

MATERIAŁY EDUKACYJNE DO FILMU



*Delfinek i ja 2*



Kadr z filmu „Delfinek i ja 2” | reż. Mohammad Kheirandish | Turcja 2025 | dystrybucja Galapagos Films

## „Delfinek i ja 2”

PODWODNA LEKCJA ODWAGI I PRZYJAŹNI

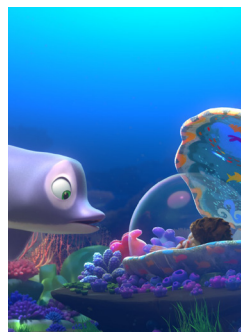
**„Delfinek i ja 2” to ciepła, pełna humoru i przygód opowieść o chłopcu, który dorasta w niezwykłym miejscu – na wyspie i pośród fal barwnego oceanu. Wraz ze swoim wiernym przyjacielem, młodym delfinkiem, wyrusza w pełną emocji podróż, by odkryć własne korzenie. Kogo spotka na swojej drodze i z jakimi wyzwaniami się zmierzy? Czy wystawią one na próbę jego lojalność, odwagę i serce?**

Animacja zabierze młodych widzów w niezapomnianą wyprawę do głębin oceanu. Pokaże podwodne królestwa, które tętnią życiem i są zamieszkwane przez niezwykle morskie stworzenia. To właśnie w tej scenerii rodzi się opowieść o poszukiwaniu własnej tożsamości, sile przyjaźni oraz o tym, co to znaczy być prawdziwym bohaterem. W trakcie seansu uczniowie odkryją także, jak ważne są współpraca i wzajemny szacunek.

„Delfinek i ja 2” łączy rozrywkę z wartościowymi treściami edukacyjnymi. Zachęca do rozmów o emocjach, tożsamości, współdziałaniu, odpowiedzialności za środowisko, pokazując przy okazji piękno podwodnego świata.

## Poznaj walory edukacyjne filmu „Delfinek i ja 2”:

- ★ **Motyw poszukiwania tożsamości.** To jeden z najstarszych tematów obecnych w literaturze, mitologii i sztuce – od Odyseusza, po opowieści o dzieciach wychowanych przez zwierzęta („Tarzan”, „Księga dżungli”). W „Delfinku...” główny bohater – chłopiec dorastający wśród delfinów – próbuje ustalić, kim naprawdę jest, kim byli jego rodzice i jakie jest jego prawdziwe imię. To zaproszenie dla młodych odbiorców, by przyjrzeć się własnej tożsamości oraz temu, w jaki sposób może definiować ich rodzinna historia.
- ★ **Piękno podwodnego świata.** Film przybliży zwyczaje delfinów, orzek, rekinów, krabów czy ryb głębinowych, otwierając na rozmowę o bioróżnorodności oceanów, zdolnościach adaptacyjnych tych stworzeń i ich roli w ekosystemie.
- ★ **Ekologia i ochrona środowiska.** Animacja pokazuje, że każde działanie człowieka ma konsekwencje dla przyrody. skażone eliksirem wody, zmutowane stworzenia, eksperymenty naukowe, które wymykają się spod kontroli oraz egoistyczne pragnienie potęgi – to wszystko składa się na opowieść o zagrożeniach, jakie niesie ze sobą ingerencja w naturę, a także odpowiedzialności za wspólny dom, jakim jest nasza planeta. Film uwrażliwia też na kwestię etyki w nauce i pokazuje konsekwencje nieprzemyślanych eksperymentów.



Kadr z filmu „Delfinek i ja 2” | reż. Mohammad Kheirandish | Turcja 2025 | dystrybucja Galapagos Films



★ **Przyjaźń i współpraca ponad różnicami kulturowymi oraz fizycznymi.**

Relacja chłopca z dziewczynką, która ma problemy ze słuchem, pokazuje, że porozumienie można budować na wiele sposobów – słowem, gestem, empatią, uważnością. Sceny wspólnej zabawy ludzi i zwierząt, tańca, języka migowego i komunikacji pod wodą tworzą obraz świata, w którym różnorodność nie dzieli, lecz wzbogaca. Film zachęca do rozmowy o inkluzywności, wzajemnym szacunku i sile ponadjęzykowych form komunikacji.

★ **Współdziałanie jako fundament wspólnoty.** Kiedy zagrożenie powraca, mieszkańcy wyspy i oceanu łączą siły. Film pokazuje, że prawdziwa odwaga i bohaterstwo nie są dziełem jednostki, lecz efektem współpracy. To świetny punkt wyjścia do rozmów o odpowiedzialności za siebie nawzajem.

★ **Kim jest prawdziwy bohater?** Kluczowym cytatem, który mógłby stanowić credo filmu, są słowa głównego bohatera: „Bohaterstwo nie polega na byciu wyjątkowym, ale na działaniu w słusznej sprawie”. To prosty, a jednocześnie niezwykle wartościowy przekaz etyczny, który może wspierać rozwój kompetencji społecznych, poczucia sprawczości i gotowości do pomagania innym.

**Z myślą o nauczycielach, którzy chcieliby zorganizować wartościowe zajęcia po seansie, przygotowaliśmy dwa scenariusze lekcji:**

★ **Scenariusz 1** autorstwa Tomasza Ordzy skupia się na życiu podwodnych stworzeń i ekosystemach oceanicznych. Zajęcia pozwalają uczniom poznać różnorodność gatunków morskich, zrozumieć rolę każdej istoty w ekosystemie oraz uświadomić sobie konsekwencje ingerencji człowieka w przyrodę.

★ **Scenariusz 2** przygotowany przez Elізę Wessel, kognitywistkę i psycholożkę edukacyjną, koncentruje się na odkrywaniu siebie, emocjach i budowaniu poczucia tożsamości. Uczniowie rozmawiają o własnych korzeniach, znaczeniu imion i rodzinnych historii oraz rozwijają samoświadomość.

**Życzymy wielu wartościowych rozmów po seansie!**



Kadr z filmu „Delfinek i ja 2” | reż. Mohammad Kheirandish | Turcja 2025 | dystrybucja Galapagos Films

**O autorce:**

**Paulina Kulesza** – absolwentka filmoznawstwa i kultury mediów na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, edukatorka filmowa Ferment Kolektiv. Działa w redakcji serwisu FILM W SZKOLE, gdzie publikuje pomocne treści i materiały edukacyjne dla nauczycieli.

