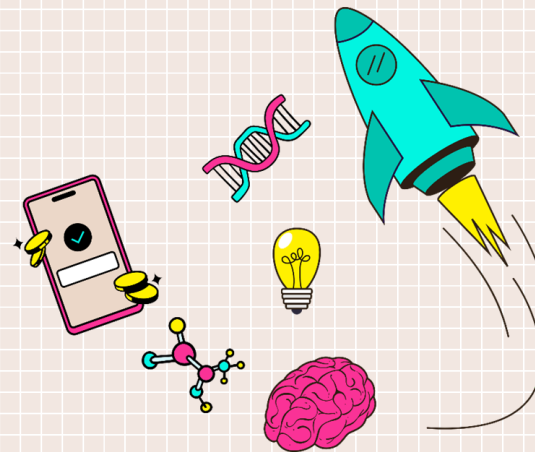


Wielkie marzenia – Możesz Zrobić To W Polsce



Czas trwania lekcji: 45 minut

Grupa odbiorców: uczniowie klas
ponadpodstawowych

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.

Cele szczegółowe | Osoba uczniowska:



- rozumie znaczenie marzeń i celów w rozwoju osobistym i społecznym;
- potrafi odróżnić marzenie od celu oraz zaplanować kroki prowadzące do jego realizacji;
- identyfikuje własne talenty, mocne strony i zasoby, które mogą wspierać realizację planów;
- rozpoznaje emocje towarzyszące sukcesom i porażkom, potrafi o nich mówić i wyciągać z nich wnioski;
- inspiruje się przykładami osób, które dzięki pasji, determinacji i pracy osiągnęły sukces;
- rozwija poczucie sprawczości, odpowiedzialności i wiary we własne możliwości;
- współpracuje w grupie, słucha innych, okazuje empatię i szacunek wobec różnorodnych marzeń i dróg życiowych;
- dostrzega wartość nauki, wytrwałości i samorozwoju w spełnianiu marzeń;
- uczy się akceptować niepowodzenia jako naturalny element procesu rozwoju;
- buduje pozytywne nastawienie do przyszłości i poczucie dumy z bycia częścią pokolenia kreatywnych, ambitnych i otwartych młodych ludzi.

Formy pracy

- indywidualna – refleksja nad własnymi marzeniami, wypełnianie karty pracy z „6 krokami do spełnienia marzenia”;
- grupowa – gra planszowa;
- 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;
- metoda aktywizująca (gra dydaktyczna) – planszowa gra refleksyjna z pytaniami o marzenia i cele;
- projekt w miniaturze – planowanie kroków do spełnienia własnego marzenia;
- metody audiowizualne – praca z filmem;
- refleksja i autoewaluacja;
- elementy mindfulness i pracy z emocjami.

Środki dydaktyczne

- gra planszowa „Moje marzenia”;
- film edukacyjny;
- karty pracy „6 kroków do spełnienia marzenia”.

Przebieg lekcji

FAZA PRZYGOTOWAWCZA – WSTĘP	Ok. 10 minut
<p>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 trzy zdanie, które będą opisem ich świata za 10 lat. Zadaniem uczniów jest wyobrazić sobie, co czują, co ich otacza.</p> <p><u>Przykładowa narracja:</u> <i>Zanim zaczniemy dzisiejszą lekcję, chciałbym/chciałabym, żebyście na chwilę zamknęli oczy. Wyobraźcie sobie, że minęło 10 lat. Macie już swoje życie – może pracujecie, może</i></p>	

studiujecie, może podróżujecie, może macie własną firmę albo

stądajecie, może podróżujecie, może macie własną firmę albo realizujecie pasję, która dziś jest 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. A 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”.

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

FAZA REALIZACYJNA

Ok. 30 minut

1. Gra planszowa (ok. 10 min)

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.

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 min)

Nauczyciel wyświetla uczniom [film prezentujący Polki i Polaków, którzy tworzą wspaniałe rzeczy w Polsce i którzy spełnili swoje – często dziecięce – marzenia](#).

Nauczyciel zachęca uczniów do podzielenia się wrażeniami z obejrzanego materiału.

