

SCENARIUSZ LEKCJI
*Małe rzeczy mają wielką moc
– uczymy się uważności z naturą*

DMUCHAWCE

KLASY I-III SZKOŁY PODSTAWOWEJ



Szanowni Państwo,

oddajemy w Wasze ręce scenariusz zajęć do filmu animowanego *Dmuchawce* w reżyserii Momoko Seto. To subtelna, bezdialogowa opowieść o czterech nasionach mniszka lekarskiego, które po globalnej katastrofie trafiają na obcą planetę. Ich podróż przez nieznaną przestrzeń staje się uniwersalną metaforą wspólnoty, odrodzenia i niezwykłej siły życia ukrytej w tym, co najmniejsze i najbardziej kruche.

Rekomendujemy ten film jako wyjątkowe narzędzie pracy z uczniami/uczennicami z kilku kluczowych powodów:

Uważność i koncentracja w świecie nadmiaru bodźców

Pozbawiona słów forma *Dmuchawców* naturalnie skłania młodych widzów do pogłębionej obserwacji. Dzieci uczą się odczytywać znaczenia z obrazu, dźwięku i rytmu natury, co sprzyja wyciszeniu oraz budowaniu umiejętności skupienia uwagi – kompetencji niezbędnej w dobie stałej stymulacji cyfrowej.

Rozwój społeczno-emocjonalny i dobrostan

Historia nasion opiera się na doświadczeniu wzajemnego wsparcia i współpracy. Film w sposób nienachalny dotyka tematów lęku przed nieznanym, zmiany oraz nadziei. Stanowi bezpieczną przestrzeń do rozmów o empatii i relacjach rówieśniczych, co bezpośrednio przekłada się na wspieranie odporności psychicznej i dobrostanu uczniów/uczennic.

Edukacja przyrodnicza i postawy proekologiczne

Obraz ukazuje naturę jako fascynujący system zależności. Śledząc losy bohaterów pośród mchów i owadów, dzieci rozwijają rozumienie procesów biologicznych oraz szacunek do bioróżnorodności. Film kształtuje poczucie odpowiedzialności za środowisko naturalne, ukazując je jako fundament naszego istnienia.

Zgodność z kierunkami polityki oświatowej

Projekt *Dmuchawce* doskonale wpisuje się w priorytety polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2025/2026, w szczególności w zakresie:

- wspierania zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży,
- rozwijania kompetencji społecznych oraz umiejętności współpracy,
- stosowania interdyscyplinarnych metod nauczania, łączących edukację przyrodniczą, społeczną i obywatelską.

Wierzimy, że połączenie projekcji z proponowanymi działaniami praktycznymi wzmocni w uczniach/uczennicach poczucie sprawstwa i motywację wewnętrzną. Mamy nadzieję, że ta filmowa wyprawa stanie się dla Państwa i Państwa uczniów/uczennic impulsem do wielu wartościowych odkryć i refleksji.

Z wyrazami szacunku,
Zespół Edukatorów Fundacji KinoSzkoła



Małe rzeczy mają wielką moc – uczymy się uważności z naturą

Opracowała: dr Ewa M. Walewska

Grupa wiekowa: klasy I-III szkoły podstawowej

Cele zajęć:

W trakcie zajęć uczennica/uczeń:

- jest pobudzany/a do refleksji na temat skupienia i uważności jako cennych umiejętności w życiu człowieka;
- dokonuje autorefleksji na temat swoich przeżyć, odczuć i doświadczeń;
- ćwiczy uważność, koncentrację i zdolność skupienia uwagi poprzez aktywny udział w zabawach i ćwiczeniach;
- jest pobudzany/a do rozwoju społeczno-emocjonalnego;
- doświadcza wspólnoty, wzajemnego wsparcia i współpracy w obliczu trudności poprzez aktywny udział w zespołowych zabawach warsztatowych;
- trenuje komunikację niewerbalną;
- doskonali umiejętności: uzasadniania, wyjaśniania, wnioskowania, definiowania, posługiwania się przykładami;
- ćwiczy umiejętności: formułowania samodzielnych i przemyślanych sądów;
- trenuje współpracę w grupie;
- ćwiczy umiejętność wypowiedzi indywidualnej na forum grupy.

Czas trwania: 1 jednostka lekcyjna (45 min.)

Metody pracy:

- rozmowa;
- zabawa;
- trening skupienia;
- trening spostrzegawczości;
- trening kreatywności;
- projekt;
- praca zespołowa.

