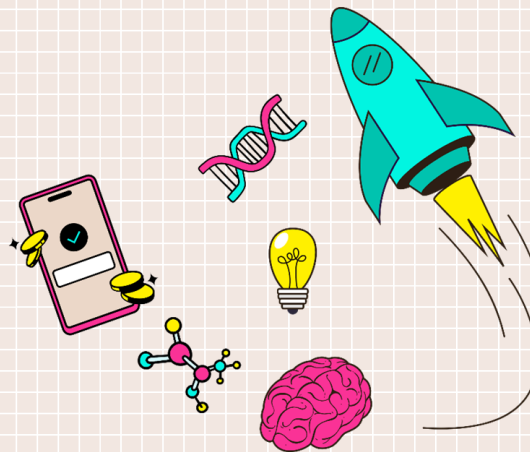


# Czuję dumę!



**Czas trwania lekcji:** 45 minut

**Grupa odbiorców:** uczniowie klas  
7, 8 szkoły podstawowej

## Cel ogólny zajęć



wzmocnienie u uczniów poczucia dumy z siebie oraz dumy narodowej, poprzez rozpoznawanie własnych osiągnięć, poznawanie współczesnych przykładów polskich sukcesów oraz nazywanie emocji i wartości z nimi związanych. Również budowanie postawy sprawczości („ja też mogę”) i szacunku dla dokonań innych.

## Wiedza | Osoba uczniowska:



- rozumie wieloznaczność pojęcia duma (duma osobista, duma wspólnotowa, duma z osiągnięć innych) oraz zna związki frazeologiczne z „dumą”;
- zna przykłady współczesnych Polek i Polaków odnoszących sukcesy w sporcie, nauce, kulturze i biznesie;
- rozróżnia pojęcia: marzenie – cel – plan – działanie – nawyk, rozumie rolę wytrwałości i błędów w drodze do sukcesu;
- rozumie znaczenie symboli i artefaktów (np. przedmiotów zabranych w kosmos) jako nośników tożsamości i narracji o Polsce;
- zna i rozumie pojęcia: determinacja, motywacja wewnętrzna, współpraca, sprawczość;
- dostrzega współczesne polskie innowacje/marki jako powody do dumy i element nowoczesnego patriotyzmu.

## Umiejętności | Osoba uczniowska:



- analizuje krótkie biogramy/relacje i wybiera kluczowe fakty, wnioskując o cechach charakteru i strategiach działania bohaterów;

- odróżnia fakt od opinii i potrafi uzasadnić własne zdanie na podstawie przykładów;
- pracuje w parach i grupie: komunikuje się, negocjuje, słucha aktywnie, daje i przyjmuje informację zwrotną;
- identyfikuje i nazywa emocje towarzyszące drodze do celu (duma, satysfakcja, zwątpienie, frustracja) oraz wskazuje konstruktywne strategie radzenia sobie;
- planuje mini-projekt osobisty: wyznacza jeden cel, określa 3–6 kroków, przewiduje bariery i sposoby ich pokonania;
- używa języka symboli.

### **Postawy | Osoba uczniowska:**



- rozwija poczucie sprawczości i odpowiedzialności za własne wybory;
- przejawia szacunek dla różnorodnych dróg do sukcesu (bez stereotypów płciowych, środowiskowych, wiekowych);
- ceni pracę, wytrwałość, współpracę i uczciwość jako fundamenty osiągnięć;
- traktuje porażkę jako element uczenia się;
- odczuwa dumę ze wspólnoty i rozumie ją jako postawę odpowiedzialności i działania;
- pielęgnuje kulturę doceniania – potrafi dostrzegać i nazywać sukcesy własne i innych.

## **Formy pracy**

- indywidualna: karta „4 pierogi dumy”, refleksja końcowa;
- w parach: zdania ze związkami frazeologicznymi, analiza zdjęć/biogramów, decyzje w bingo;
- grupowa: gra w bingo, dyskusja nad symbolami;
- frontalna: moderowana debata, wspólne podsumowanie, prezentacja efektów.

## **Metody pracy**

- rozmowa kierowana – pytania naprowadzające, praca na związkach frazeologicznych;
- analiza przypadku (case study) – krótkie biogramy/artykuly/fragmenty video;
- burza mózgów – cechy ludzi sukcesu, polskie symbole/innovacje;

- gry dydaktyczne – gra w bingo;
- metody audiowizualne – praca z filmem;
- elementy edukacji medialnej – oddzielanie faktów od opinii, kryteria wiarygodności.

## Środki dydaktyczne

- lista związków frazeologicznych z „dumą”.
- karta pracy „4 pierogi dumy”.
- gra w bingo,
- brystol, taśma klejąca.
- sprzęt multimedialny (komputer i/lub projektor).

