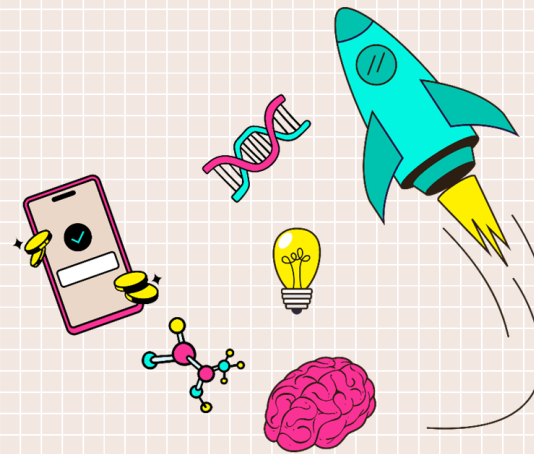


Wielkie marzenia – Możesz Zrobić To w Polsce



Czas trwania lekcji: 45 minut

Grupa odbiorców: uczniowie klas
7, 8 szkoły podstawowej

Cel ogólny zajęć



Wzmocnienie u uczniów poczucia sprawczości 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 współczesna Polska to kraj ludzi innowacyjnych, kreatywnych i odnoszących sukcesy na arenie międzynarodowej;
- zna przykłady współczesnych Polek i Polaków, którzy zrealizowali swoje marzenia dzięki determinacji, pasji, wytrwałości i pracy;
- rozumie różnicę między marzeniem a celem i potrafi opisać proces dochodzenia do sukcesu;
- zna znaczenie pojęć: marzenie, cel, determinacja, sukces, pasja, samorozwój, porażka, motywacja;
- rozumie, że marzenia i ambicje są uniwersalne i niezależne od płci, pochodzenia, statusu społecznego czy wieku;
- rozpoznaje znaczenie marzeń w rozwoju osobistym, społecznym i zawodowym.

Umiejętności | Osoba uczniowska:



- potrafi nazwać i opisać własne marzenia oraz określić, jakie działania mogą prowadzić do ich realizacji;
- potrafi analizować przykłady inspirujących osób, identyfikować ich cechy charakteru i strategie działania;
- potrafi pracować w grupie, słuchać opinii innych, argumentować własne stanowisko i szanować odmienne

- poglądy;
- potrafi wyciągać wnioski z przedstawionych historii i odnieść je do własnych doświadczeń;
- potrafi określić emocje towarzyszące dążeniu do celu – zarówno pozytywne (radość, satysfakcja), jak i trudne (frustracja, zwątpienie);
- potrafi rozplanować kroki prowadzące do realizacji marzenia, przewidzieć trudności i zaproponować sposoby ich pokonania;
- potrafi korzystać z inspiracji płynących z historii innych ludzi w budowaniu własnych celów życiowych.

Postawy | Osoba uczniowska:



- rozwija poczucie sprawczości, odpowiedzialności za własne decyzje i działania;
- dostrzega wartość pracy, nauki i samorozwoju w procesie spełniania marzeń;
- okazuje szacunek i uznanie wobec osób, które dzięki pasji i zaangażowaniu osiągnęły sukces;
- wykazuje empatię i otwartość wobec różnorodności ludzkich doświadczeń i dróg życiowych;
- buduje poczucie dumy z bycia częścią społeczności ludzi kreatywnych, innowacyjnych i ambitnych – obywateli współczesnej Polski;
- uczy się akceptować porażkę jako element procesu uczenia się i rozwoju.

Formy pracy

- indywidualna – refleksja nad własnymi marzeniami, wypełnianie karty pracy z „6 krokami do spełnienia marzenia”;
- grupowa – gra planszowa, wspólne omawianie historii znanych Polek i Polaków, praca nad wnioskami;
- w parach – uzupełnianie tekstu piosenki, rozmowa o marzeniach inspirujących osób;
- zbiorowa – dyskusja, prezentacja wyników pracy, refleksja końcowa, wspólne oglądanie filmu;
- twórcza – opracowanie własnej „mapy marzeń” lub plakatu z krokami do celu.