Materiały dydaktyczne:

1. Film *Dmuchawce*, reż. Momoko Seto, Francja 2025, 76 min.
2. Załącznik nr 1 (do wydruku w liczbie odpowiadającej liczbie dzieci w klasie).
3. Załącznik nr 2 (do wydruku — 1 egzemplarz dla nauczyciela/ki).

Potrzebne materiały:

- czyste kartki w formacie A4;
- miarka do mierzenia wysokości budowli (dla nauczyciela/ki);
- wydrukowane egzemplarze Załącznika nr 1,
- komputer z dostępem do internetu i głośnikami do odtworzenia nagrania z linku —> https://youtu.be/YxCEcH1VqhQ?si=l8X8rdBF_bLvZFIt.



Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie

Nauczyciel/ka wita uczennice/uczniów i zapowiada, że na dzisiejszych zajęciach będziemy rozmawiać na temat uważności i skupiania uwagi. Będziemy także wracać wspomnieniami do wspólnie obejrzanego filmu pt. *Dmuchawce*. Czeką nas dziś wiele zabawy i ciekawych ćwiczeń, w trakcie których będziemy ćwiczyć pracę zespołową, żeby poczuć się jak nasionka z filmu.

2. Moje przemyślenia i emocje (rozmowa o filmie)

Nauczyciel/ka inicjuje rozmowę na temat doświadczeń uczennic/uczniów związanych z oglądaniem filmu *Dmuchawce*, zadając pytania:

- Kto był głównym bohaterem filmu?
- Co Was zaskoczyło w tym filmie?
- Czy film był dla Was nudny, czy ciekawy? Co było w nim ciekawego?
- Jak opisałibyście relację między czterema nasionkami? Jak się zachowywały względem siebie nawzajem?
- W jakim sposób pokazywały wzajemnie, że o sobie dbają?
- Kogo zabralibyście na taką przygodę, gdybyście mogli ją sami przeżyć?
I dlaczego akurat tę/te osobę/y?

[Czas: ok. 8 minut]



3. Trening skupienia (rozmowa + ćwiczenie)

ETAP I:

Nauczyciel/ka otwiera temat skupienia. Zaczniemy od szybkiego prostego ćwiczenia. Ćwiczenie można przeprowadzić, zapraszając uczennice/uczniów do zajęcia miejsca w kole albo standardowo w ławkach.

Nauczyciel/ka prosi dzieci, aby położyli przed sobą (na podłodze, na ławce) wybrany przez siebie przedmiot (np. długopis, piórnik, gumkę do włosów), usiedli w wygodnej pozycji i przez 1 minutę w ciszy skupili się na tym przedmiocie. Nauczyciel/ka odmierza czas zegarkiem.

Po upływie czasu nauczyciel/ka przeprowadza drugą rundę ćwiczenia, ale tym razem uczniowie i uczennice mają za zadanie przez 1 minutę skupiać się na tym, co się dzieje wokół nich.

ETAP II:

Nauczyciel/ka zadaje dzieciom pytania na temat zakończonego ćwiczenia:

- Co to znaczy „być skupionym”?
- Co zaobserwowaliście, że działo się wokół Was?
- Czy skupianie się jest łatwe, czy trudne?
- Na czym ciężko Wam się skupić w życiu? (nauka? czytanie książki/gazety? dłuższy film? coś innego?)
- Co przeszkadza Wam w skupianiu się?
- Co pomaga Wam w skupianiu się?
- Czy wypełnianie karty pracy w trakcie seansu filmu *Dmuchawce* było trudne, czy łatwe? I dlaczego?

ETAP III:

Na koniec nauczyciel/ka zaprasza uczennice i uczniów do skupienia się na dźwiękach natury i włącza podkład dźwiękowy dostępny pod linkiem https://youtu.be/YxCEh1VqhQ?si=l8X8rdBF_bLvZFIt.

Uwaga: wysłuchujemy pierwszych 2 minut nagrania.