## Przebieg lekcji

### FAZA PRZYGOTOWAWCZA – WSTĘP

Ok. 10 minut

Nauczyciel rozdaje lub wyświetla na tablicy listę wyrażen wraz z przypisanymi do nich ilustracjami (**Załącznik nr 1**):

- pękać z dumy,
- schować dumę do kieszeni,
- chodzić z podniesioną głową,
- z dumą w sercu,
- czuć dumę,
- połknąć dumę,
- dumny jak paw,
- mieć powód do dumy.

Uczniowie w parach losują lub wybierają jedno wyrażenie i mają 2–3 minuty na wykonanie zadania, czyli ułożenie krótkiej scenki, mema, mini-dialogu lub zdania, które w najlepszy sposób pokaże znaczenie wyrażenia. Chętni uczniowie prezentują swoje pomysły. Klasa zgaduje, o które wyrażenie chodzi.

Nauczyciel podsumowuje ćwiczenie.

Przykładowa narracja dla nauczyciela: *Jak widzicie, duma to nie tylko*

*emocja, ale też coś, co pokazuje nasz charakter. Czasem bywa dobra - kiedy pękamy z dumy, bo coś osiągnęliśmy. Czasem bywa też wyzwaniem, np. gdy trzeba ją 'schować do kieszeni', żeby przeprosić lub przyznać się do błędu. Dziś zobaczyliście, że nawet w języku duma ma wiele twarzy – tak jak my wszyscy. W dalszej części lekcji zastanowimy się, z czego my możemy być dumni.*

## **FAZA REALIZACYJNA**

**Ok. 30 minut**

### **1. Praca indywidualna – jestem z siebie dumna/ dumny (ok. 10 min)**

Nauczyciel prezentuje uczniom rysunek 4 pierogów, na których wypisane są 4 kategorie (**Załącznik nr 2**). Prosi uczniów, by zastanowili się, z czego są w swoim życiu dumni. Nauczyciel wyjaśnia, czego symbolem są pierogi – może również nawiązać, że pierogi poleciały w Kosmos wraz ze Sławoszem Uznańskim – Wiśniewskim.

Przykładowa narracja dla nauczyciela: Czas, abyście zastanowili się, z czego to wy jesteście w swoim życiu dumni. Mam dla każdego z was rysunek 4 pierogów. Dlaczego akurat pierogi? Ponieważ są polskim symbolem i poleciały w kosmos, co jest dowodem na to, że każdy z nas może sięgać gwiazd. Zastanówcie się, z czego wy w swoim życiu jesteście dumni. Na ilustracjach mamy cztery kategorie – mój talent, moja cecha charakteru, moje rzeczy, mój kraj. Zastanówcie się, co sprawia, że jesteście z siebie dumni, z kogo jeszcze jesteście dumni?

*Dam wam swój przykład....*

Uczniowie uzupełniają wydrukowane pierogi. Udzielają odpowiedzi w czterech kategoriach. Chętni uczniowie prezentują swoje prace.

### **2. Wprowadzenie do drugiej części tematu – poprzez dumę własną do dumy narodowej (ok. 10 min)**

Nauczyciel prosi uczniów, aby w parach zastanowiły się, z czym kojarzy im się Polska. Jakie są jej symbole? Uczniowie dzielą się swoimi pomysłami.

Nauczyciel podkreśla, że Polska to nie tylko piękna tradycja, ale też nowoczesny, dynamicznie rozwijający się kraj, w którym powstają wynalazki, technologie i marki znane na całym świecie.



Przykładowa narracja nauczyciela: *Wiecie, że możemy być dumni z Polski nie tylko dlatego, że mamy góry, morze czy pyszne pierogi? Możemy być dumni, bo Polacy wymyślają i tworzą rzeczy, które zna cały świat! Polacy tworzą wynalazki!*

Nauczyciel wyświetla uczniom film o Polkach i Polakach, którzy odważnie realizują swoje marzenia. [Link do filmu.](#)

*Polska to kraj ludzi z pomysłami, którzy marzą i działają. Dlatego możemy być dumni z naszej historii, przyrody, kultury i nauki, ale też z tego, że Polacy zmieniają świat tu i teraz.*

### 3. Gra w bingo (ok. 10 minut)

Nauczyciel rozdaje każdemu dziecku kartę do gry w bingo (**Załącznik nr 3**) i przypomina zasady gry. W każdym polu znajduje się ilustracja lub zdjęcie danego przedmiotu – w tym współczesne polskie osiągnięcia.

Uczniowie otaczają kołem 6 elementów, które ich zdaniem są polskie/ pochodzą z Polski. Nauczyciel po kolei czyta nazwy i/lub przekazuje fakty o danym symbolu.

Uczniowie, którzy mają na swojej karcie zaznaczone dane pole, oznaczają je dodatkowo krzyżykiem. Gdy uczeń trafi wszystkie 6 – krzyczy „Bingo!”