Metody pracy

- pogadanka i rozmowa kierowana – wymiana refleksji o marzeniach i sukcesach znanych osób;
- metoda aktywizująca (gra dydaktyczna) – planszowa gra refleksyjna z pytaniami o marzenia i cele;
- burza mózgów – wspólne poszukiwanie cech ludzi sukcesu oraz sposobów na realizację marzeń;
- projekt w miniaturze – planowanie kroków do spełnienia własnego marzenia;
- analiza przypadku – omawianie historii inspirujących Polek i Polaków;
- metody audiowizualne – praca z piosenką, filmem, prezentacją multimedialną;
- refleksja i autoewaluacja – dokończenie zdań podsumowujących, rozmowa końcowa;
- elementy mindfulness i pracy z emocjami – uważność na uczucia pojawiające się w kontekście dążenia do celu.

Środki dydaktyczne

- gra planszowa „Moje marzenia” (wersja dostosowana dla starszych uczniów – pytania bardziej refleksyjne, np. o wartości, motywację, porażki);
- wydrukowane zdjęcia i krótkie biogramy znanych Polek i Polaków;;
- film edukacyjny;
- karty pracy „6 kroków do spełnienia marzenia”;
- tablica, brystol lub plakaty do prezentacji pomysłów uczniów;
- flamastry, kolorowe karteczki, taśma klejąca (do tworzenia wspólnego kolażu marzeń lub plakatu refleksyjnego).

Przebieg lekcji

FAZA PRZYGOTOWAWCZA – WSTĘP	Ok. 10 minut
Nauczyciel prosi uczniów, by zamknęli oczy i wyobrazili sobie siebie za 10 lat i wysłali do siebie pocztówkę z przyszłości. Na kartce uczniowie mogą	

zapisać wyłącznie jedno zdanie, które będzie opisem ich świata za 10

lat. Zadaniem uczniów jest wyobrazić sobie, co czują, co ich otacza.

Przykładowa narracja: Zanim zaczniemy dzisiejszą lekcję, chciałbym/chciałabym, żebyście na chwilę zamknęli oczy. Wyobraźcie sobie, że minęło 10 lat. Macie już swoje życie – może pracujecie, może studiujecie, może podróżujecie, może macie własną firmę albo realizujecie pasję, która dziś jest tylko marzeniem.

Wyobraźcie sobie, że ktoś właśnie poprosił was, żebyście wysłali pocztówkę z przyszłości – do samego siebie z dzisiaj. Na tej pocztówce możecie napisać jedno zdanie, które opisuje wasz świat za 10 lat. Co udało się wam zrobić w tym czasie? Co czujecie? Co was otacza?

Zastanówcie się przez chwilę. Mogą to być małe, przyziemne plany, ale też wielkie marzenia. Nie ograniczajcie się. Może...

„Gram na dużej scenie”,

„Mieszkam nad morzem”,

„Ratuję życie innym ludziom”,

„Jestem naukowczynią”.

„Zrobiłem coś, z czego jestem dumna”.

Teraz otwórzcie oczy i zapiszcie jedno lub dwa zdania na kartce – wasze zdanie z przyszłości.”

Uczniowie zapisują swoje zdanie, np. na małych karteczkach w formie „pocztówki z przyszłości”). Uczniowie w parach dzielą się tym, co napisali – mogą też zapytać siebie nawzajem o to, w jaki sposób mogliby zrealizować swoje marzenia, np. *Co musiałoby się wydarzyć, żeby to marzenie się spełniło?, Od czego mógłbyś/mogłabyś zacząć już teraz?*

Chętni uczniowie odczytują swoje zdania na forum klasy, a nauczyciel podsumowuje ćwiczenie.

Przykładowa narracja: Zauważcie, że każdy z was marzy inaczej. I to jest wspaniałe. Marzenia to nie tylko fantazje – to też mapa, która pokazuje, dokąd chcielibyśmy dojść. Bo marzenia to pierwszy krok do tego, żeby coś naprawdę się wydarzyło.”

FAZA REALIZACYJNA

Ok. 35 minut

1. Gra planszowa (ok. 10 minut)

Nauczyciel dzieli uczniów na grupy 3-4-osobowe. Każda z nich otrzymuje grę planszową (**Załącznik nr 1**), 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.

Przykładowe polecenie: *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 i nie obawiajcie swoich pomysłów!*

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

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

Nauczyciel czyta uczniom kilka krótkich fragmentów z historii różnych osób. Są to niejako urywki z marzeń, które dane osoby spełniły. Zadaniem uczniów jest odgadnąć, kim może być osoba, o której czyta nauczyciel. Każda z prezentowanych historii jest prawdziwa i dotyczy Polaków, którzy kiedyś też po prostu... marzyli. Po każdym fragmencie uczniowie mają chwilę na zastanowienie się i zgłoszenie swoich odpowiedzi.