Przykładowa narracja dla nauczyciela: Każda z tych osób zaczynała od

marzenia. Czasem wydawało się ono nierealne: polecieć w kosmos, zostać piłkarką, wymyślić coś, co zmieni sposób, w jaki ludzie wykonują różne czynności, uratować czyjeś życie. 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

Bariery i możliwe trudności

„Pocztówka z przyszłości” – wizualizacja marzeń

Trudność

- Myślenie abstrakcyjne o przyszłości.
- Trudność w werbalizacji emocji i celów.
- Obawa przed autoprezentacją.

Dostosowanie

Ograniczenie abstrakcji. Zastosuj zdania-startery:

- „Za 10 lat pracuję jako...”
- „Czuję się wtedy...”
- „Jestem dumny/a, bo...”

Elastyczna forma wypowiedzi:

- Zamiast tekstu → rysunek, mapa skojarzeń.
- Odczyt swoich kartek tylko dla chętnych.
- Uczniowie mogą pracować w parach i czytać nawzajem swoje pocztówki – bez prezentacji na forum.

Gra planszowa – rozmowa o marzeniach

Trudność

- Presja wypowiedzi publicznych.
- Operowanie pojęciami abstrakcyjnymi: wartości, porażki, motywacja.

Dostosowanie

Bezpieczne wypowiedzi: uczniowie odpowiadają:

- jednym zdaniem,
- wskazując kartę z hasłem (np. kariera – rozwój – pomoc innym – bezpieczeństwo).

Forma pisemna zamiast ustnej: uczeń zapisuje swoją odpowiedź i odczytuje ją lider grupy.

Film – analiza inspirujących historii

Trudność

- Odczytywanie sensu ogólnych i refleksji abstrakcyjnych.
- Formułowanie wniosków.

Dostosowanie

Oglądanie z jasnym celem:

Zanim włączysz film, daj instrukcję:

- „Po filmie odpowiedz tylko na 3 pytania: Kto? – Co chciał osiągnąć? – Co mu pomogło?”

Zamiast swobodnej dyskusji:

- Uczniowie wybierają odpowiedzi:
- talent / praca / wsparcie / szczęście,
- strach / wytrwałość / porażka / motywacja.

Praca w parach:

- Każda para zapisuje jedno zdanie-wniosek, nie całą analizę.

Zadanie „6 kroków do celu”

Trudność

- Planowanie etapowe.
- Myślenie przyczynowo-skutkowe.
- Przewidywanie przeszkód.

Dostosowanie

Skrócona wersja karty pracy:

1. Mój cel...

2. Pierwszy krok...

3. Kto może pomóc...

Forma wizualna zamiast opisowej: Schemat drogi z punktami: START → KROK → PRZESZKODA → WSPARCIE → CEL

Wsparcie grupowe:

- Uczniowie pracują w parach lub małych zespołach, tworząc wspólny plan zamiast indywidualnych projektów.

Rezygnacja z pisania:

- Ustne omówienie pomysłu nauczycielowi lub nagranie głosowe na telefon.

Refleksja końcowa

Trudność

- Abstrakcyjne podsumowania.
- Otwarte wypowiedzi na forum.

Dostosowanie

Zdania do dokończenia:

- „Zajęcia pomogły mi...”
- „Dziś zrozumiałem, że...”
- „Marzenia są jak...”

Wersja niewerbalna:

Przyklejenie karteczki z jednym słowem: droga – wytrwałość – zmiana – rozwój – odwaga.

Załącznik nr 1 – gra planszowa





Załącznik nr 3 – 6 kroków do celu

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/>

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-](https://medium.com/%40elliottmortenson/the-science-of-goal-setting-how-to-achieve-your-dreams-with-proven-strategies-d98be8813123)

[setting-how-to-achieve-your-dreams-with-proven-strategies-d98be8813123](https://medium.com/%40elliottmortenson/the-science-of-goal-setting-how-to-achieve-your-dreams-with-proven-strategies-d98be8813123)

ESA. Astronauta projektowy ESA Sławosz Uznański-Wisniewski 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-](https://www.esa.int/Newsroom/Press_Releases/Astronauta_projektowy_ESA_Slawosz_Uznanski-Wisniewski_wraca_z_pierwszej_polskiej_misji_na_Miedzynarodowa_Stacje_Kosmiczna)

[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)

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

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>

PrezentMarzeń.pl. Jak realizować marzenia – 5 kroków do spełnienia marzeń. Dostęp:

07.09.2025. <https://prezentmarzen.com/blog/jak-spelniac-marzenia/>

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>

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>