©2019 Disney

KRAINA LODU II

SCENARIUSZE LEKCJI

„RAZEM PRZETRWAMY TĘ ZAMIEĆ" - WIELKA MOC WIĘZI RODZINNYCH I PRZYJACIELSKICH (STR.2)
„MAM TĘ MOC" - O EMOCJACH I SAMOAKCEPTACJI (STR. 7)
„CO MI W DUSZY GRA?" - O NIEZWYKŁEJ MOCY MUZYKI (STR. 10)
„ULEPIMY DZIŚ BAŁWANA?" - SPORTY I AKTYWNOŚCI ZIMOWE (STR. 13)
„CZY MI MOŻE ZIMY ŻAL?" - PIERWSZE KROKI W WALCE O PRZYRODĘ (STR. 17)

Multikino® AKADEMIA FILMOWA CINEMA3D

„Razem przetrwamy tę zamieć”

Wielka moc więzi rodzinnych i przyjacielskich

Autorka: Marcelina Westphal – psycholog w szkole podstawowej i przedszkolu, psychoterapeuta, wychowawca klasy czwartej. Fanka racjonalnego myślenia, pomimo że w szkole realizuje projekt Szkoła Pozytywnego Myślenia. Realizatorka *slow life* i *hygge* we własnym domu (zanim stało się to modne i zyskało swoją nazwę). Miłośniczka podróży i zwykłego, dobrego życia.

GRUPA WIEKOWA: klasy I-V szkoły podstawowej

CZAS REALIZACJI: 2 godziny lekcyjne

ZAGADNIENIA EDUKACYJNE:

- Temperatura uczuć – samoobserwacja i skalowanie nastroju.
- Rozwój empatii – analiza myśli, emocji i zachowania, łagodzenie konfliktów.
- Mam tę (super)moc – rozpoznawanie mocnych stron, talentów.
- Łańcuch klasowy z supermocy – tworzenie poczucia wspólnoty z poszanowaniem indywidualności każdego ucznia.
- Drzewo Zaufanych Osób – poszerzanie sieci wsparcia.

CELE:

Uczeń/uczennica:

- potrafi dokonać samoobserwacji i skalować swój nastrój,
- zna nazwy emocji podstawowych,
- umie rozpoznawać i nazywać emocje własne oraz innych osób,
- potrafi odróżnić emocje od myśli i zachowania,
- umie wskazać swoje mocne strony,
- wie, do jakich osób może się zwrócić w trudnej sytuacji.

FORMY I METODY PRACY:

rozmowa kierowana, praca indywidualna, dyskusja w grupie, praca w małych grupach

MATERIAŁY DYDAKTYCZNE:

- tablica i kreda / markery suchościeralne,
- Termometr Uczuć na dużym arkuszu (wzór: załącznik 1),
- karta pracy „Bałwanek – myśli, emocje i zachowanie” (załącznik 2),
- paski wycięte z kolorowego papieru (co najmniej tyle, ilu jest uczniów),
- klej, kredki, kolorowe flamastry,
- liście wycięte z usztywnianego papieru (co najmniej tyle, ilu jest uczniów),
- drzewo bez liści narysowane na dużym arkuszu papieru

Przebieg zajęć:

1. Kodeks Książąt i Księżniczek

Przed rozpoczęciem właściwego tematu zajęć warto omówić z uczniami (lub przypomnieć im) zasady współpracy, które pomogą dobrze się bawić i zgodnie pracować podczas zajęć, a do których prowadzący będzie się mógł odwołać w sytuacji ich łamania. By zminimalizować ryzyko wystąpienia niepożądanych zachowań podczas zajęć, w szczególności warto omówić zasady:

- życzliwości,
- minimum aktywności,
- jeden mówi, reszta słucha / słuchamy się nawzajem.