[Czas: ok. 12 minut]



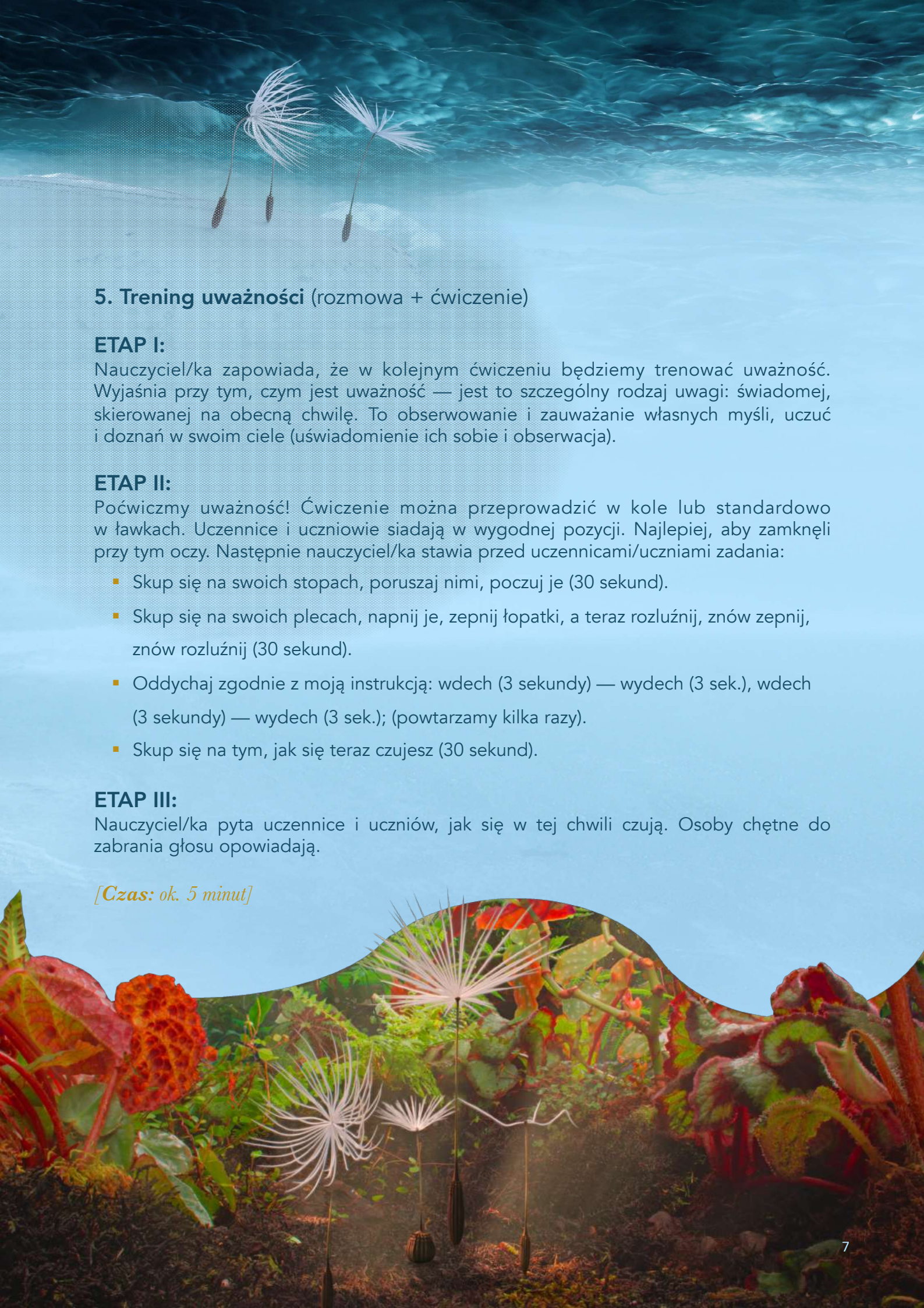
4. Znajdź identyczne dmuchawce!

(zabawa + trening skupienia + trening spostrzegawczości)

Nauczyciel/ka wręcz każdemu dziecku egzemplarz **Załącznika nr 1** z grafikami dmuchawców. Zadaniem polega na odnalezieniu i zaznaczeniu pary identycznych dmuchawców. Uwaga: par jest kilka! Po zakończeniu zabawy nauczyciel/ka może zweryfikować poprawność rozwiązań, korzystając z **Załącznika nr 2** z prawidłowym rozwiązaniem.

[Czas: ok. 3 minuty]





5. Trening uważności (rozmowa + ćwiczenie)

ETAP I:

Nauczyciel/ka zapowiada, że w kolejnym ćwiczeniu będziemy trenować uważność. Wyjaśnia przy tym, czym jest uważność — jest to szczególny rodzaj uwagi: świadomej, skierowanej na obecną chwilę. To obserwowanie i zauważanie własnych myśli, uczuć i doznań w swoim ciele (uświadomienie ich sobie i obserwacja).