## Życie pod wodą – systemy oceaniczne

**Autor:** Tomasz Ordza

**Grupa wiekowa:** klasy 1-3

**Czas realizacji:** 1 godzina lekcyjna

### Cele zajęć:

uczeń/uczennica:

- ★ poznaje wybrane gatunki zwierząt i roślin środowiska morskiego (bioróżnorodność);
- ★ rozumie proste powiązania pomiędzy organizmami w ekosystemie morskim;
- ★ ma świadomość negatywnych skutków działalności człowieka na ekosystemy wodne;
- ★ zna zachowania sprzyjające ochronie mórz i oceanów.

**Formy i metody pracy:** praca z ilustracją i opisem (karty gatunków), zabawa ruchowa: budowanie sieci zależności w ekosystemie morskim

### Materiały dydaktyczne:

- ★ wydruk kart zwierząt i roślin (załącznik 1) – pociętych wzdłuż linii;
- ★ wydrukowane karty I-V (tylko dla nauczyciela):
  - Karta I: Opisy gatunków morskich
  - Karta II: Opisy zależności pomiędzy gatunkami
  - Karta III: Negatywny wpływ człowieka na ekosystem morski
  - Karta IV: Działania naprawcze
  - Karta V: Quiz: co pomaga, a co szkodzi oceanom?;
- ★ taśma klejąca lub klamerki do przypinania kart do ubrań;
- ★ włóczka/długi sznurek. **Uwaga:** jeśli w lekcji bierze udział mniej niż 10-12 uczniów, zamiast włóczki można użyć chusty animacyjnej lub prześcieradła;
- ★ dwa rekwizyty dla każdego ucznia do quizu, za pomocą których będą oddawane głosy. Rekwizyty powinny być w dwóch kolorach (np. zielone i czerwone kartki lub kredki). Uczniowie, podnosząc rekwizyty, będą głosować: TAK lub NIE.



## CZĘŚĆ I: Wprowadzenie i nawiązanie do filmu

### Pytania wprowadzające:

Jakie zwierzęta występowały w filmie? Które zwierzę najbardziej zapamiętaliście? Jeśli uczniowie nie pamiętają niektórych gatunków, można posłużyć się prezentacją lub wydrukami zdjęć (prezentacja dostępna jest po zeskanowaniu QR kodu. Gatunki są w niej przedstawione zgodnie z kolejnościami w **Karcie I – w sekcji „materiał dla nauczyciela”**).



ZESKANUJ MNIE,  
BY ZOBACZYĆ PREZENTACJĘ!

### Wprowadzenie pojęcia ekosystemu:

*Ekosystem to miejsce, w którym żyją organizmy (zwierzęta, rośliny, mikroorganizmy) wraz z elementami nieożywionymi (woda, skały, piasek). Wszystkie te elementy wpływają na siebie nawzajem. Przykłady ekosystemów: rafa koralowa, łąka, las.*

## CZĘŚĆ II: Rozdanie kart gatunków i zapoznanie się z nimi

Nauczyciel/-ka rozdaje każdemu z uczniów po jednej karcie z organizmem morskim (**załącznik 1**). Po rozdaniu kart nauczyciel/-ka odczytuje opisy gatunków z **Karty I (w sekcji „materiał dla nauczyciela”)** i prosi uczniów o zgłoszenie się, jeśli opis pasuje do otrzymanego gatunku. Po sprawdzeniu prawidłowości, karta ucznia jest przypinana do jego/jej ubrania za pomocą taśmy lub klamerki. Uczeń/uczenica z przyczepioną kartką przechodzi na wyznaczone miejsce w sali i tworzy z innymi uczniami okrąg. Jeśli kilku uczniów ma ten sam gatunek, nauczyciel/-ka prosi, aby dowolnie zamienili się w kręgu, a nie stali obok siebie.

## CZĘŚĆ III: Budowanie sieci powiązań w ekosystemie

**Wersja z włóczką/sznurkiem:** Uczniowie zbudują sieć powiązań ekosystemowych, żeby odzwierciedlić, jak zwierzęta i rośliny są ze sobą połączone. Kiedy uczeń/uczenica trzyma sznurek, to znaczy, że jest połączony z innym gatunkiem – poprzez pożywienie albo wspólne miejsce życia. Nauczyciel/-ka rozpoczyna odczytywanie tekstu z **Karty II (w sekcji „materiał dla nauczyciela”)** z kłębkim włóczki w rękę. Nauczyciel/-ka czyta pierwsze zdanie z Karty II, a następnie podaje koniec włóczki uczniowi z pierwszym gatunkiem wymienionym w tekście. Jeśli więcej niż jeden uczeń ma przypisany ten sam gatunek, przekazują sobie włóczkę. Uczniowie podają sobie włóczkę zgodnie ze wskazaniami w tekście.

**Wersja z chustą animacyjną:** Zamiast przekazywania włóczki uczniowie stoją wokół chusty/prześcieradła leżącego na podłodze. Nauczyciel/-ka czyta tekst **Karty II** za każdym razem prosząc uczniów, by delikatnie unosili lub napinali chustę, gdy są wycytani (symbolizując w ten sposób połączenia w sieci ekosystemowej). Rolą uczniów jest utrzymanie włóczki/chusty w górze tak, aby nie dotykała podłogi. Utrzymanie włóczki/chusty w górze symbolizuje równowagę ekosystemu.

## CZĘŚĆ IV: Negatywny wpływ człowieka na ekosystem morski

Uczniowie zauważają skutki negatywnych działań człowieka na ekosystem morski. Nauczyciel/-ka czyta tekst **Karty III (w sekcji „materiał dla nauczyciela”)**. Za każdym razem, gdy wyczytana jest nazwa danego gatunku, uczeń/uczennica puszcza wólczkę i robi mały krok w tył.

### Pytanie podsumujące:

Czy pomimo utraty tylu gatunków udało się utrzymać wólczkę w górze tak, aby nie dotykała podłogi?