2. Brr! Jak zimno! Temperatura moich uczuć

Prowadzący wprowadza uczniów do pracy z Termometrem Uczuć, prezentując planszę z powiększonym Termometrem (załącznik 1) lub rysując go na tablicy. Zadaje klasie pytania: co to jest? Do czego zazwyczaj służy termometr? Co może mierzyć... Termometr Uczuć? Następnie pomaga dzieciom zrozumieć, w jaki sposób Termometr Uczuć mierzy nastrój, samopoczucie, mówiąc np.:

- *Gdybym stwierdził/a, że dziś był bardzo przyjemny dzień, było wiele rzeczy, które sprawiły mi radość, wszystko mi się udało i jestem bardzo zadowolony/a, to na ile oceniłbym/oceniłabym swój nastrój?*
  - Dzieci mogą odpowiedzieć, że na 100.
- *A gdybym powiedział/a, że dziś wydarzyło się coś przykrego i jest mi bardzo smutno?*
  - Nastrój na 0 – 30.
- *Gdybym przyznał/a, że stało się coś bardzo niemiłego i jestem ogromnie zezłoszczony/na?*
  - Nastrój na 0 – 30.
- *A gdybym powiedział/a, że dziś było coś przyjemnego, co poprawiło mi nastrój, ale też zdarzyły się nieprzyjemne rzeczy, które mi obniżyły nastrój, to na ile bym był/a na Termometrze Uczuć?*
  - Nastrój np. na 50.

Gdy uczniowie rozumieją zasady działania Termometru, prowadzący pyta każdego z osobna: *Jak się dziś czujesz? Z jakim nastrojem zaczynasz zajęcia?*

Uczniowie kolejno próbują określić swoje obecne samopoczucie w skali od 0 do 100. Gdy mają z tym trudności, nauczyciel naprowadza ich, mówiąc np.: *Pomyśl o tym, co się wydarzyło w ostatnim czasie – co się wydarzyło przyjemnego (co podwyższa nastrój), a co nieprzyjemnego (obniżającego samopoczucie).*

Dla ułatwienia dzieci mogą podchodzić do Termometru i wskazywać na nim wartość. Mogą też kolejno przekazywać sobie arkusz z Termometrem.

Wskazówka:
Termometr Uczuć można wprowadzić jako stały punkt zajęć (np. rozpoczynać ćwiczeniem nowy tydzień). Dzięki temu dzieci nauczą się nie tylko skalowania nastroju i dostrzegania perspektywy/emocji innych osób, ale też będą miały okazję nauczyć się, że nastrój jest zmienny, różne wydarzenia mają wpływ na nasze emocje i samopoczucie, pewne działania mogą poprawić nastrój, a inne mogą go pogorszyć.

3. „Ulepimy dziś bałwana...?" Myśli, emocje i zachowania.

Wprowadzenie: nauczyciel prosi uczniów o przypomnienie wybranej sytuacji z filmu związanej z silnymi emocjami lub sam taki fragment przypomina. Rysuje na tablicy bałwana składającego się z trzech kul – myśli, emocji i zachowania (wzór: załącznik 2). Prosi dzieci o wyobrażenie lub przypomnienie sobie:

- jak mogła się poczuć osoba doświadczająca tych emocji?
- co mogła pomyśleć?
- jak się zachowała?

Gdy uczniowie podają swoje pomysły, prowadzący zapisuje je wewnątrz bałwana – odpowiednio we właściwych kulach: myśli, emocji i zachowania. Zamiast zapisywać nazwy emocji, nauczyciel może posłużyć się schematycznymi symbolami (emotkami).

Wskazówka:
Gdy dzieci mówią, że ktoś poczuł się źle lub dobrze, nauczyciel zachęca do podawania nazw konkretnych emocji. Jako pomocy może użyć kart czy rysunków przedstawiających różne emocje. Prowadzący unika nazywania emocji pozytywnymi czy negatywnymi. Wszystkie emocje są dobre i potrzebne, choć niektóre emocje są nieprzyjemne.

Ćwiczenie: prowadzący rozdaje uczniom kartę pracy „Bałwanek – myśli, emocje i zachowanie" (załącznik 2) i prosi uczniów o wyobrażenie sobie następującej sytuacji: *Podchodzisz do grupy kolegów/koleżanek, lecz nikt się do ciebie nie odzywa. W pewnym momencie jedna osoba mówi, że nie możesz się z nimi bawić. Co pomyślisz? Jak się poczujesz? Co zrobisz?*

