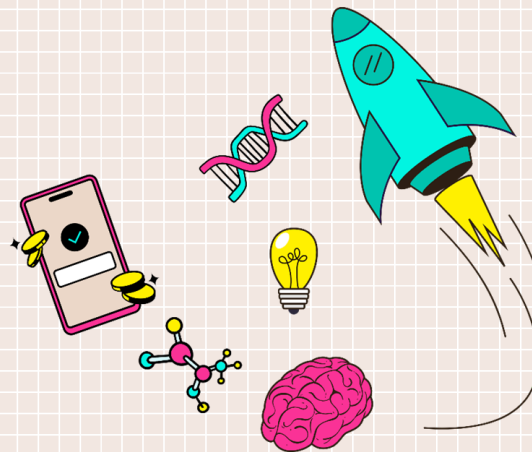


Wielkie marzenia – Możesz Zrobić To w Polsce



Czas trwania lekcji: 45 minut

Grupa odbiorców: uczniowie klas
1, 2, 3 szkoły podstawowej

Cel ogólny zajęć



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.

Wiedza | Osoba uczniowska:



- wie, że Polska to kraj nowoczesnych osiągnięć, talentów i wynalazków, które mają znaczenie na świecie;
- zna przykłady współczesnych Polek i Polaków, którzy zrealizowali swoje marzenia dzięki pracy, pasji i wytrwałości;
- rozumie, że marzenia są początkiem drogi do działania, a porażka jest naturalną częścią procesu osiągania celów;
- zna znaczenie pojęć: *marzenie*, *sukces*, *pracowitość*, *pasja*, *talent*;
- rozumie, że każdy człowiek może rozwijać różne zainteresowania.

Umiejętności | Osoba uczniowska:



- potrafi rozpoznawać i nazywać własne marzenia;
- potrafi odróżnić marzenie od celu i wie, że do jego realizacji prowadzą konkretne działania;
- potrafi współpracować oraz wyrażać swoje zdanie;
- potrafi rozpoznać emocje towarzyszące osiąganiu marzeń;
- potrafi odwołać się do przykładów inspirujących osób i nazwać ich cechy charakteru;
- potrafi wyobrazić sobie siebie w przyszłości realizującego marzenia;
- zna kroki, które prowadzą go do spełnienia marzeń.

Postawy | Osoba uczniowska:



- odczuwa dumę z bycia częścią wspólnoty ludzi sprawczych i kreatywnych, jaką jest Polska;
- dostrzega wartość współpracy, wytrwałości i odwagi w realizacji własnych planów;
- rozwija pozytywne nastawienie do nauki i samorozwoju;
- wierzy, że marzenia są możliwe do spełnienia dzięki pracy;
- wykazuje szacunek i podziw dla innych osób, niezależnie od płci, pochodzenia czy wieku;
- rozumie, że porażka nie przekreśla sukcesu, ale stanowi część procesu uczenia się.

Formy pracy

- indywidualna – refleksja ucznia nad własnym marzeniem, praca z chmurką marzeń;
- frontalna – rozmowa kierowana, dyskusja po wysłuchaniu piosenki i po obejrzeniu filmu;
- grupowa – gra planszowa, praca w 4–5-osobowych zespołach, wspólne podejmowanie decyzji;
- w parach – ćwiczenie rozpoznawania marzeń znanych osób, praca z obrazkami i opisami;
- ruchowa i twórcza – elementy relaksacyjne, praca plastyczna (rysowanie marzenia w chmurce).

Metody pracy

- pogadanka i rozmowa kierowana – aktywizująca dyskusja o marzeniach i osiągnięciach Polaków,
- metoda sytuacyjna – uczniowie samodzielnie szukają odpowiedzi (np. kim mogła być dana osoba, jakie miała marzenia),
- burza mózgów – wymyślanie marzeń, cech ludzi sukcesu,
- projekt w miniaturze – indywidualne planowanie drogi do realizacji marzenia,
- metody aktywizujące: gry dydaktyczne, elementy relaksacji i mindfulness (ćwiczenie z muzyką), wizualizacja marzeń, ekspresja plastyczna i muzyczna.
- metoda integracji emocjonalno-społecznej – praca z wartościami, empatią, współpracą.