Jeśli sieć opada, to znaczy, że ekosystem jest osłabiony. Kiedy kolejne gatunki znikają, inne również mają kłopoty. Dlatego tak ważne jest, żeby ludzie troszczyli się o przyrodę. Wiele problemów można naprawić, lecz ekosystem może nie wrócić do poprzedniej równowagi.

## CZĘŚĆ V: Działania ratujące ekosystem

Uczniowie starają się naprawić ekosystem. Nauczyciel/-ka odczytuje tekst **Karty IV (w sekcji „materiał dla nauczyciela”)**. Za każdym razem, gdy wyczytany jest gatunek, który wraca do zdrowego ekosystemu, uczniowie robią krok w przód i łapią z powrotem wólczkę (albo chustę).

### Wskazówki dla nauczyciela w części V:

Kiedy ludzie sprzątają śmieci i dbają o klimat, nasza oceaniczna sieć znowu staje się pełna życia. Podkreśl, że małe działania wielu osób mogą pomóc całemu oceanowi. Poproś uczniów o przykłady działań, które sami mogą podjąć (np. nie śmiecić, gasić światło, używać bidonu zamiast butelki jednorazowej).

## CZĘŚĆ VI: Quiz: co pomaga, a co szkodzi oceanom?

**Przygotowanie do quizu:** Uczniowie wracają do ławek i otrzymują dwa rekwizyty, np. zielony (oznacza „pomaga”) i czerwony (oznacza „szkodzi”). Uczniowie są proszeni o podniesienie zielonego rekwizytu, jeśli uważają, że odczytane przez nauczyciela/nauczycielkę działanie pomaga oceanowi, a czerwonego – jeśli mu szkodzi. Nauczyciel/-ka czyta po kolei zdania z **Karty V (w sekcji „materiał dla nauczyciela”)**.

## Zakończenie lekcji

Lekcję można zakończyć, nawiązując do 3 myśli – wniosków:

### ★ To, co robimy na lądzie, wpływa na życie w morzu.

Uświadom uczniów, że nasze działania mają wpływ na ekosystemy morskie. Poproś ich, aby podali 1-2 przykłady wpływu człowieka na oceany, np. zanieczyszczanie rzek, śmiecenie na plaży, nadmierne używanie plastiku, oszczędzanie prądu.

★ **Małe działania wielu osób mogą uratować wielką sieć życia w oceanie.**

Nawiąż do ćwiczenia z siecią z włóczki lub chusty. Każdy z nas jest odpowiedzialny za środowisko naturalne, a jeśli wiele osób podejmie działania, nawet pozornie małe, możemy pozytywnie wpłynąć na naturę. Poproś uczniów o wymyślenie „małych kroków dla oceanu”, a następnie spisz je na tablicy (np. używam mniej plastiku, nie śmieczę, gaszę światło, nie marnuję wody).

★ **Kiedy chronimy przyrodę, pomagamy nie tylko zwierzętom, ale także sobie.**

Podkreśl, że zdrowy ekosystem morski jest kluczowy dla ludzi żyjących nad morzem, jak w filmie „Delfinek i ja 2”. Dla bohaterów morza i oceanu są źródłem utrzymania i żywienia. Każdy ekosystem, w tym morza i oceany, stanowią wielką sieć życia. Od nas zależy, czy ta sieć będzie mocna i pełna zwierząt i roślin, czy będzie się rwać. Każdy z nas może być strażnikiem tej sieci.

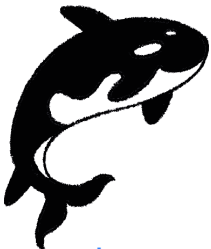










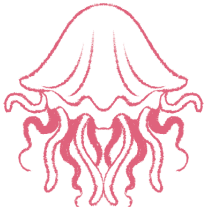


Kadr z filmu „Delfinek i ja 2” | reż. Mohammad Kheirandish | Turcja 2025 | dystrybucja Galapagos Films

**O autorze:**

**Tomasz Ordza** – nauczyciel przedmiotów science w Szkole Podstawowej im. Kazimierza Nowaka w Dąbrowce. Współorganizator projektów eTwinning, a także synergii pomiędzy eTwinning, Erasmus+ i European Blue Schools. Pomysłodawca konkursu „Science – lubię to!”, a także inicjator warsztatów terenowych i spotkań uczennic i uczniów z naukowcami. Współtwórca i współprowadzący moduł „STEAM i TIK w projektach na lekcjach” dla studentów kierunku nauczania biologii i przyrody Wydziału Biologii UAM. Należy do społeczności Superbel-frzy RP.



 <p>orka</p>	 <p>żółw morski</p>	 <p>ostryga</p>
 <p>krab</p>	 <p>delfin</p>	 <p>rekin</p>
 <p>koralewiec</p>	 <p>latająca ryba</p>	 <p>rozdymka</p>
 <p>ośmiornica</p>	 <p>trawa morska</p>	 <p>meduza</p>

## Materiał dla nauczyciela

### Karta I: Opisy gatunków morskich



- ★ To niewielkie zwierzę ma twardy pancerz, który chroni jego ciało niczym zbroja rycerza. Żyje na dnie morza albo zakopany w piasku przy brzegu, gdzie może się ukryć, gdy czuje się zagrożony. Posiada silne szczypce, którymi nie tylko broni się i je pokarm, ale także porozumiewa się z kolegami poprzez machanie. Zjada resztki roślin i zwierząt z dna morza lub z plaży i porusza się charakterystycznie w bok, jakby tańczył na piasku. **(krab)**



- ★ Ta ryba ma wiele rzędów ostrych jak brzytwa zębów, które ciągle odrastają. Jest jednym z najsprawniejszych myśliwych w morzu, wyczuwa zapach i ruch swoich ofiar z daleka. Najczęściej poluje na ryby i inne morskie zwierzęta, a ludzi zwykle unika. Pływa szybko i cicho, jak cień przemykający przez głęboką, ciemną wodę. **(rekin)**



- ★ To zwierzę jest szybkim i zwinnym płwakiem, który lubi skakać nad powierzchnię wody. Żyje w stadach, bo jest bardzo towarzyskie i potrafi „rozmawiać” z innymi za pomocą gwizdów i kliknięć. Ma gładką, szarawą skórę i oddycha powietrzem, więc musi regularnie wynurzać się na powierzchnię wody. Najbardziej lubi polować na ryby i czasem współpracuje przy tym zadaniu z resztą swojej grupy. **(delfin)**