Starsze dzieci mogą same uzupełniać myśli, emocje i zachowanie na karcie pracy. Następnie nauczyciel omawia z nimi kolejno wszystkie kule bałwanka. W pracy z młodszymi dziećmi prowadzący prosi uczniów o rysunkowe przdstawienie emocji oraz zachowania na karcie pracy. Następnie prosi kolejno uczniów o nazywanie emocji. Podawane przez dzieci myśli zapisuje na tablicy. Zanim dzieci podzielą się swoimi pomysłami, jak może się zachować osoba w sytuacji odrzucenia przez grupę, nauczyciel prosi, by przyjrzały się swoim kartom i skreśliły wypisane przez siebie zachowanie, jeśli polega ono na:

1. krzywdzeniu innej osoby,
2. krzywdzeniu siebie samego,
3. niszczeniu rzeczy.

Prowadzący prosi osoby, które mają propozycje, jak się zachować w tej sytuacji w sposób nieagresywny, o podanie sowich rozwiązań. Zapisuje na tablicy pomysły dzieci na konstruktywne rozwiązanie konfliktu. Przypomina, że z emocjami można zrobić różne rzeczy, lecz nie wolno zrobić żadnej z trzech wskazanych wcześniej przez nauczyciela.

4. Mam tę moc – SUPERMOC!

W rozwiązywaniu konfliktów, ale też w wielu innych przyjemnych i nieprzyjemnych sytuacjach przydają się supermoce, które każdy z nas posiada. Inne nazwy na supermoce to *mocne strony* lub *talenty*. Nauczyciel zachęca klasę do przemyślenia, czym jest talent. Zwraca uwagę, by naprowadzić dzieci zarówno na cechy, jak i umiejętności. Powracając do fabuły filmu, uczniowie zastanawiają się, jakie supermoce mają główni bohaterowie:

- **Anna** (np. jest oddana, odważna, bohaterska, żywiołowa, aktywna, żartobliwa),
- **Elsa** (np. jest odpowiedzialna, silna, zazwyczaj opanowana i troskliwa, posiada magiczne zdolności),
- **Olaf** (np. jest zabawny i opiekuńczy, posiada umiejętność rozłożenia się na części i powrotu do pierwotnej postaci),
- **Kristoff** (np. jest pomocny, opiekuńczy, potrafi naśladować głos Svena i „czytać w jego myślach").

5. Moje supermoce: Jaki/jaka jestem? W czym jestem dobry? Co potrafię robić dobrze?

Nauczyciel rozdaje każdemu uczniowi pasek wycięty z kolorowego papieru. Prosi o napisanie swojego imienia z jednej strony, natomiast z drugiej – napisanie lub narysowanie (w przypadku młodszych dzieci) swoich supermocy. W trakcie wykonywania ćwiczenia nauczyciel podchodzi do uczniów i pomaga tym, którzy mają trudności z rozpoznaniem swoich mocnych stron. Warto uspokoić dzieci, że nie muszą od razu wiedzieć, co napisać na pasku papieru. Teraz jest czas, kiedy mogą się nad tym zastanowić i rozpoznać swoje supermoce. Prowadzący może zapytać pozostałych uczniów, jakie talenty ma dana osoba. Każdy uczeń może napisać lub narysować wiele supermocy, które posiada. Nauczyciel także przygotowuje swój pasek z supermocami.

6. Razem przetrwamy tę zamieć – łańcuch klasowy

Prowadzący dzieli uczniów na kilka grup i prosi, by członkowie każdej grupy połączyli swoje paski za pomocą kleju (tak jak łańcuch choinkowy z papieru). Następnie przedstawiciele grup łączą części łańcucha w jedną całość.

Nauczyciel wiesza łańcuch klasowy w widocznym miejscu i podsumowuje, np.: *Każdy element tego łańcucha jest inny. To tak samo jak my – każdy z nas jest inny i wyjątkowy. Każdy z nas ma supermoce, talenty, mocne strony. Warto wzmacniać i rozwijać to, co potrafimy robić, w czym jesteśmy dobrzy, co nas wyróżnia. Tak jak elementy tworzą długi mocny łańcuch, tak my tworzymy jedną klasę. Nasza klasa jest silna dzięki temu, że składa się z supermocy każdego z nas. Możemy sobie nawzajem pomagać dzięki temu, że każdy jest w czymś dobry. Dzięki naszym talentom możemy razem osiągnąć więcej niż każdy z nas w pojedynkę. Możemy razem pokonywać trudności i wspierać się.*

7. Drzewo Zaufanych Osób

Czasem ciężko jest samemu poradzić sobie w trudnej sytuacji. Można nie wiedzieć, w jaki sposób rozwiązać problem; może się nam wydawać, że nic nie można zrobić. Prowadzący pyta uczniów, w którym momencie filmu wsparcie rodziny lub przyjaciół okazało się pomocne.