ETAP II:

Poćwiczmy uważność! Ćwiczenie można przeprowadzić w kole lub standardowo w ławkach. Uczennice i uczniowie siadają w wygodnej pozycji. Najlepiej, aby zamknęli przy tym oczy. Następnie nauczyciel/ka stawia przed uczennicami/uczniami zadania:

- Skup się na swoich stopach, poruszaj nimi, poczuj je (30 sekund).
- Skup się na swoich plecach, napnij je, zepnij łopatki, a teraz rozluźnij, znów zepnij, znów rozluźnij (30 sekund).
- Oddychaj zgodnie z moją instrukcją: wdech (3 sekundy) — wydech (3 sek.), wdech (3 sekundy) — wydech (3 sek.); (powtarzamy kilka razy).
- Skup się na tym, jak się teraz czujesz (30 sekund).

ETAP III:

Nauczyciel/ka pyta uczennice i uczniów, jak się w tej chwili czują. Osoby chętne do zabrania głosu opowiadają.

[Czas: ok. 5 minut]



6. Tworzymy budowlę z papieru

(zabawa integracyjna + projekt + trening kreatywności
+ trening komunikacji niewerbalnej)

Nauczyciel/ka zapowiada, że w ostatnim ćwiczeniu uczniowie/uczennice będą działali w 4-osobowych zespołach, niczym bohaterowie filmu *Dmuchawce*. Nauczyciel/ka dzieli dzieci na zespoły. Jeśli całej klasy nie uda się podzielić na czwórki, kilka zespołów może mieć jedynie 3-osobowy skład.

Nauczyciel/ka wręcza każdemu zespołowi 5 czystych kartek papieru w formacie A4. Zadaniem zespołów jest zbudować z tych kartek jak najwyższą wieżę. Na koniec nauczyciel/ka wyłania zwycięzców, mierząc miarką wysokość każdej budowli.

Uczniowie i uczennice mogą robić z kartkami, co chcą — drzeć na kawałki, składać, zawijać, zginać. Muszą pobudzić swoją kreatywność i sami wymyślić sposób na budowanie z kartek! Uwaga: nie wolno używać żadnych innych przedmiotów ani nic do łączenia kartek (żadnego kleju, spinaczy, gumek)!

Uwaga: w przypadku starszych klas nauczyciel/ka może przeprowadzić zadanie w trudniejszej, bardziej wymagającej formie — zespoły mają działać w ciszy bez użycia słów, niczym bohaterowie filmu *Dmuchawce*. Muszą powstrzymać się od mówienia i zastąpić werbalną komunikację komunikacją niewerbalną (gestami, spojrzeniami itd.)

[**Czas:** ok. 15 minut]

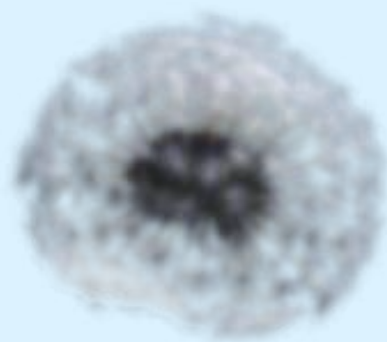
Załącznik nr 1

Zostań mistrzem uważności!

Usiądź wygodnie w fotelu i pozwól, by obraz na ekranie całkowicie Cię pochłonął. Przed Tobą niezwykła podróż w głąb mikroświata. Patrz bardzo uważnie na to, co dzieje się w filmie – niektóre stworzenia i rośliny pojawiają się tylko na chwilę!

Gdy tylko dostrzeżesz na ekranie zwierzę lub roślinę, którą masz na swojej karcie, zaznacz ją kółkiem. Odkryj wspólnie z małymi nasionkami niezwykłą różnorodność tego nowego świata i sprawdź, jak wiele szczegółów potrafisz wyłowić wzrokiem.

Powodzenia, młody odkrywco!