#### **Polskie innowacje:**

1. Łazik Kalman – łazik marsjański stworzony przez polskich studentów
2. Kapsułka endoskopowa – tabletką z kamerą, którą połyka się i ta skanuje układ pokarmowy ludzi i zwierząt
3. Maki polne – tradycyjne polskie kwiaty
4. Rakieta Bursztyn – polska rakieta napędzana zielonym paliwem
5. Bursztyn – skamieniała żywica drzew iglastych
6. Pączki – tradycyjna polska słodkość

#### **FAZA PODSUMOWUJĄCA**

**Ok. 5 minut**

**Uczniowie siedzą w swoich ławkach,** nauczyciel prosi chętnych o podzielenie się przemyśleniami na temat zajęć. Nauczyciel prosi uczniów, by chętni dokończyli na głos zdanie: *Z dzisiejszych zajęć zabieram ze sobą...*

Przykładowa narracja nauczyciela: *Chciałabym/Chciałbym, aby każdy z was zastanowił się nad tym, z czego jest dumny i dokończył zdanie „Z dzisiejszej lekcji zabieram...”. Ja zacznę „Z dzisiejszej lekcji zabieram ze sobą myśl, że każdy z nas ma wiele powodów do tego, by czuć się dumnym czy dumną.”.*

## Uwagi do scenariusza dla nauczyciela

Scenariusz wpisuje się w ramy podstawy programowej z zakresu edukacji polonistycznej oraz wiedzy i społeczeństwie.

## Propozycje dostosowań

### Bariery i możliwe trudności

#### Praca ze związkami frazeologicznymi

##### Trudność

- Niezrozumiałe metafory językowe.
- Trudność w tworzeniu scenek lub dialogów.
- Stres przed wystąpieniem.

##### Dostosowanie

Uproszczenie zadania:

Zamiast scenki:

- rysunek sytuacji,
- dopasowanie ilustracji do wyrażenia,
- uzupełnianie zdania: „Pękam z dumy, kiedy \_\_\_”.

Wsparcie językowe:

- Przy każdym związku – krótkie wyjaśnienie prostym językiem.
- Gotowe przykładowe zdania do dokończenia.

Bezpieczna prezentacja:

- Odczyt w parach.
- Prezentacja w grupie bez występowania indywidualnego.

- Możliwość przekazania kartki nauczycielowi do odczytania.

### **KARTA PRACY „PIEROGI DUMY”**

#### **Trudność**

- Refleksja nad sobą.
- Trudności w formułowaniu odpowiedzi pisemnych.
- Zaniżona samoocena.

#### **Dostosowanie**

Forma wypowiedzi:

- Rysunek zamiast tekstu.
- Jedno słowo zamiast opisu.
- Gotowe podpowiedzi do wyboru: *sport – pomoc innym – nauka – rodzina – wytrwałość – uczciwość.*

Praca wspierana:

- Praca w parach: rozmowa → zapis jednej wspólnej odpowiedzi.
- Pomoc nauczyciela w rozmowie indywidualnej przy ławkach.

Wersja skrócona:

Uczniowie wypełniają tylko 2 pierogi zamiast 4, np.: „mój talent”, i „moja cecha charakteru”.

### **Przejście od dumy osobistej do dumy narodowej**

#### **Trudność**

- Myślenie abstrakcyjne – przejście od „ja” do „my”.
- Rozumienie symboli narodowych i innowacji.

#### **Dostosowanie**

Konkret zamiast abstrakcji:

Praca z obrazkami:

- Uczniowie łączą symbole z ich znaczeniem.
- Odpowiedzi ograniczone do pytań:
- „Czy to jest polskie?”
- „Czy może być powodem dumy?”

Grupowanie informacji:

- Każda para poznaje tylko jeden przykład innowacji zamiast całej listy.

## **GRA W BINGO**

### **Trudność**

- Nadmiar bodźców.
- Presja rywalizacji i czasu.
- Czytanie skomplikowanych opisów.

### **Dostosowanie**

Organizacja:

- Uczniowie grają w parach – jedna karta na dwie osoby.
- Brak rywalizacji: celem jest wspólne uzupełnienie pól.
- Wyeliminować czas, a zastosować zasadę, każdy po kolei.

Uproszczone komunikaty:

- Zamiast długich opisów – 1 zdanie + obraz.

Zmniejszenie obciążenia:

- Zamiast 6 pól – 4 do zaznaczenia jako pełna runda.

## **PODSUMOWANIE**

### **Trudność**

- Budowanie refleksyjnych wypowiedzi.
- Stres związany z mówieniem.