- ★ To roślina, która rośnie na dnie morza jak podwodna łąka. Jej długie, zielone liście kołyszają się razem z falami, wyglądając jak włosy poruszające się w wodzie. Stanowi ważny pokarm dla wielu zwierząt, na przykład dla żółwi morskich, oraz schronienie dla małych ryb i krabów, które mogą się w niej ukryć. Pomaga też oczyszczać wodę i wytwarzać tlen, dzięki czemu morze jest zdrowsze. **(trawa morska)**



- ★ Te zwierzęta mają galaretowate ciała w kształcie parasola i często są prawie przezroczyste. Nie pływają szybko – bardziej unoszą się z prądem wody, delikatnie pulsując swoim „kapeluszem”. Pod spodem zwisają długie parzydełka, którymi chwytają małe ryby i inne drobne zwierzęta, a ich dotyk może je sparaliżować. Żyją w wielu morzach świata i czasem tworzą wielkie, tajemniczo świecące grupy w ciemnej wodzie. **(meduza)**



- ★ To bardzo duże morskie zwierzę ma czarne ciało z charakterystycznymi białymi plamami, dzięki którym łatwo je rozpoznać. Tworzy silnie związane rodziny, które razem polują i opiekują się młodymi. Jest drapieżnikiem, poluje na duże ryby, czasem na foki. Pływa daleko od brzegu jak władca swoich morskich królestw. **(orka)**



- ★ To zwierzę ma osiem długich ramion z przyssawkami oraz dużą głowę z mądrymi oczami. Jej ciało jest bardzo miękkie, dzięki czemu potrafi schować się w szczelinach, kiedy czuje się zagrożona. Zjada kraby, małe ryby i inne zwierzęta, które łapie swoimi ramionami. Gdy czuje niebezpieczeństwo, potrafi wypuścić chmurę atramentu albo zmienić kolor skóry i niemal zniknąć na tle otoczenia, jak prawdziwy podwodny czarodziej. **(ośmiornica)**



- ★ To zwierzę nosi na grzbiecie twardą skorupę, która działa jak zbroja i chroni je przed drapieżnikami. Świetnie pływa w wodzie, ale gdy przychodzi czas składania jaj, wychodzi na piaszczystą plażę i zakopuje je w piasku. Żywi się roślinami wodnymi, a meduzy są jego ulubionym przysmakiem. Może pokonywać bardzo długie trasy w oceanie, jak wędrowiec, który dobrze zna swoje podwodne szlaki. **(żółw morski)**



- ★ To małe, delikatne zwierzęta, których miękkie ciało chowa się w bardzo twardej muszli, trudnej do otwarcia. Żyją przyczepione do kamieni lub innych muszli, często w dużych skupiskach na dnie morza. Wciągają wodę, „przesiewają” ją w środku i oddają z powrotem, dzięki czemu pomagają oczyszczać morze. Czasem w ich muszlach mogą powstać błyszczące, drogiecenne perły, które wyglądają jak małe skarby. **(ostrygi)**



- ★ To mała ryba o dość niepozornym wyglądzie, ale jej ciało jest pokryte ostrymi kolcami. Na co dzień pływa spokojnie, jedząc małe zwierzątka żyjące na dnie oraz fragmenty roślin. Kiedy czuje się zagrożona, nagle połyka dużo wody lub powietrza i powiększa się jak balon, przez co wygląda jak piłka z kolcami. Dzięki temu staje się dla drapieżników bardzo trudna do połknięcia. **(rozdymka)**



- ★ Te niezwykle zwinne ryby mają wydłużone ciała i ogromne płetwy przypominające skrzydła. Gdy się przestraszą, rozpędzają się pod wodą, a potem wyskakują nad powierzchnię i szybują kawałek jak miniaturowe samoloty nad falami. W ten sposób uciekają przed drapieżnikami, które zostają w tyle w wodzie. Żyją głównie w ciepłych morzach, blisko powierzchni, gdzie znajdują drobne organizmy i małe zwierzątka do jedzenia. **(latająca ryba)**



- ★ Te organizmy wyglądają jak kolorowe skały lub rośliny, ale w rzeczywistości składają się z tysięcy maleńkich zwierzątek mieszkających razem. Każde z nich buduje wokół siebie twardy „szkielet”, a z czasem powstaje z tego ogromna rafa koralowa, przypominająca podwodne miasto pełne zakamarków. W rafach, które tworzą, żyje mnóstwo ryb, krabów, ślimaków i innych stworzeń, które znajdują tam schronienie i pożywienie. Potrzebują czystej, ciepłej i dobrze oświetlonej wody, więc są bardzo wrażliwe na zanieczyszczenia i ocieplanie się oceanów. **(koralowce)**