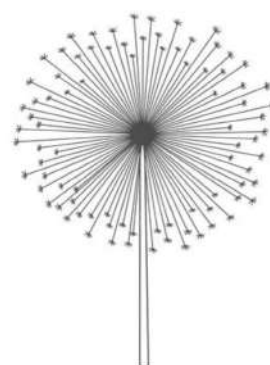
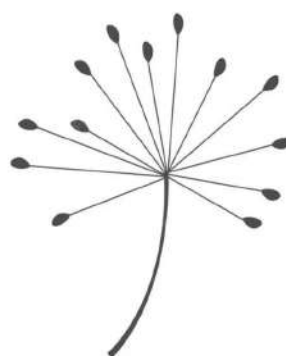
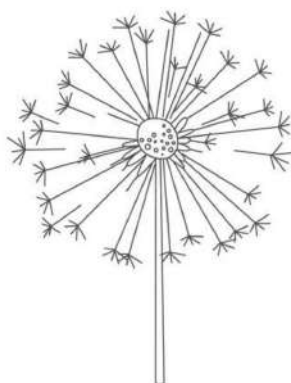
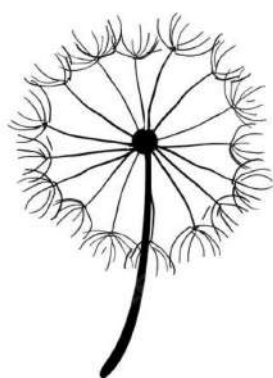
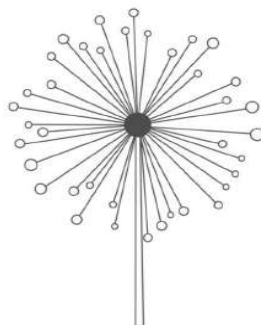
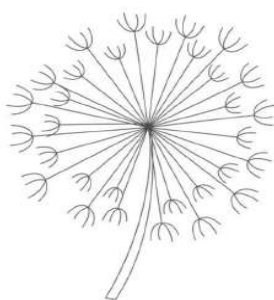
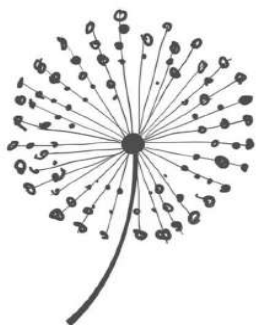
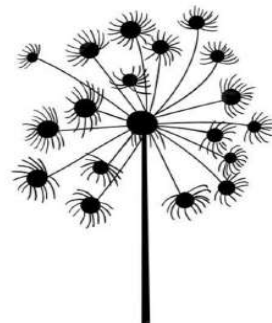
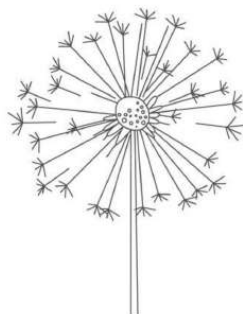
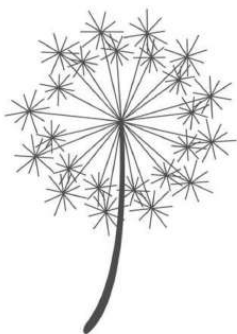
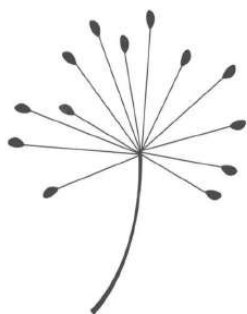
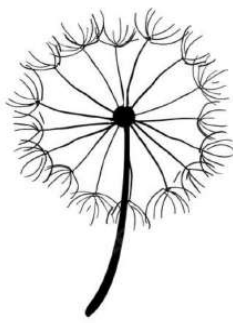
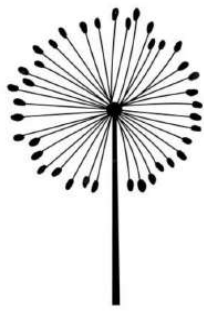
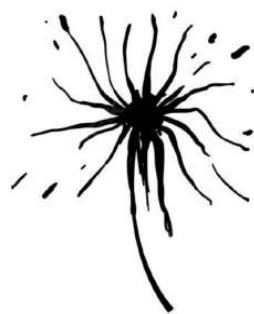
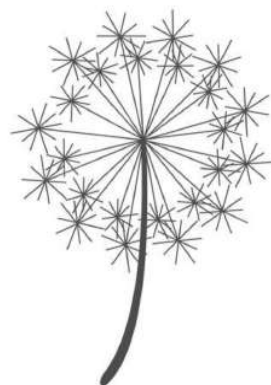
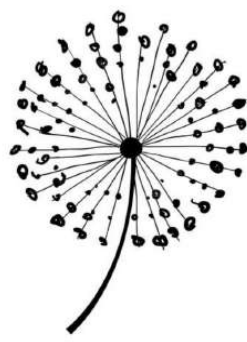
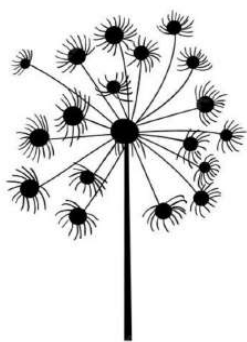
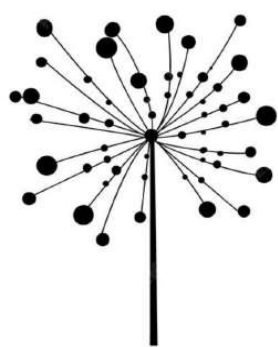