Nauczyciel wyjaśnia, że nie trzeba czekać, aż ktoś się domyśli i wyruszy nam na pomoc. Warto samemu zwrócić się do zaufanej osoby. Zaufana osoba może nas wesprzeć na dwa sposoby:

1. wysłuchać nas, pocieszyć, bez konieczności rozwiązywania problemu – sama rozmowa pomaga poradzić sobie z nieprzyjemnymi uczuciami,
2. pomóc w rozwiązaniu problemu.

Nauczyciel pyta uczniów o to, jakie cechy posiada zaufana osoba. Jaka jest? Kto może być osobą zaufaną? Nauczyciel zachęca dzieci do poszukiwania osób zaufanych w różnych kręgach: rodziny, szkoły, rówieśników.

Następnie pokazuje uczniom plakat z narysowanym pniem i koroną drzewa, na której brakuje liści. Informuje, że klasa będzie tworzyć Drzewo Zaufanych Osób. Rozdaje każdemu uczniowi wycięte liście (przynajmniej po jednym) i prosi o narysowanie swojej osoby zaufanej lub zapisanie jej imienia. Zachęca do narysowania kilku takich osób (na jednym lub kilku liściach). Podpowiada, pytając: co w sytuacji, gdy nasza zaufana osoba (np. mama) nie będzie mogła w tym momencie rozmawiać? Do jakiej innej osoby możesz się zwrócić?

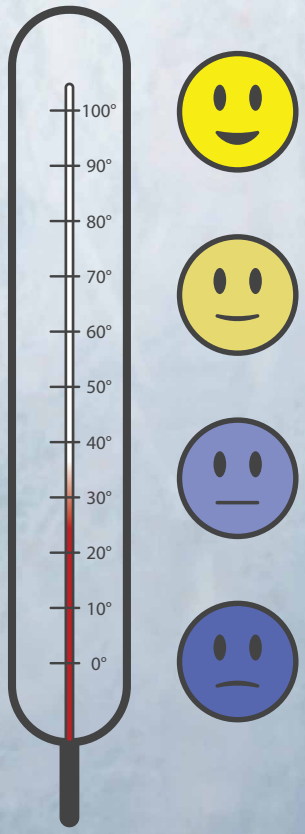
Podczas wykonywania ćwiczenia nauczyciel podchodzi do uczniów i pomaga tym, którzy mają trudności z wyborem osoby zaufanej. Warto uspokoić dzieci, że nie muszą od razu wiedzieć, kto jest ich zaufaną osobą. Teraz jest czas, kiedy mogą się nad tym zastanowić i wybrać taką osobę.

Dzieci przyklejają liście z osobami zaufanymi na drzewie. Nauczyciel podsumowuje pracę na zajęciach, wskazując na Drzewo Zaufanych Osób, które będzie w widocznym miejscu przypominało, do kogo mogą się zwrócić dzieci, gdy coś będzie je martwić, smucić czy wywoływać inne nieprzyjemne emocje.

ZAŁĄCZNIKI:

ZAŁĄCZNIK 1

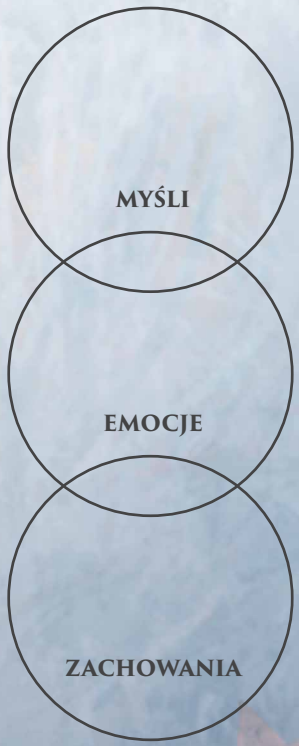
Termometr Uczuć



ZAŁĄCZNIK 2

karta pracy

„Bałwanek – myśli, emocje i zachowanie"



„Mam tę moc!”