## Karta II: Opisy zależności pomiędzy gatunkami

- ★ **Trawa morska** rośnie na dnie morza niczym zielona podwodna łąka. *Nauczyciel/-ka przekazuje wstążkę uczniom z **trawą morską**.*
- ★ **Trawa morska** jest ważnym pokarmem dla wielu zwierząt, szczególnie dla żółwia morskiego, dlatego trawa morska przekazuje wstążkę **żółwiowi morskemu**.
- ★ **Żółw morski** zjada liście trawy morskiej i meduzy, które są jego ulubionym przysmakiem, a teraz żółw morski przekazuje wstążkę **meduzie**.
- ★ **Meduza** delikatnie unosi się w wodzie i parzydełkami może porazić ryby, na przykład latające ryby, dlatego meduza przekazuje wstążkę **latającej rybie**.
- ★ **Ryby latające** żyją blisko powierzchni morza, gdzie polują na nie większe drapieżniki, na przykład zwinny **delfin**. Ryby latające przekazują wstążkę **delfinowi**.
- ★ **Delfiny** lubią polować w stadzie na różne ryby, które zjada również silny rekin, dlatego delfin przekazuje wstążkę **rekinowi**.
- ★ **Rekiny** są jednymi z najgroźniejszych myśliwych w oceanie, ale nawet one dzielą swoje łowiska z jeszcze potężniejszym drapieżnikiem, jakim jest orka, a teraz rekin przekazuje wstążkę **orce**.
- ★ **Orki** podczas polowania potrafią zostawić po sobie resztki pożywienia, które opadają na dno morza. Tam są zjadane przez sprzątające dno kraby, dlatego orka przekazuje wstążkę **krabowi**.
- ★ **Kraby** szukając schronienia wędrują po skałach. Natrafiają na wiele **ostryg** zamkniętych w swoich muszlach. *Krab przekazuje wstążkę **ostrydze**.*
- ★ **Ośmiornica** poluje wśród skał i raf na mniejsze zwierzęta. Zauważa ostrygę i swoim twardym dziobem otwiera muszlę i zjada ostrygę na śniadanie, po czym odpływa. *Ostryga przekazuje wstążkę **ośmiornicy**.*
- ★ **Ośmiornica** nadal jest głodna, płynie więc dalej na polowanie. Tuż obok niej przepływa bezbronna ryba rozdymka, która na widok ośmiornicy pęcznieje jak balon, pokazując swoje kolce. *Ośmiornica, rezygnując z polowania na rozdymkę, odpływa i przekazuje jej wstążkę.*
- ★ Po tej przygodzie **rozdymka** szuka bezpiecznego domu i pożywienia na rafie koralowej. Znajduje idealną szczelinę w skałach, w której spędzi noc. *Rozdymka przekazuje wstążkę **koralowcowi**.*
- ★ **Koralowce** tworzą kolorową rafę, w której wiele zwierząt znajduje kryjówki. Małe koralowce wyłapują drobinki pożywienia z wody, oczyszczając ją. Koralowce potrzebują dużo tlenu w wodzie, który jest produkowany przez trawę morską. *Koralowiec przekazuje wstążkę **trawie morskiej**, a nasza oceaniczna sieć zatacza pełne koło.*



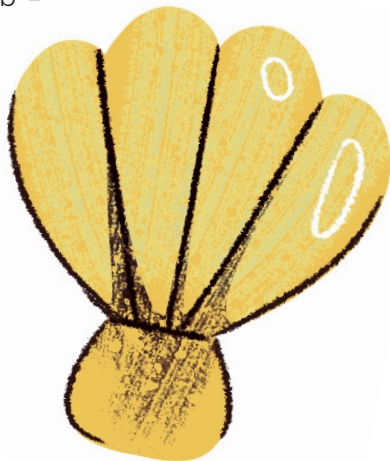
### Karta III: Negatywne działania człowieka na ekosystem morski

- ★ Ludzie zostawiają na plaży plastikowe śmieci: butelki, reklamówki, słomki i nakrętki. Fale zabierają je w głąb morza, a część zostaje na piasku, gdzie mieszkają kraby. Kraby mylą kolorowe kawałki plastiku z jedzeniem, zjadają je i zaczynają chorować, dlatego **kraby puszczają wółczkę** i robią krok w tył.
- ★ Plastikowe reklamówki unoszą się w wodzie jak przezroczyste balony. Dla żółwi morskich wyglądają one jak pyszne meduzy. Żółwie morskie połykają reklamówki, zapychają im się brzuchy i żółwie nie mogą jeść normalnego pożywienia. **Żółwie morskie puszczają wółczkę.**
- ★ Plastik opada na dno, gdzie mieszkają ostrygi. Ostrygi filtrują wodę, ale razem z drobkami pokarmu wciągają do środka małe kawałki plastiku, przez co chorują i jest ich mniej. **Ostrygi puszczają wółczkę.**
- ★ W zanieczyszczonych plastikowymi śmieciami wodach jest mniej zdrowych ryb, więc nawet silne orki mają coraz mniej naturalnego pożywienia. Chorujące ryby i zanikające siedliska sprawiają, że **szukając lepszego domu, orki puszczają wółczkę.**
- ★ Woda w oceanie robi się coraz cieplejsza z powodu globalnego ocieplenia. Delikatne koralowce przestają czuć się dobrze, tracą swoje kolory i zaczynają blednąć. Rafa staje się biała i martwa. **Koralowce puszczają wółczkę.** Kiedy rafa obumiera, znika kolorowe, pełne zakamarków miasto, w którym chowały się tysiące zwierząt.
- ★ Bez zdrowej rafy wiele zwierząt traci dom. Kraby nie znajdują już tyle szczelin i zakamarków, w których mogły się schować przed drapieżnikami. **Ośmiornice**, które zwykle wciskały się w wąskie szczeliny między koralowcami, teraz widzą tylko puste, martwe skały i muszą odpłynąć gdzieś indziej. **Dlatego puszczają wółczkę. Rozdymki**, które lubiły żerować wśród koralowców, także tracą swoje bezpieczne kryjówki i **puszczają wółczkę.**
- ★ Gdy rafa słabnie, cierpią również inne gatunki. Latające ryby znikają lub odpływają w chłodniejsze rejony. To oznacza mniej pożywienia dla delfinów, którym trudniej teraz znaleźć pokarm – **latające ryby i delfiny także puszczają wółczkę.**
- ★ Zmiana temperatury wpływa też na trawę morską, która przestaje rosnąć w zbyt ciepłej wodzie. Na końcu cierpią także większe drapieżniki, jak rekiny, które potrzebują całego bogatego ekosystemu: zdrowych raf, łuk trawy morskiej i licznych ryb. Gdy kolejne gatunki znikają z naszej sieci, rekiny tracą swoje zdobycze i bezpieczne szlaki wędrówek, dlatego **rekiny i trawa morska puszczają wółczkę.** Ocieplenie wód i blaknięcie koralowców pokazuje, jak szybko może rozpaść się cała oceaniczna sieć powiązań.