zakończenie:

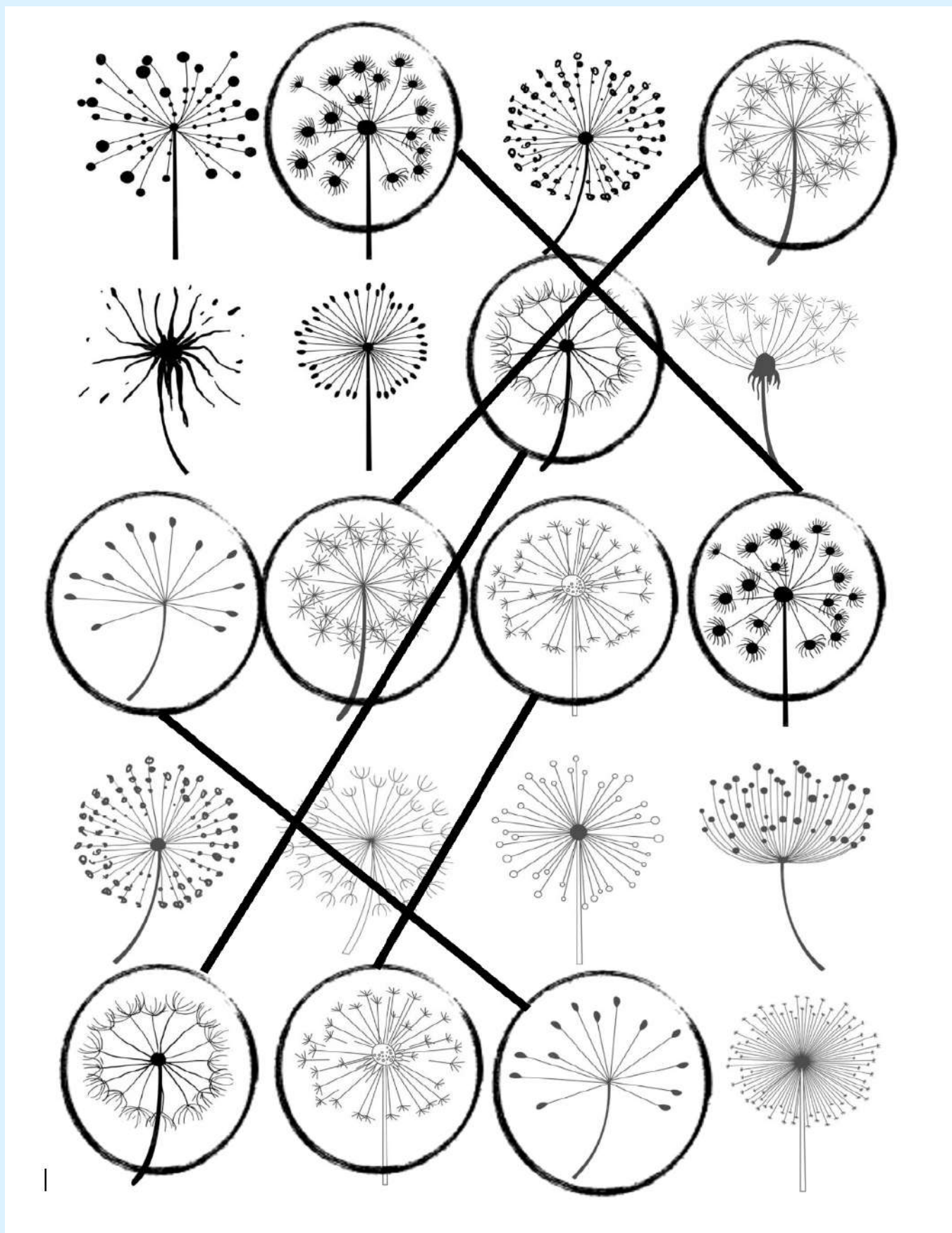
Czy udało Ci się znaleźć i oznaczyć wszystkie rośliny oraz zwierzęta?