O emocjach i samoakceptacji

Autorka: Martyna Harland – psycholog Uniwersytetu SWPS, absolwentka Interdyscyplinarnych Studiów Doktoranckich SWPS, a także Warszawskiej Akademii Filmowej. Pracuje jako dziennikarka kulturalna w TVP, gdzie łączy zainteresowanie kulturą i psychologią. Tworzyła programy: „Kocham Kino” TVP2 z Grażyną Torbicką czy program publicystyczny „Hala Odlotów” z Katarzyną Janowską oraz „Niedziela z” TVP Kultura. Prowadzi rubrykę filmoterapeutyczną w magazynie „Sens”, gdzie co miesiąc rozmawia o aktualnych premierach filmowych z Grażyną Torbicką. Współpracuje, jako dziennikarka z „Gazetą Wyborczą Magazynem Świątecznym”. Tworzy kinowy cykl filmowy „Filmoterapia z Sensem”. Członkini Stowarzyszenia Kobiet Filmowców.

GRUPA WIEKOWA: klasy II-VI szkoły podstawowej

CZAS REALIZACJI: 1 godzina lekcyjna

ZAGADNIENIA EDUKACYJNE:
- O emocjach: rozpoznawanie emocji, panowanie nad emocjami, rozumienie emocji innych osób.
- O samoakceptacji: poznawanie siebie, umiejętności i talenty, wady i zalety charakteru.

CELE OPERACYJNE:
Uczeń/uczennica:
- streszcza fabułę obejrzanego filmu,
- rozumie swoje stany emocjonalne, potrafi je opisać i nazwać,
- rozumie emocje filmowych bohaterów,
- wie, co pomaga i co przeszkadza w akceptowaniu siebie.

FORMY I METODY PRACY: rozmowa kierowana, kalambury, praca zbiorowa, praca indywidualna

MATERIAŁY DYDAKTYCZNE:
- biały brystol/flipchart (3 sztuki), flamaster,
- wydrukowane załączniki,
- kredki

Przebieg zajęć:

1. Emocje dają moc

Podstawą filmoterapii jako metody pracy z filmem jest rozmowa po seansie, dotycząca własnych odczuć i przemyśleń. Dzięki niej można zachęcić uczniów do nazwania swoich emocji i wspomóc ich w rozumieniu swoich odczuć. Warto w ten sposób wykorzystać film „Kraina Lodu 2". Rozłożenie emocji na czynniki pierwsze (miłość, wdzięczność, zazdrość, zawiść) sprzyja zrozumieniu, skąd biorą się emocje, jak je zrozumieć i wyrazić.

Nauczyciel zaczyna lekcję wprowadzeniem, w którym zawiera przesłanie, że wszystkie emocje dają moc, zarówno te pozytywne, jak i negatywne, jeśli tylko wiemy, co czujemy i potrafimy to wyrażać. W ramach wstępu do rozmowy zaprasza chętne osoby do udziału w emocjonalnych kalamburach. Osoba, która chce pokazać emocję, wychodzi na środek, a nauczyciel mówi jej na ucho nazwę wybranej przez siebie emocji (np. radość, złość, smutek, strach, zaskoczenie, wstręt, zmęczenie, znudzenie, ciekawość, wstyd). Uczeń za pomocą mimiki i gestów ma za zadanie pokazać, jak odczuwa się daną emocję. Pozostałe osoby zgadują.