#### Karta IV: Działania naprawcze

- ★ Zmartwieni ludzie chcą pomóc naturze. Organizują sprzątanie plaż i brzegów morza: zbierają butelki, reklamówki i inne odpady, zanim trafią do wody. Dzięki temu na piasku i dnie jest mniej plastiku, więc kraby nie mylą śmieci z jedzeniem. **Krab znowu łapie włóczkę.**
- ★ Coraz więcej osób używa toreb i butelek wielokrotnego użytku, więc do morza trafia mniej reklamówek. Żółwie morskie rzadziej mylą plastik z meduzami i wracają do morza, do naturalnego ekosystemu. **Żółw morski znowu chwytą włóczkę.**
- ★ Nurkowie wyławiają stare sieci i większe plastikowe odpady. Ryby nie zaplątują się już tak często, mogą znów szybko pływać i polować, a w czystszej wodzie łatwiej żyje się także **rekinowi, który łapie za włóczkę.**
- ★ Ludzie zaczynają również dbać o klimat: oszczędzają prąd, częściej chodzą pieszo lub jeżdżą rowerem, a miasta korzystają z czystej energii z wiatru i słońca. Woda w oceanie przestaje się tak szybko nagrzewać. Ocean znowu zapełnia się pięknymi, kolorowymi rafami koralowymi. **Koralowiec znowu bierze włóczkę w dłoń.**
- ★ Naukowcy zakładają „ogrody koralowe” i odtwarzają zniszczone fragmenty raf. Gdy rafa znów pełna jest zakamarków, ośmiornice i rozdymki odzyskują swoje kryjówki i miejsca do żerowania. **Ośmiornica i rozdymka znowu łapią włóczkę.**
- ★ Wokół odradzającej się rafy łatwiej osiadają ostrygi, które znowu oczyszczają wodę. Poprawia się jakość wody, do której powracają stada latających ryb. **Ostryga i latająca ryba wracają do sieci i sięgają po włóczkę.**
- ★ Delfiny mają więcej pożywienia w postaci ryb – **łapią one z powrotem za włóczkę.**
- ★ W czystej i przezroczystej wodzie lepiej rośnie morska trawa, która jest siedliskiem wielu zwierząt. Rekiny odzyskują miejsca swoich polowań. **Rekin i trawa morska chwytają z powrotem włóczkę.**



## Karta V: Quiz: co pomaga, a co szkodzi oceanom?

- ★ Rodzina wyrzuca plastikowe butelki do rzeki, które spływają do morza. **(szkodzi)**
- ★ Dzieci po pikniku na plaży zabierają wszystkie śmieci ze sobą. **(pomaga)**
- ★ Ludzie biorą udział w sprzątaniu plaży i zbierają śmieci z piasku. **(pomaga)**
- ★ Rybak używa ogromnych sieci, w które przypadkiem łapią się też delfiny i żółwie. **(szkodzi)**
- ★ Używamy bidonu wielokrotnego użytku zamiast wielu plastikowych butelek. **(pomaga)**
- ★ Naukowcy i rządy tworzą chroniony obszar morski, gdzie nie wolno łowić ryb. **(pomaga)**
- ★ Dziecko wychodzi z pokoju i gasi za sobą światło. **(pomaga)**
- ★ Dzieci jadą do szkoły na rowerze albo idą pieszo, gdy jest to możliwe. **(pomaga)**
- ★ Ktoś myje samochód nad rzeką, a brudna woda z chemią spływa prosto do rzeki. **(szkodzi)**
- ★ Ktoś wylewa resztki farby lub chemikalia do zlewu. **(szkodzi)**
- ★ Ludzie wycinają dużo drzew w okolicy, żeby zrobić miejsce na wielki parking. **(szkodzi)**
- ★ Ktoś wyrzuca śmieci do rzeki, bo uważa, że woda i tak to zabierze. **(szkodzi)**
- ★ Mieszkańcy miasta ustawiają więcej koszy na śmieci nad rzeką i pilnują, by nie wrzucać nic do wody. **(pomaga)**
- ★ Nad jeziorem powstaje duży hotel, który wylewa brudną wodę bezpośrednio do jeziora. **(szkodzi)**

## Odkrywanie siebie to największa przygoda!

**Autorka:** Eliza Wessel

**Przedmiot:** godzina wychowawcza

**Grupa wiekowa:** klasy 4-6

**Czas realizacji:** 1 lub 2 godziny lekcyjne (w zależności od wybranych opcji ćwiczeń)

### Cele zajęć:

uczeń/uczennica:

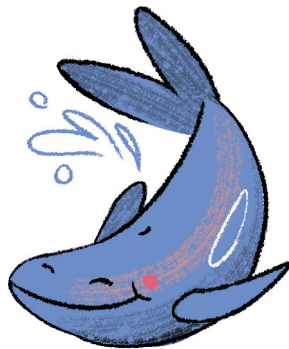
- ★ rozwija kompetencje emocjonalne w zakresie rozpoznawania i nazywania emocji;
- ★ poszerza samoświadomość;
- ★ zyskuje wspierające narzędzia w procesie kształtowania tożsamości;
- ★ zyskuje wzmocnione poczucie przynależności społecznej.

### Formy i metody pracy:

praca indywidualna, praca w grupie, praca w parach, quiz, burza mózgów, dyskusja kierowana, metoda projektu w miniaturze, praca plastyczna, wyszukiwanie informacji

### Materiały dydaktyczne:

- ★ długopis;
- ★ kartki A4 lub A3;
- ★ przybory plastyczne - kredki, mazaki, flamastry;
- ★ nożyczki i klej (opcjonalnie);
- ★ elementy dekoracyjne (np. naklejki, kolorowy papier);
- ★ dostęp do internetu;
- ★ księga imion lub słownik etymologiczny



### Wprowadzenie dla nauczyciela/nauczycielki przed rozpoczęciem zajęć

Początek adolescencji – zwykle obejmujący uczniów klas 4-6 szkoły podstawowej – to etap dynamicznych przemian psychicznych, które stanowią fundament kształtującej się tożsamości. Psychologia osobowości i psychologia rozwojowa opisują ten okres jako czas intensywnego „próbowania siebie” i stopniowego odkrywania odpowiedzi na pytanie: „Kim jestem?”.



W tym wieku dzieci zaczynają bardziej świadomie porównywać się z rówieśnikami, a ich samoocena coraz bardziej niezależna się od opinii dorosłych. Ważniejszą rolę odgrywa grupa – to ona dostarcza informacji zwrotnych, norm i modeli zachowań. Jednocześnie rośnie znaczenie perspektywy poznawczej: młodzi nastolatki potrafią już analizować swoje mocne i słabe strony, zauważają sprzeczności w swoim zachowaniu i zaczynają budować bardziej złożony obraz siebie.