Jeśli Twoja karta jest pełna zaznaczeń – gratulujemy! Wykazałeś/aś się niezwykłą czujnością i **zostałeś/aś mistrzem/mistrzynią uważności**. Śledzenie losów dmuchawców w tak gęstym od detali świecie to nie lada wyzwanie.

Pamiętaj, że w naturze – tak jak w filmie – to, co najmniejsze, często jest najbardziej fascynujące. Zabierz tę uważność ze sobą na następny spacer!



Grafika: Designed by topvector for Freepik



Załącznik nr 2

Zostań odkrywcą i botanikiem!

Czy wiesz, że w każdym, nawet najmniejszym nasionku drzemie ogromna siła? Aby jednak z tego małego ziarenka wyrosła silna roślina, potrzeba Twojej pomocy, słońca, wody i... dużej porcji cierpliwości.

Dziś otwierasz swój własny „**Dzienniczek nasionka**”. Od teraz stajesz się prawdziwym badaczem/badaczką przyrody i botanikiem. Twoim zadaniem jest opieka nad nasionkiem oraz uważne śledzenie tego, jak zmienia się każdego dnia. Podobnie jak bohaterowie filmu *Dmuchawce*, Twoja roślina potrzebuje bezpiecznego miejsca, by zapuścić korzenie. Czy jesteś gotowy/a na ten eksperyment?

INSTRUKCJA OBSŁUGI DZIENNICZKA:

- 1. Dzień:** W pierwszej kolumnie znajdziesz numer dnia Twojej przygody.
Nie musisz zaglądać do nasionka codziennie – w dzienniczku zapisujemy postępy w odstępach dwudniowych (1, 3, 5 itd.).
- 2. Jak dbam o nasionko?:** Tutaj zanotuj, co dziś zrobiłeś/aś dla swojej rośliny.
Czy dostała świeżą wodę? Czy przestawiłeś/aś ją w bardziej słoneczne miejsce? A może po prostu sprawdziłeś/aś, czy ma odpowiednią wilgoć?
- 3. Moje obserwacje:** To miejsce na Twoje notatki odkrywcy. Napisz, czy nasionko już pękło, czy pojawił się pierwszy mały kiełek, a może pierwszy zielony listek?
Jeśli nic się nie zmieniło – też to zapisz! Cierpliwe czekanie to bardzo ważna część pracy przyrodnika.
- 4. Rysunek mojego nasionka:** W tej kolumnie narysuj to, co widzisz w swojej doniczce lub słoiku. Dzięki tym rysunkom zobaczysz na koniec, jak wielką drogę przeszła Twoja roślina – od kropki na ziemi do zielonego listka.
- 5. Podsumowanie:** Kiedy minie 18 dni, wypełnij ostatnią stronę. Zastanów się, co Cię najbardziej zaskoczyło i czego nauczyłeś/aś się o świecie roślin.

***Powodzenia!
Niech Twoje nasionko rośnie w siłę!***



Dzienniczek nasionka

Dzień	Jak dbam o nasionko?	Moje obserwacje	Rysunek mojego nasionka
1.			
3.			
5.			
7.			

Dzień	Jak dbam o nasionko?	Moje obserwacje	Rysunek mojego nasionka
10.			
12.			
14.			
16.			
18.			



Podsumowanie eksperymentu

W hodowli nasionka zaskoczyło mnie _____

Najtrudniejsze było _____

Gdybym robił/a to ponownie to zrobiłbym/zrobiłabym inaczej _____



DMUCHAWCE

NIEZWYKŁA MIĘDZYPLANETARNA PRZYGODA



TYLKO W KINACH OD 10 KWIETNIA

reż. **Momoko Seto** | Francja 2025 | 76 min.

Opracowanie merytoryczne:
„KinoSzkola” Fundacja Rozwoju Kompetencji Medialnych i Społecznych
ul. Batorego 1/6, 43-100 Tychy

Opracowanie graficzne:
BEST FILM CO.