Opis 1: *Jako dziecko patrzył w niebo i marzył, że pewnego dnia zobaczy Ziemię z góry. Wielu mówiło mu, że to niemożliwe, że z Polski nie polecą w kosmos. Ale on się nie poddał – został inżynierem, astronautą i pokazał Polakom, że można sięgnąć gwiazd.*

Odpowiedź: **Sławosz Uznański**

Opis 2: *Zaczynała od nagrywania krótkich filmików na telefon. Nikt wtedy nie przypuszczał, że pewnego dnia stanie na szczycie Mount Everestu. Mówi, że najbardziej lubi uczucie, gdy serce bije szybciej z emocji – bo to znak, że żyje swoim marzeniem.*

Odpowiedź: **Zoja Skubis**

Opis 3: Kiedyś chciał tylko, żeby listy i paczki docierały szybciej. Dziś jego pomysł zna cała Europa, a jego maszyny stoją pod naszymi domami. Zamiast marzyć o sukcesie – wymyślił rozwiązanie.

Odpowiedź: Rafał Brzoska

Opis 4: Od dziecka kochała książki. Pisała o ludziach, naturze i świecie, bo chciała zrozumieć, co nas łączy. Jej marzenie spełniło się tak bardzo, że otrzymała literacką nagrodę Nobla, a o jej książkach mówi dziś cały świat.

Odpowiedź: Olga Tokarczuk

Następnie nauczyciel wyświetla uczniom [film prezentujący Polki i Polaków, którzy tworzą wspaniałe rzeczy w Polsce](#).

Przykładowa narracja dla nauczyciela: Każda z tych osób zaczynała od marzenia. Czasem wydawało się ono nierealne: polecieć w kosmos, wejść na Everest, napisać książkę, którą przeczyta cały świat, wymyślić coś, co zmieni sposób, w jaki ludzie odbierają paczki. A jednak to wszystko się wydarzyło — bo za każdym marzeniem stała wytrwałość, pomysł i pasja.

3. Ćwiczenie – 6 kroków do celu (ok. 10 min)

Nauczyciel informuje uczniów o tym, że myśląc o swoich marzeniach, warto zastosować kilka prostych kroków w celu ich spełnienia.

Nauczyciel prezentuje uczniom 6 prostych kroków, które mogą pomóc w spełnieniu ich marzenia (**Załącznik nr 2**).

Nauczyciel wręcza każdemu z uczniów osobną kopię z 6 krokami do spełnienia swojego marzenia (**Załącznik nr 3**) i prosi uczniów, by pracując indywidualnie, wybrali jedno swoje marzenie i wypełnili kartę pracy.

Na koniec nauczyciel inspirował uczniów, by traktowali swoje marzenia jako drogę do celu.

Przykładowa narracja: Zależy mi, byście potraktowali swoje marzenia nie jako sen, tylko mapę drogi, którą musicie przejść. Pomyślcie o swoich marzeniach jak o miejscu, do którego chcecie dojść. Tych sześć kroków, które poznaliście, to są wasze drogowskazy. Nie musicie znać całej trasy. Wystarczy, że widzicie pierwszy krok. Bo każdy, kto coś osiągnął, zaczynał właśnie od tego — od decyzji: spróbuję. Może za 5, 10

lat to wasze nazwiska ktoś kiedyś wymieni na takiej lekcji jak ta, a młodzież powie: "To ta osoba, która nie przestała wierzyć w swoje marzenie."

FAZA PODSUMOWUJĄCA

Ok. 5 minut

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

Propozycje dostosowań

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

Propozycje dostosowań

Bariery i możliwe trudności

Faza wstępna – „Pocztówka z przyszłości”

Trudność:

Wyobrażenie przyszłości i nazywanie emocji to zadanie bardzo abstrakcyjne.

Dostosowanie

Uczniowie mogą:

- narysować przyszłość zamiast pisać,
- uzupełnić zdanie-szablon: „**Za 10 lat chcę ...**”
- wybrać spośród gotowych kart: praca – rodzina – sport – podróż – pomoc innym.

Uczniom z nieśmiałością lub trudnościami emocjonalnymi:

- nie narzucać czytania na forum klasy – wystarczy praca w parze,
- można zaproponować na anonimowe przekazanie karteczki nauczycielowi.