Zadaniem rozwojowym wczesnej adolescencji jest eksploracja: testowanie ról, zainteresowań i sposobów bycia w świecie. Dziecko przechodzi od prostych opisów typu „jestem dobra w matematyce” do bardziej abstrakcyjnych kategorii, np. „jestem osobą, która lubi wyzwania”. Kształtują się też pierwsze preferencje i wartości, które później stanowią trzon dojrzałej tożsamości.

To etap, w którym tożsamość nie jest jeszcze stabilna, przeciwnie – jest ona plastyczna i podatna na wpływy. Właśnie dlatego wsparcie dorosłych, bezpieczne środowisko i możliwość eksperymentowania z różnymi formami aktywności mają kluczowe znaczenie. Pomagają one młodym osobom nie tylko poznać siebie, lecz także stopniowo budować poczucie spójności, które będzie im towarzyszyć w późniejszej adolescencji i dorosłości.

### Wskazówka dydaktyczna:

Temat tożsamości może budzić wiele emocji, często też tych trudnych. Przygotowując zajęcia, zaplanuj, w jaki sposób zadbać o to, by każdy czuł się komfortowo. W szczególności weź pod uwagę osoby:

- ★ z doświadczeniem migracji lub o odmiennym pochodzeniu kulturowym;
- ★ należące do mniejszości religijnych lub praktykujące religię w sposób odmienny od większości;
- ★ z rodzin o różnorodnych strukturach (np. rodziny patchworkowe, jednorodzielskie, tęczowe);
- ★ o odmiennych potrzebach edukacyjnych lub zdrowotnych;
- ★ doświadczające trudności społecznych.

Warto przemyśleć też kwestie słownictwa i unikać sformułowań, które są stygmatyzujące lub budzą stereotypowe skojarzenia (np. Romowie vs. Cyganie; bonusowa mama vs. macocha; osoby z Ukrainy vs. uchodźcy). Unikaj operowania pewnikami (np. nie każdy miał nadane imię przez swoich rodziców; nie każdy czuje, że ma w klasie przyjaciela) oraz zaplanuj wsparcie na wypadek silniejszej reakcji emocjonalnej – np. we współpracy ze szkolnym psychologiem. W razie potrzeby zmodyfikuj też niektóre elementy ćwiczeń i/lub zadawanych pytań.

### PRZEBIEG ZAJĘĆ

## Ćwiczenie 1: Skąd pochodzi moje imię?

### Opcja A (15 min):

Przygotowanie plakatu w formie zadania domowego i krótka prezentacja w klasie.

### Opcja B (45 min):

Przygotowanie plakatu podczas lekcji z możliwością korzystania z internetu lub księgi imion i krótka prezentacja na koniec zajęć.

Każda osoba w klasie przygotowuje plakat ze swoim imieniem oraz jego znaczeniem – na bazie **załącznika 1**.

Na plakacie powinny się znaleźć informacje takie jak:

- ★ etymologia imienia – wyszukana w internecie lub w księdze imion,
- ★ lubiane/nielubiane formy imienia,
- ★ informacje dodatkowe (np. ksywka/pseudonim artystyczny/ciekawa wersja imienia w innym języku/drugie imię).

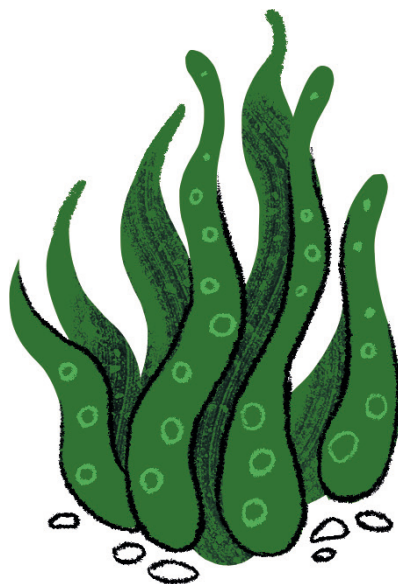
Jeśli uczniowie wiedzą, dlaczego ich rodzice wybrali dla nich takie a nie inne imię, mogą zamieścić taką informację na plakacie.

Każda osoba używa swoich ulubionych kolorów i ozdabia plakat osobistymi akcentami.

## Ćwiczenie 2: Moje supermoce

Wyjaśnij uczniom, że bohaterem można być także w codziennych sytuacjach, a nasze umiejętności i cechy to supermoce, które pomagają nam pokonywać różne życiowe trudności. Dzięki temu, że każdy z nas ma różne moce, tworzymy silną grupę.

Rozdaj każdemu **załącznik 2** i zaproś uczniów do krótkiego quizu, który pomoże odkryć własne talenty i predyspozycje. Po uzupełnieniu quizu przez wszystkich wspólnie omówcie wyniki.



### Ćwiczenie 3: Ważne postacie



Omów z klasą znaczenie powiedzenia: „Z kim przestajesz, takim się stajesz”. Wyjaśnij, że to, kim jesteśmy w dużej mierze zależy od tego, co przekazują nam osoby z naszego otoczenia – np. rodzice przekazują geny; osoby, które nas wychowują, uczą zachowań i wartości; znajomi „wciągają” we wspólne hobby itp.

Rozdaj każdemu **załącznik 3** i zaproś do odpowiedzenia na pytania. Po uzupełnieniu przez wszystkich uczniów karty pracy, wspólnie omówcie wyniki (np. każdy może odczytać po jednej wybranej odpowiedzi).

