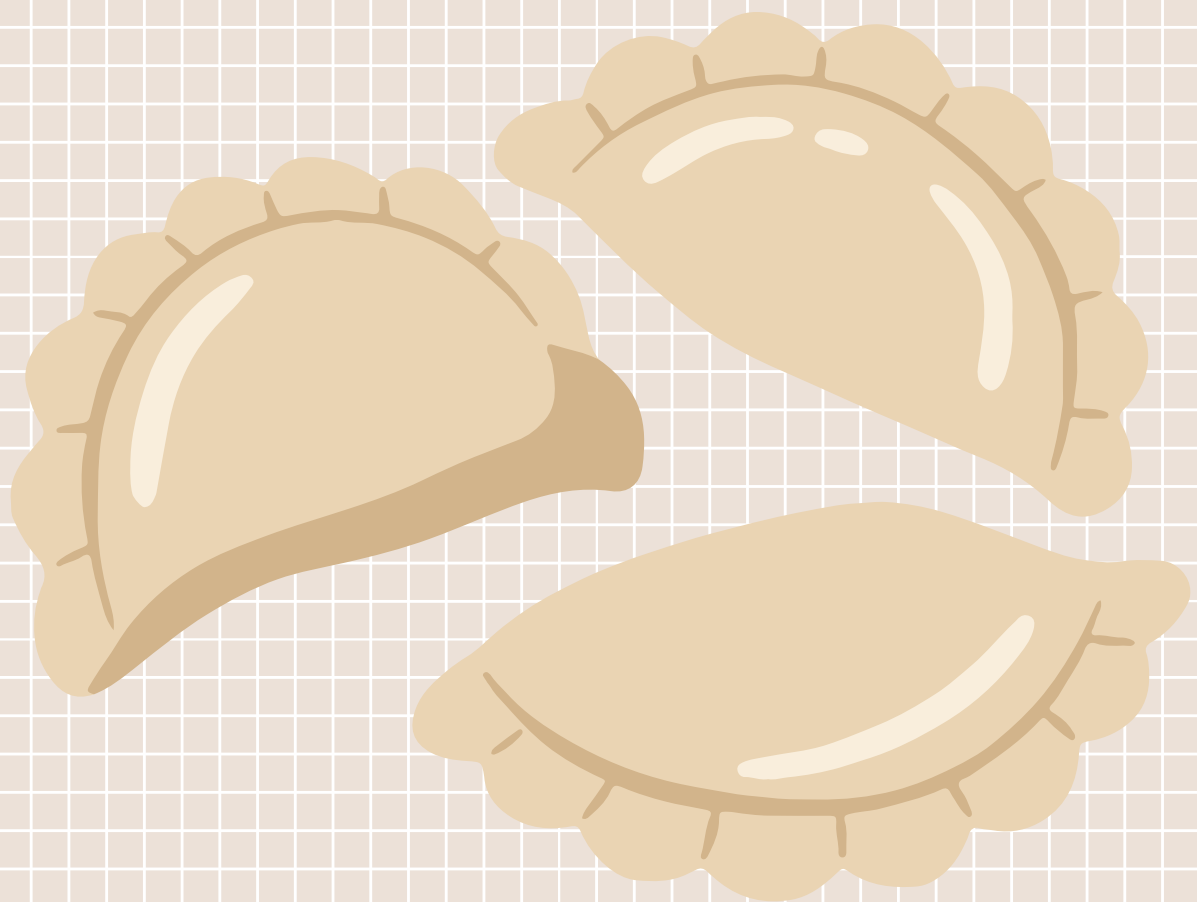


MORZE BAŁTYCKIE



**FRYDERYK
CHOPIN**

PIEROGI



OSCYPEK



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

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

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>

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>