Gra planszowa – refleksja o marzeniach

Trudność:

- presja mówienia,

- szybkie reagowanie,
- formułowanie rozbudowanych wypowiedzi.

Dostosowanie

Przy trudniejszych polach zamiana zdań otwartych na **wersje wyboru**, np.
Najbardziej motywuje mnie: sukces, pochwała, pomoc innym rozwój.

Uczeń może:

- odpowiedzieć jednym zdaniem,
- wskazać kartę z gotową odpowiedzią,
- odpowiedzieć rysunkiem lub symbolem.

Dla uczniów z nieśmiałością: można zaproponować odpowiedzi szeptem do partnera, który odczyta wypowiedź grupie.

Dla uczniów z trudnościami koncentracji:

- krótsza rozgrywka,
- ograniczenie liczby pytań.

Analiza historii znanych osób

Trudność:

- abstrakcyjne wnioskowanie,
- długie słuchanie,
- zapamiętywanie informacji.

Dostosowanie

Przed czytaniem zapowiedź prostego celu: „**Zastanów się tylko: kto to? i co było marzeniem?**”

Po każdej historii: pytania zamknięte:

- „Czy spełniła marzenie dzięki talentowi czy wytrwałości?”
- „Czy miała trudności? – TAK/NIE”.

Notowanie:

Zamiast zapisu uczniowie mogą łączyć obrazki z hasłami (marzenie → działanie → efekt).

Praca w małych grupach: każda grupa analizuje jedną historię, nie wszystkie naraz.

ZADANIE „6 KROKÓW DO CELU”

Trudność:

- planowanie etapów,
- przewidywanie trudności,
- abstrakcyjne myślenie.

Dostosowanie

Karta uproszczona:

Zamiast całej tabeli uczniowie uzupełniają tylko 3 części:

1. Marzę o...
2. Pierwszy krok to...
3. Kto może mi pomóc?

Wersja obrazkowa: uczniowie rysują: siebie – cel – przeszkodę – pomoc;

Dla uczniów potrzebujących wsparcia możliwość:

- ustnego udzielania odpowiedzi nauczycielowi zamiast pisania,
- pracy w parach i wspólnego uzupełniania karty,
- wyboru przykładowego marzenia z listy (np. sportowiec, artysta, podróżnik).

PODSUMOWANIE – REFLEKSJA KOŃCOWA

Trudność: formułowanie podsumowań i abstrakcyjnych wniosków.

Dostosowanie:

- Zamiast długiej wypowiedzi, uczniowie kończą zdania: „Marzenia są jak...”, „Dziś zrozumiałem, że...”
- Mogą wybrać jedną z gotowych kart z metaforą: mapa – droga – światło – schody – klucz i krótko uzasadnić.

Alternatywa:

- uczniowie pokazują emotikony określające, jak czują się po lekcji,
- głosowanie ręką: „Czy wierzę w swoje marzenia – tak/nie/jeszcze nie wiem”.

Karta uproszczona:

Zamiast całej tabeli uczniowie uzupełniają tylko 3 części:

1. Marzę o...
2. Pierwszy krok to...
3. Kto może mi pomóc?

Wersja obrazkowa:

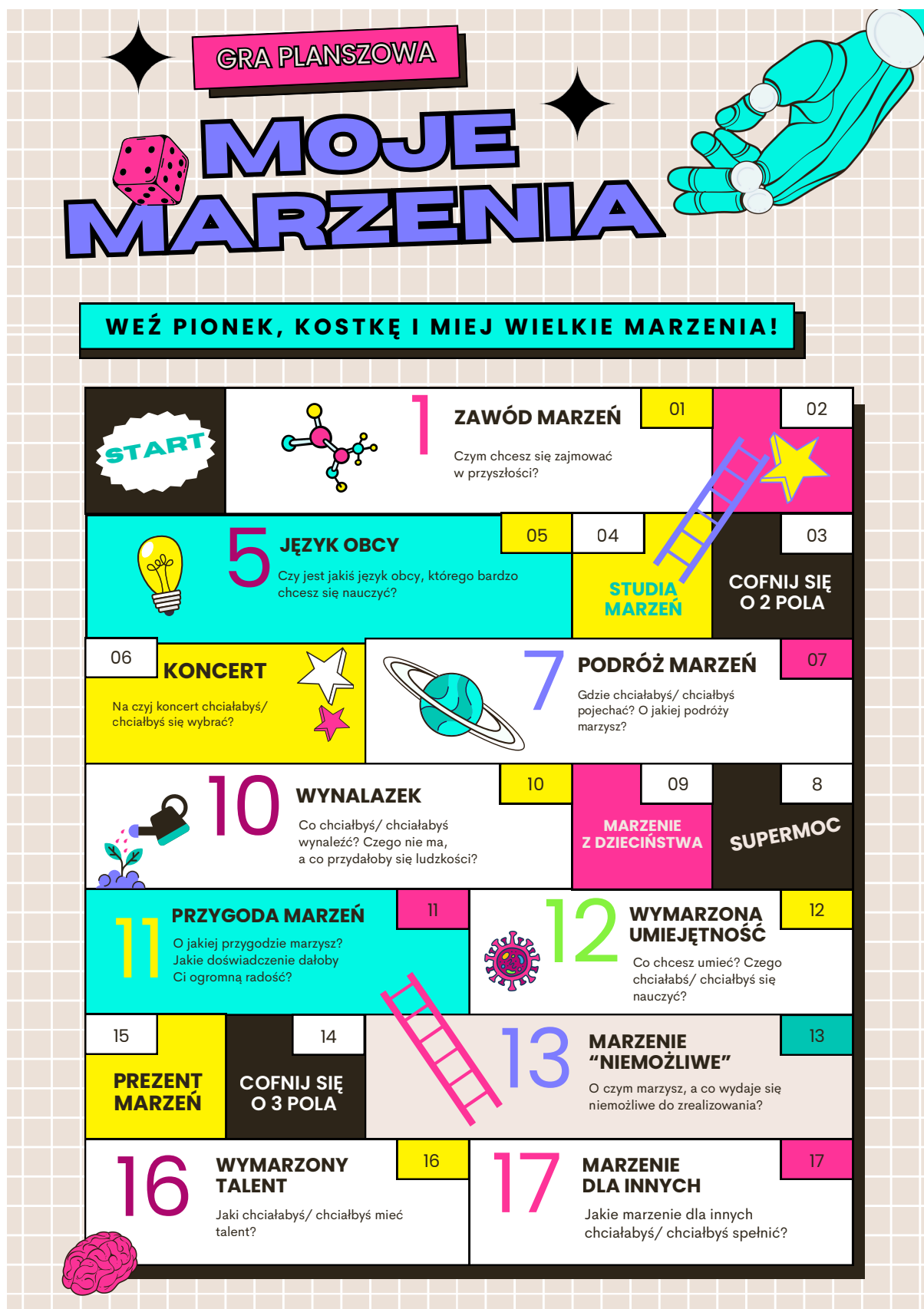
Uczniowie rysują:

- siebie
- cel
- przeszkodę

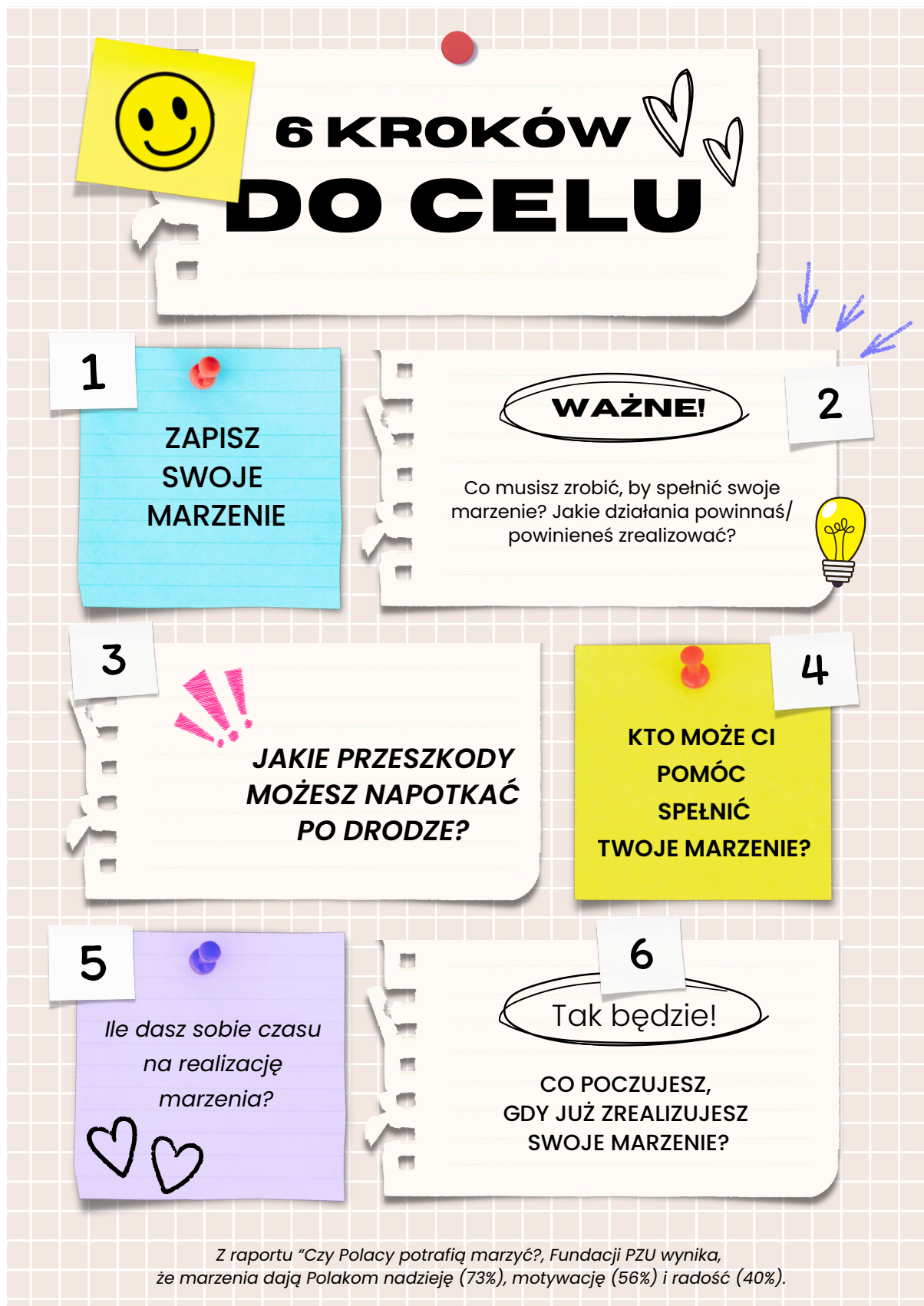
Dla uczniów potrzebujących wsparcia, możliwość:

- ustnego udzielania odpowiedzi nauczycielowi zamiast pisanie,
- pracy w parach i wspólnego uzupełniania karty,
- wyboru przykładowego marzenia z listy (np. sportowiec, artysta, podróżnik).

Załącznik nr 1 – gra planszowa



Załącznik nr 2 – 6 kroków do spełnienia marzenia



Załącznik nr 3 – 6 kroków do spełnienia marzenia

6 KROKÓW DO CELU

1 **MOJE MARZENIE**

2 **WAŻNE!**

CO MUSZĘ ZROBIĆ, BY SPEŁNIĆ TO MARZENIE?

3

JAKIE PRZESZKODY MOGĘ NAPOTKAĆ PO DRODZE?

4

KTO MOŻE MI POMÓC SPEŁNIĆ TO MARZENIE?

5

ILE DAJE SOBIE CZASU NA REALIZACJĘ TEGO MARZENIA?

6

Tak będzie!

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/>

Biografia24.pl. Anita Lipnicka – biografia i życiorys. Dostęp: 09.09.2025._
<https://biografia24.pl/anita-lipnicka/>

Wikipedia. Axiom Mission 4. Dostęp: 07.09.2025._
https://en.wikipedia.org/wiki/Axiom_Mission_4

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

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-lletnia Zoja Skubis z Krakowa zdobyła Mount Everest. Dostęp: 07.09.2025. <https://kobieta.pl>

Lipnicka, Anita. I wszystko się może zdarzyć [teledysk online]. Dostęp: 07.09.2025._
<https://www.youtube.com/watch?v=3YxOZOqNYY8>

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

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>

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/>

Kukulski, Stasiek. I wszystko się może zdarzyć – wykonanie w programie „Szansa na sukces” [wideo online]. Dostęp: 07.09.2025. <https://www.youtube.com/watch?v=fYWAFVPMOjk>

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/>

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

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/arttykul-2-2.html>