Nauczyciel rozpoczyna rozmowę kierowaną, nawiązując do ćwiczenia, a następnie pytając uczniów o to, jakie znają emocje. Dzieci podają przykłady i zapisują je na tablicy/flipcharcie (mogą je również narysować pod postacią symboli – emotikonek) Jeśli to potrzebne, nauczyciel naprowadza ich na odpowiedzi, korzystając z opisów (załącznik 1). Następnie pyta uczniów:

- jakie emocje odczuwali w trakcie oglądania filmu lub po jego zakończeniu?
- jakie emocje towarzyszyły głównym bohaterom (Annie, Elsie, Olafowi)? (Nauczyciel może pokazać kadry z filmu przedstawiające bohaterów, aby ułatwić uczniom rozmowę o nich. Emocje mogą zostać zaznaczone na tablicy – wybrane spośród wypisanych przez uczniów przykładów.)
- czego brakuje w życiu emocjonalnym bohaterów – jakich emocji, jakich relacji (np. więzi, bliskości, wsparcia, radości…)?
- czy uczniowie są/byli w stanie wczuć się w sytuacje i emocje głównych bohaterów?
- na ile (w skali 1-5) odczuwali w trakcie seansu emocje głównego bohatera? (Warto, by nauczyciel skorzystał z tabeli emocji umieszczonej w załączniku nr 2, np. rozdając uczniom kopie.)

2. W drodze do samoakceptacji

Dużo mówi się o tolerancji wobec inności, odmiennych poglądów, pochodzenia czy wyglądu. Równie ważna jest akceptacja siebie. Jeśli nie lubimy, nie akceptujemy siebie, to trudno nam akceptować jakąkolwiek „inność". Dlatego świadomość siebie oraz własnych potrzeb jest tak ważna. To poszanowanie i troska o siebie. Warto uważać na to, co mówi się do siebie i o sobie – nawet tylko w myślach. Warto zaakceptować swoje wady. Myśleć o sobie z szacunkiem. Otaczać się dobrymi myślami i ludźmi. Samoakceptacja to decyzja, że chcemy być swoim przyjacielem, a nie wrogem. W takim razie, co przeszkadza, a co pomaga zaakceptować siebie? Jak robi to główna bohaterka w filmie?

Nauczyciel rozpoczyna drugą część lekcji krótkim wstępem. Następnie prosi klasę o utworzenie kilku grup. Każda z nich dostaje flipchart i dzieli swój arkusz na pół. Na jednej połówce rysuje „+" na drugiej „–". Nauczyciel wyjaśnia, że „+" oznacza to, co pomaga nam akceptować siebie, rzeczy, których powinniśmy zacząć robić więcej lub w ogóle zacząć robić, jeśli nie robimy. Natomiast „–" oznacza to, co przeszkadza w zaakceptowaniu siebie, rzeczy, których powinniśmy robić mniej lub przestać robić w ogóle. Dzieci wpisują w danych polach swoje pomysły. Kiedy obie grupy skończą, prezentują swoje odpowiedzi.

Pytania pomocnicze:

- Czego możesz robić więcej, by bardziej się polubić?
- Co warto ograniczyć, robić mniej?
- Co możesz zacząć robić?
- Co możesz przestać robić?
- Co możesz robić inaczej?

Załącznik 1

Radość – uczucie zadowolenia. Pojawia się, gdy coś nam się udaje, gdy spotyka nas coś przyjemnego. Gdy czujemy tę emocję, na naszej twarzy pojawia się uśmiech.

Zaskoczenie – uczucie pojawiające się, gdy zdarza się coś, czego się nie spodziewaliśmy.

Złość – odczuwamy ją, gdy coś dzieje się nie tak, jak my chcemy, gdy jesteśmy z czegoś niezadowoleni. Pojawia się, gdy się z kimś kłócimy. Temu uczuciu towarzyszy często krzyk, agresja (np. mamy ochotę kogoś wtedy uderzyć, kopnąć).

Smutek – odczuwamy go, gdy zdarza nam się coś nieprzyjemnego, gdy czujemy się samotni. Przeciwieństwo radości. Pojawia się, kiedy doświadczamy jakiejś straty, np. kogoś (osoby) lub czegoś (przedmiotu).

Strach – pojawia się, gdy czujemy niebezpieczeństwo, jakieś zagrożenie. Mamy ochotę wtedy uciec, schować się przed jakąś sytuacją lub osobą.

Wstręt – odczuwamy go, gdy coś jest dla nas obrzydliwe, gdy chcemy czegoś uniknąć.

Znudzenie – pojawia się, gdy coś nie jest już dla nas interesujące, gdy ciągle powtarza się to samo i mamy już tego dość.