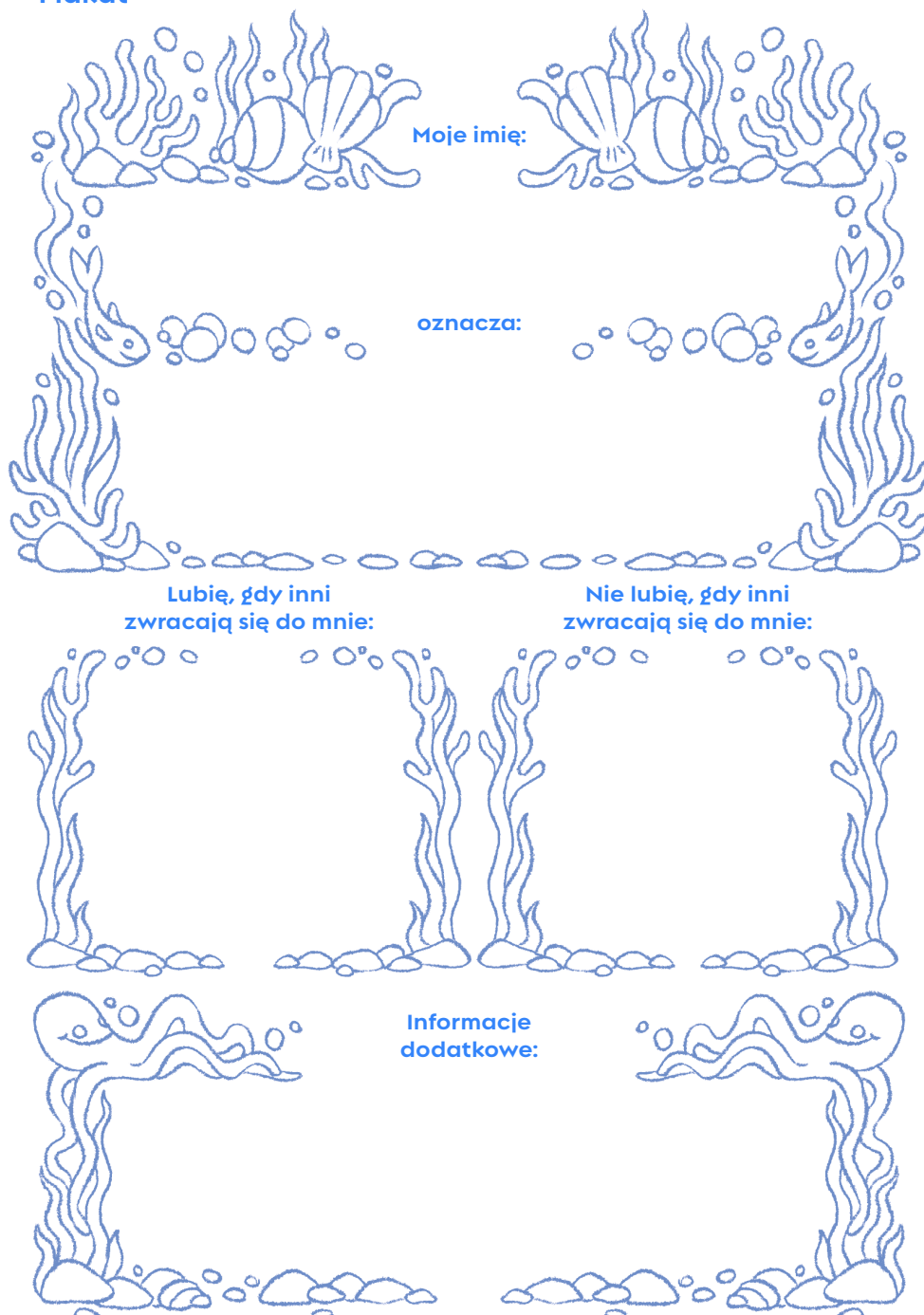


Kadr z filmu „Delfinek i ja 2” | reż. Mohammad Kheirandish | Turcja 2025 | dystrybucja Galapagos Films

#### O autorce:

**Eliza Wessel** – kognitywistka i psycholożka edukacyjna; doświadczona trenerka zajęć rozwijających kompetencje społeczno-emocjonalne dla dzieci i młodzieży; autorka warsztatów psychoedukacyjnych dla dzieci i rodziców oraz szkoleń dydaktycznych dla kadry edukacyjnej; naukowo zainteresowana psychologią języka i komunikacji.

**Plakat**





## Załącznik 2

### Quiz

Każdy/każda z nas ma w sobie cechy, które sprawiają, że dla kogoś może stać się bohaterem/bohaterką.

**Odczytaj opisy supermocy i sam/-a oceń, które z nich posiadasz.**



To nie jest moja supermoc.



Mam tę supermoc, ale jeszcze nad nią pracuję.



To zdecydowanie moja supermoc!

#### **Odważne serce**

Potrafię próbować nowych rzeczy i pomagać innym, nawet gdy trochę się boję.



#### **Gotowość do pomocy**

Szybko dostrzegam, gdy ktoś potrzebuje pomocy, i od razu reaguję.



#### **Spokojne planowanie**

Zanim zacznę działać, najpierw myślę i planuję. Dzięki temu łatwiej rozwiązać trudne zadania.



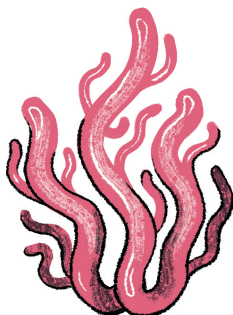
#### **Kreatywny umysł**

Lubię zadawać pytania, szukać pomysłów i próbować nowych rozwiązań. Dzięki temu znajduję sposób na problem.



#### **Ciepłe słowa**

Potrafię pocieszyć innych, wysłuchać ich i dodać otuchy. Moje słowa pomagają innym poczuć się lepiej.



## Załącznik 3

### Ważne postacie w naszym życiu

W życiu każdego/każdej z nas są osoby, którym zawdzięczamy to, kim jesteśmy.

#### Kto pełni ważną rolę w Twoim życiu?

Kto przekazał Ci narodowe tradycje (np. potrawy, muzykę)? Jak te tradycje?

Kto sprawił, że obchodzisz konkretne święta? Jak te święta?

Kto nauczył Cię czegoś ciekawego, z czego do dziś korzystasz?  
Co to za umiejętność?

Kto zaraził Cię swoją pasją/hobby? Co to za pasja/hobby?

Kto kibicuje Ci w Twoich działaniach? Kiedy czujesz to wsparcie?

Do kogo się zwracasz, gdy jest Ci trudno? Co robi ta osoba, że jest Ci lepiej?

Materiał przygotowany dla:



**GALAPAGOS**  
films

Opracowanie:

**Zespół Edukacji Ferment Kolektiv | Film w Szkole**

Korekta:

**Paulina Kulesza**

Projekt Graficzny:

**Zespół Graficzny Ferment Kolektiv - Marta Muszyńska | Iza Dudzik**