### **Dostosowanie**




Zdania-szablony, warto przygotować podpowiedzi z początkiem zdania:

- „Dziś poczułem/poczułam dumę, gdy...”
- „Jestem dumny/dumna z...”
- „Zabieram z lekcji myśl, że...”

Alternatywy wypowiedzi:

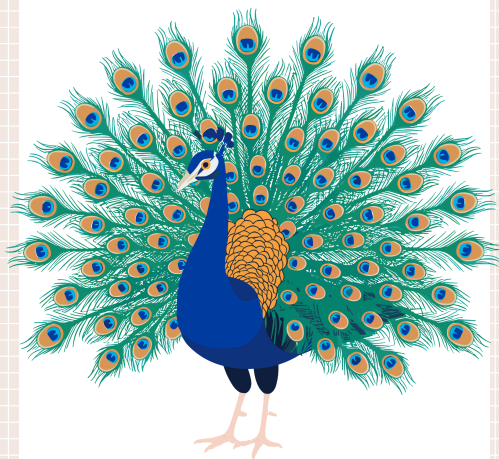
- Zapis na karteczce.
- Wybór emotikony:
  - 😊 czuję dumę
  - 😐 jeszcze się uczę
  - 💡 mam pomysł

Głosowanie bez mówienia – podniesienie kart:

-  – rozumiem,
-  – częściowo,
-  – potrzebuję pomocy

### Załącznik nr 1 – lista wyrażen

**DUMNY  
JAK PAW**



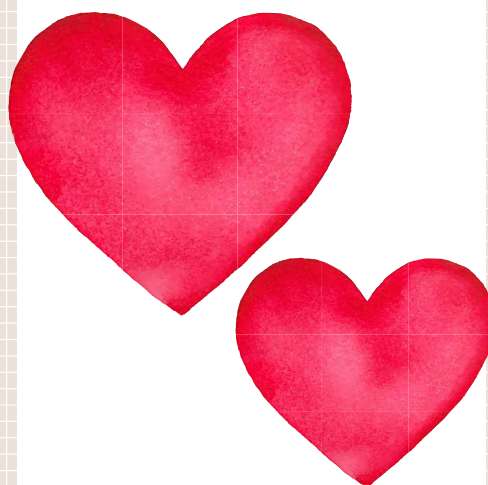
**SCHOWAĆ  
DUMĘ DO  
KIESZENI**



**PEKAĆ  
Z DUMY**



**Z DUMĄ  
W SERCU**



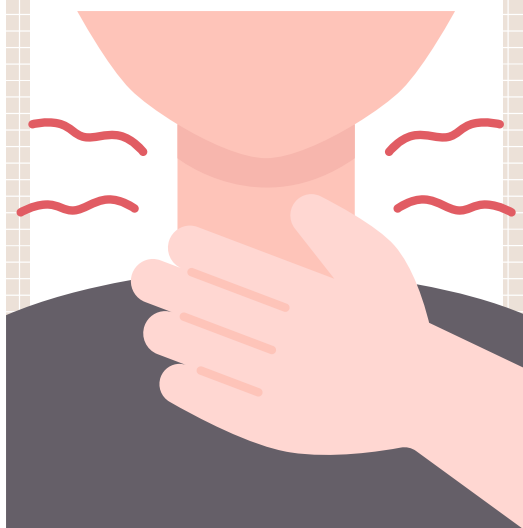
**MIEĆ POWÓD  
DO DUMY**



**CZUĆ DUMĘ**



**POŁKNAĆ  
DUMĘ**



**CHODZIĆ  
Z PODNIESIONĄ  
GŁOWĄ**



## Załącznik nr 2 – pierogi dumy

### PIEROGI DUMY

MOJE RZECZY

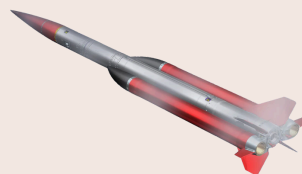
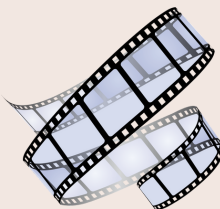
MOJA CECHA CHARAKTERU

MÓJ TALENT

MÓJ KRAJ

## Załącznik nr 3 – gra w bingo

# BINGO!





## 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)
- 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](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>
- Lipnicka, Anita. I wszystko się może zdarzyć [teledysk online]. Dostęp: 07.09.2025. <https://www.youtube.com/watch?v=3YxOZQqNYY8>
- 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](https://pl.wikipedia.org/wiki/Iga_Świątek)
- Wikipedia. InPost. Dostęp: 07.09.2025. <https://pl.wikipedia.org/wiki/InPost>
- Wikipedia. Kamil Stoch. Dostęp: 07.09.2025. [https://pl.wikipedia.org/wiki/Kamil\\_Stoch](https://pl.wikipedia.org/wiki/Kamil_Stoch)
- 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/artykul-2-2.html>