Ciekawość – odczuwamy ją, gdy coś nas interesuje, gdy chcemy poznać coś nowego, czego jeszcze nie znamy, gdy nie możemy się doczekać, co wydarzy się wkrótce (np. gdy robimy jakiś eksperyment lub oglądamy film). To uczucie pojawia się, gdy pragniemy odkryć jakąś nową rzecz.

Wstyd – pojawia się, gdy myślimy, że robimy coś niewłaściwego, coś, co nie podoba się innym, gdy czujemy się onieśmieleni jakąś nową sytuacją, gdy nie wiemy, jak mamy się zachować lub czujemy, że inni patrzą na nas i oceniają nasze zachowanie; często pojawia się wtedy rumieniec na twarzy, mamy ochotę zniknąć, ukryć się.

Załącznik 2

Filmoterapia. Tabela emocji

EMOCJE	W jakim stopniu **TY** czułeś/aś tę emocję oglądając film? 1 - w b. małym stopniu 5 - w b. dużym stopniu	EMOCJE	W jakim stopniu **TY** czułeś/aś tę emocję oglądając film? 1 - w b. małym stopniu 5 - w b. dużym stopniu
1. Odwaga	1—— 2—— 3—— 4—— 5	16. Skrucha	1—— 2—— 3—— 4—— 5
2. Zdumienie	1—— 2—— 3—— 4—— 5	17. Miłość	1—— 2—— 3—— 4—— 5
3. Zachwyt	1—— 2—— 3—— 4—— 5	18. Czułość	1—— 2—— 3—— 4—— 5
4. Zaskoczenie	1—— 2—— 3—— 4—— 5	19. Życzliwość	1—— 2—— 3—— 4—— 5
5. Radość	1—— 2—— 3—— 4—— 5	20. Nadzieja	1—— 2—— 3—— 4—— 5
6. Zadowolenie	1—— 2—— 3—— 4—— 5	21. Melancholia	1—— 2—— 3—— 4—— 5
7. Pożądanie	1—— 2—— 3—— 4—— 5	22. Rozterka	1—— 2—— 3—— 4—— 5
8. Niesmak	1—— 2—— 3—— 4—— 5	23. Rezygnacja	1—— 2—— 3—— 4—— 5
9. Gniew	1—— 2—— 3—— 4—— 5	24. Poczucie winy	1—— 2—— 3—— 4—— 5
10. Rozżalenie	1—— 2—— 3—— 4—— 5	25. Rozczarowanie	1—— 2—— 3—— 4—— 5
11. Strach	1—— 2—— 3—— 4—— 5	26. Wstyd	1—— 2—— 3—— 4—— 5
12. Cierpienie	1—— 2—— 3—— 4—— 5	27. Smutek	1—— 2—— 3—— 4—— 5
13. Lęk	1—— 2—— 3—— 4—— 5	28. Współczucie	1—— 2—— 3—— 4—— 5
14. Wściekłość	1—— 2—— 3—— 4—— 5	29. Pogarda	1—— 2—— 3—— 4—— 5
15. Błogość	1—— 2—— 3—— 4—— 5		

Co mi w duszy gra?

O niezwykłej mocy dźwięków

Autorka: Małgorzata Sadowska – absolwentka Państwowej Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej II stopnia im. Mieczysława Karłowicza w Poznaniu (klasa fortepianu). Ukończyła również Edukację Artystyczną w zakresie Sztuki Muzycznej na Wydziale Pedagogiki Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Nauczycielka muzyki w Prywatnej Szkole Harmonia oraz rytmiki w poznańskich przedszkolach. Pomysłodawczyni i właścicielka marki Smart Cards, która tworzy pomoce edukacyjne Smart Cards Alfabet dla dzieci w wieku przedszkolnym. Autorka piosenek dla dzieci.

GRUPA WIEKOWA: klasy I-IV szkoły podstawowej

CZAS REALIZACJI: 1 godzina lekcyjna

ZAGADNIENIA EDUKACYJNE:
- Czy słyszysz to, co cię otacza? O rodzajach odgłosów w naszym codziennym życiu.
- Tim Linhart – człowiek, który tworzy lodowe instrumenty.
- Ale to pięknie brzmi! Muzyka pochodząca z wnętrza lodowej bryły.
- Przeszkadzajki – znasz, ale czy rozpoznajesz?