Środki dydaktyczne

- nagranie piosenki „I wszystko się może zdarzyć” (Anita Lipnicka lub Staś Kukulski),
- sprzęt do odtwarzania muzyki,
- wydrukowana gra planszowa, pionki i kostki,
- wydrukowane ilustracje, karty ze zdjęciami znanych Polaków i Polek,
- krótkie opisy lub film o ich marzeniach i osiągnięciach,
- kartki w kształcie chmurek do narysowania marzeń, kredki i/lub flamastry,
- słoik, koperta lub pudełko na „marzenia klasy”,
- tablica, brytol lub plansza do stworzenia „Mapy Marzeń”.

Przebieg lekcji

FAZA PRZYGOTOWAWCZA – WSTĘP

Ok. 5 minut

Nauczyciel zaprasza uczniów do relaksu i prosi, aby położyli się wygodnie na dywanie, zamknęli oczy.

Przykładowa narracja nauczyciela: Dziś zaczniemy zajęcia od relaksu. Chciał/abym abyście położyli się wygodnie na dywanie i zamknęli oczy. Czas na relaks. Za chwilę włączę wam pewną bardzo popularną polską piosenkę. Leżąc z zamkniętymi oczami, wsłuchajcie się w jej tekst. Wszystko jasne? Zaczynamy.

Nauczyciel odtwarza wybraną piosenkę „I wszystko się może zdarzyć” – w wykonaniu Anity Lipnickiej ([tutaj](#)) lub Staśka Kukulskiego ([tutaj](#)).

Po wysłuchaniu piosenki, nauczyciel prowadzi krótką rozmowę kierowaną i rozmawia z uczniami o słowach piosenki zachęcając ich do dzielenia się swoimi przemyśleniami.

Przykładowe pytania pomocnicze:

Jak sądzicie? O czym jest ta piosenka? – *O marzeniach*. A czym są marzenia? – *Marzenia to nasze wyobrażenia i pragnienia. To coś, co*

chcielibyśmy, by zdarzyło się w przyszłości. Marzenia to takie iskry w głowie i sercu, które sprawiają, że mamy nadzieję i chcemy się starać. Czasami są to zabawki, innymi razy własne zwierzęta, podróże. Możemy też marzyć o tym, kim byśmy chcieli być w przyszłości.

Nauczyciel podaje uczniom temat zajęć – marzenia i Polacy, którym udało się je spełnić.

FAZA REALIZACYJNA

Ok. 35 minut

1. Ćwiczenie personalizacyjne – gra planszowa (ok. 15 min)

Nauczyciel dzieli uczniów na grupy 4-5-osobowe. Każda z grup otrzymuje wydrukowaną grę planszową (**Załącznik nr 1**), odpowiednią ilość pionków oraz kostkę.

Nauczyciel wyjaśnia zasady gry: po każdym ruchu należy dokończyć zdanie dotyczące marzeń (np. „Chciałbym/chciałabym...”, „Moim marzeniem jest...”).

Wskazówka: Warto, aby nauczyciel monitorował pracę grup, zwłaszcza najmłodszych pomagając dzieciom w czytaniu zdań oraz wspierając ich pomysły i kreatywność.

Przykładowa narracja dla nauczyciela: Policzę głośno do 10, a wy dobierzcie się w tym czasie w grupy cztero- lub pięcioosobowe. Proszę, aby każda gotowa grupa podeszła do mnie. Mam dla was zestaw pionków, kostkę do gry i grę planszową. Znajdźcie miejsce na dywanie, rozłóżcie planszę, usiądźcie wokół niej i wybierzcie swoje pionki. – czas dla uczniów.

Gotowi? Zatem słuchajcie uważnie. Waszym zadaniem jest przejść planszę od słowa START do słowa KONIEC. Rzucacie kostką i przenosicie pionek o tyle pól, ile wylosujecie. Proszę, abyście głośno odliczali. Na polach znajdziecie różne kategorie związane z marzeniami. Opowiedzcie o swoim marzeniu w tej kategorii, na której stanie wasz pionek. Uważajcie po drodze, bo możecie napotkać pola, na których musicie się cofnąć lub nawet wrócić na start.

Zanim zaczniecie, pamiętajcie – to tylko gra. Wygrana nie jest najważniejsza, lecz droga, którą wspólnie przejdziecie i przy okazji

poznacie swoje marzenia.

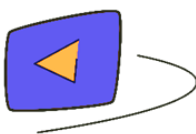
Po zakończonej grze, nauczyciel prosi chętnych uczniów do podzielenia się swoimi pomysłami na hasła z gry planszowej.

2. **Prezentacja materiału – poznajemy inspirujące osoby (ok. 10 min)**

Nauczyciel pyta uczniów, czy znają kogoś, komu udało się spełnić swoje marzenia – uczniowie dzielą się swoimi doświadczeniami.

Wskazówka: Jeśli uczniowie nikogo nie znają, nauczyciel może opowiedzieć historię wybranej przez siebie postaci – nie ma znaczenia, czy będzie to jeden z prezentowanych w projekcie Polaków, czy np. znajomy nauczyciela – pamiętajmy, że marzenia mamy wszyscy.

Nauczyciel pokazuje uczniom [film](#) o marzeniach znanych Polek i Polaków.



Nauczyciel prosi uczniów, aby w parach porozmawiali, o czym mogli marzyć osoby w filmie kiedy były w ich wieku. Uczniowie dzielą się swoimi przemyśleniami.

Przykładowe pytania kierowane do uczniów:

- Jak myślicie, o czym marzyła ta osoba, kiedy była w waszym wieku?
- Czy to było łatwe marzenie do spełnienia?
- Co pomogło jej się nie poddać?

Przykładowe refleksje po filmie: marzenia mają realną moc spełniania, trzeba jednak włożyć wysiłek, by tak się stało. Każdy z nas może spełniać swoje marzenia!

3. **Ćwiczenie plastyczne – „Moje marzenie” (ok. 10 min)**

Nauczyciel rozdaje uczniom kartkę z wydrukowanymi chmurkami

(Załącznik nr 2), w których uczniowie rysują i/lub zapisują swoje marzenia. Chętni uczniowie mogą się podzielić nimi na forum grupy.

Wszystkie chmurki z marzeniami uczniowie przyklejają na jedną, dużą kartkę, tworząc tak zwaną mapę marzeń. Nauczyciel informuje uczniów, że pod koniec roku szkolnego wrócą do stworzonej mapy i każdy będzie mógł określić, w jakim jest momencie spełniania swojego marzenia.

FAZA PODSUMOWUJĄCA

Ok. 5 minut

Nauczyciel prosi uczniów, by dokończyli zdanie:

- „Spodobało mi się marzenie...”
- „Dzisiaj zrozumiałem/am, że...”

Nauczyciel wspólnie z klasą formułuje wniosek końcowy, np.: Każdy z nas ma marzenia i każdy może je spełnić, jeśli w siebie wierzy, uczy się i działa.

Scenariusz wpisuje się w ramy podstawy programowej z zakresu edukacji społecznej, polonistycznej, plastycznej.

Uwagi do scenariusza dla nauczyciela

Scenariusz wpisuje się w ramy podstawy programowej z zakresu edukacji społecznej, polonistycznej, plastycznej.

Propozycje dostosowań

Bariery i możliwe trudności

Trudności poznawcze i edukacyjne

- trudność z koncentracją uwagi podczas słuchania piosenki i rozmowy kierowanej,
- niezrozumienie pojęć abstrakcyjnych: marzenie, pasja, sukces, wytrwałość,
- zbyt szybkie tempo pracy grupowej,
- trudności z czytaniem poleceń na planszy do gry,

- ograniczony zasób słownictwa do wypowiadania się pełnymi zdaniami,
- trudności z zapisem marzenia.

Ogólne dostosowania organizacyjne

- krótsze polecenia, proste komunikaty,
- polecenia podawane jednocześnie ustnie i wizualnie (piktogram, zapis na tablicy),
- możliwość indywidualnej pracy zamiast grupowej,
- wydłużony czas wykonania zadań,
- wsparcie nauczyciela podczas czytania poleceń,
- możliwość odpowiadania gestem, obrazkiem, jednym słowem zamiast pełnym zdaniem.

Dostosowania

- możliwość siedzenia na krześle zamiast leżenia,
- ściszenie muzyki,
- skrócenie czasu słuchania tylko do fragmentu piosenki,
- zastąpienie słuchania piosenki czytaniem fragmentu tekstu lub rozmową o marzeniach.

Alternatywne zadania:

- uczniowie wybierają obrazek symbolizujący marzenie,
- kolorują ilustrację związaną z marzeniami, wskazują emotkę obrazującą swoje samopoczucie.

ROZMOWA KIEROWANA

Możliwe trudności:

- wypowiedzi ustne na forum klasy,
- ubóstwo językowe,
- lęk przed oceną.

Dostosowania:

- wypowiedzi w parach zamiast na forum,
- możliwość odpowiedzi jednym słowem lub ruchem (np. pokazanie palcem, kartonik TAK/NIE),
- nauczyciel daje gotowe zdania do uzupełniania: „Marzę o ...” „Chciałbym/Chciałabym ...”,
- akceptowanie każdej formy wypowiedzi (rysunek, gest, słowo).

Alternatywne zadania:

- wpisanie lub narysowanie marzenia bez prezentowania go na forum,
- dopasowywanie obrazków „marzenie – działanie”.

GRA PLANSZOWA**Możliwe trudności:**

- czytanie tekstu na polach,
- podejmowanie decyzji w grupie,
- szybkie tempo gry.

Dostosowania:

- nauczyciel czyta treść pól uczniom,
- wykorzystanie planszy z symbolami zamiast tekstu,
- dopuszczenie pracy w parach zamiast w 4–5 osobowych zespołach,

Uczeń odpowiada:

- jednym słowem,
- pokazując wzór obrazka,
- dokończeniem zdania z pomocą nauczyciela,
- zamiast rzucania kostką – odliczanie wspólne lub przesuwanie pionka o stałą liczbę pól (1–2).

FILM O INSPIRUJĄCYCH POSTACIACH**Możliwe trudności:**

- dłuższa koncentracja,
- trudność ze zrozumieniem treści abstrakcyjnej.

Dostosowania:

- skrócenie filmu do fragmentów,
- zatrzymywanie filmu i krótkie pytania sprawdzające,
- omówienie historii przy pomocy obrazków i symboli,
- streszczenie filmu przez nauczyciela prostym językiem.

Alternatywne zadania:

- wybór jednej ilustracji osoby z filmu i dopasowanie: marzenie i działanie,

- kolorowanie postaci przedstawionej w filmie.

ĆWICZENIE PLASTYCZNE „MOJE MARZENIE”

Możliwe trudności:

- słaba grafomotoryka,
- szybkie zmęczenie.

Dostosowania – możliwość:

- rysowania kredkami świecowymi lub grubymi flamastrami,
- wycinania i wklejania gotowych ilustracji,
- użycia naklejek,
- brak obowiązku zapisywania zdań,
- pomoc nauczyciela w zapisie marzenia w imieniu ucznia.

Alternatywne zadania:

- wybór i wklejenie ilustracji marzenia,
- dopasowanie obrazka do podpisu,
- ustne sformułowanie marzenia zamiast pracy plastycznej.

PODSUMOWANIE

Możliwe trudności:

- werbalne wypowiedzanie refleksji

Dostosowania: wybór jednego symbolu z kart:

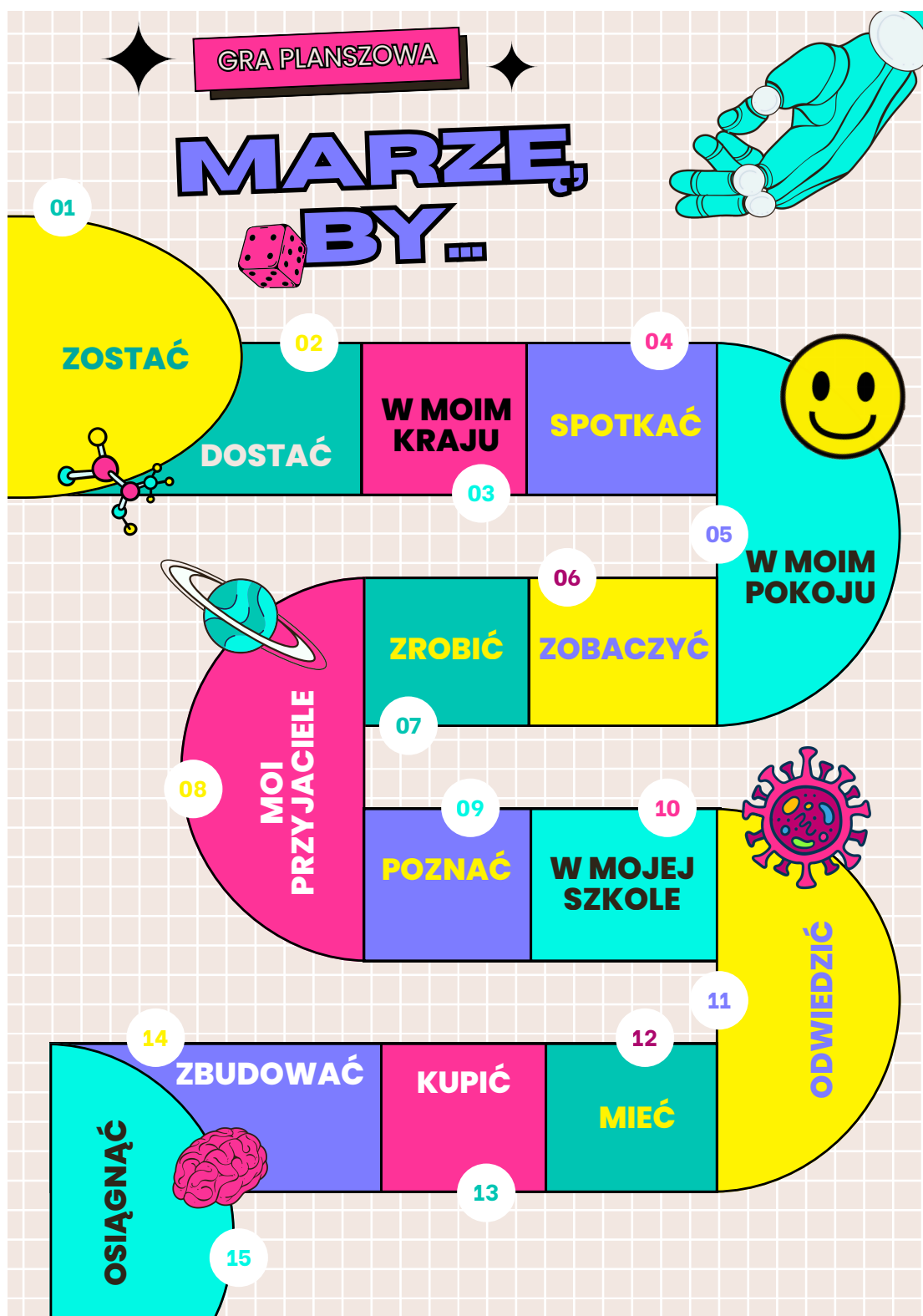
- ✓ „podało mi się”
- ✓ „było ciekawe”
- ✓ „trudne”

lub dokończenie zdania przy wsparciu nauczyciela: „Spodało mi się ...”
lub zaznaczenie obrazka

Alternatywne formy refleksji:

- wrzucenie do „stoika klasowego” obrazka marzenia,
- podniesienie zielonej lub żółtej karty oceny zajęć.

Załącznik nr 1 – gra planszowa



Załącznik nr 2 – chmury marzeń

*Marzenia dają nadzieję (73%),
motywację (56%) i radość (40%)**

MOJE MARZENIA

* Dane z raportu "Czy Polacy potrafią marzyć? Raport Fundacji PZU 2025"

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
- 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/%40elliotmortenson/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
- Euro Pop Contest. Laureaci Euro Pop Contest. Dostęp: 07.09.2025. <https://europopcontest.de/winners>
- Fajne.life. Prosty przepis na spełnienie twojego marzenia. Dostęp: 07.09.2025. <https://fajne.life/prosty-przepis-na-spelnienie-twojego-marzenia/>
- 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
- 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. Iga Świątek. Dostęp: 07.09.2025. 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
- Wikipedia. Sławosz Uznański-Wiśniewski. Dostęp: 07.09.2025. 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/artykul-2-2.html>