CELE:
Uczeń/uczennica:
- potrafi zlokalizować i prawidłowo nazwać odgłosy otoczenia,
- wie, że instrumenty można robić nie tylko z drewna i metalu,
- zna brzmienie instrumentów lodowych
- potrafi wyrazić słowami emocje towarzyszące mu/jej podczas słuchania brzmienia lodowych instrumentów,
- potrafi wymienić kilka instrumentów, które można zrobić z lodu,
- zna i prawidłowo nazywa podstawowe instrumenty wchodzące w skład instrumentarium Orffa oraz rozróżnia ich brzmienie,
- zapisuje nazwy kilku instrumentów.

FORMY I METODY PRACY: praca indywidualna i grupowa, dyskusja.

MATERIAŁY DYDAKTYCZNE:
- projektor, komputer z dostępem do internetu, głośniki,
- kartki, długopisy,
- instrumenty perkusyjne wchodzące w skład instrumentarium Orffa (np. bębenek, klawesy, tamburyno, marakasy, trójkąt, talerze, guiro, janczary)

Przebieg zajęć:

1. Nauczyciel wita klasę i przedstawia cel zajęć.

2. Nauczyciel zwraca uwagę na dźwięki, które towarzyszą nam w każdej sytuacji życia. Przeprowadza z uczniami pogadankę na temat odgłosów, które nas otaczają np. po przebudzeniu czy podczas codziennych czynności (mycie, ubieranie się, jazda samochodem lub komunikacją publiczną itp.). Wskazuje na fakt, iż w szkole również jesteśmy otoczeni przez różnego rodzaju dźwięki. Prosi uczniów o wyjęcie jednej kartki i długopisu. Jeśli w sali są okna, to otwiera kilka, by wpuścić do sali odgłosy z zewnątrz. Zadanie uczniów polega na skupieniu się, zamknięciu oczu i wypisaniu (lub zapamiętaniu, jeśli dzieci mają jeszcze trudności z pisaniem) odgłosów, które w ciągu trzech minut udało im się usłyszeć. Nauczyciel w trakcie ćwiczenia może sam stanowić źródło kilku odgłosów, np. pukać długopisem lub przestawić dowolny przedmiot, co wywoła np. odgłos szurania. Dzieci nie tylko wypisują odgłosy, ale także starają się ustalić ich źródło. Po trzech minutach nauczyciel prosi chętne osoby o podzielenie się z klasą spostrzeżeniami.

3. Nauczyciel przedstawia dzieciom sylwetkę Tima Linharta – człowieka, który buduje lodowe instrumenty. Podczas koncertów, organizowanych w samym sercu włoskich Alp, grają na nich miejscowi muzycy. Nauczyciel czyta dzieciom fragment artykułu „Lodowe instrumenty z włoskich Alp" (Onet Podróże, 1.02.2019. dostępny na stronie: https://podroze.onet.pl/ciekawe/tim-linhart-produkuje-w-alpach-lodowe-instrumenty-muzyczne/r736qz2). W artykule Linhart opisuje warunki i sposób budowania lodowych instrumentów:

„Przez 16 lat miałem w ośrodku narciarskim rzeźby ze śniegu i lodu i pomyślałem kiedyś, że fajnie byłoby wyrzeźbić skrzypce'' - powiedział artysta. „I gdy usłyszałem dźwięk pochodzący ze środka lodu, to było naprawdę fascynujące. Myślałem, że przez naprężanie struny dźwięk będzie silniejszy... W rzeczywistości, rozległo się wielkie »bum« i wszystko eksplodowało i zostałem z lodowymi okruchami" – powiedział. To był początek przygody lodowej orkiestry.

W ośrodku narciarskim Passo Paradiso […] w północnych Włoszech, skrzypce i altówki nadal eksplodują, choć rzadziej. A kiedy tak się stanie, to „wiesz, że jesteś blisko jak to tylko możliwe, muzyki lodowej" – mówi Tim Linhart. Artysta zbudował już lodowe skrzypce, altówkę, ksylofon, kontrabas, mandolinę, wiolonczelę oraz „rolandofon", własnego wynalazku instrument perkusyjny.

Po wykonaniu formy przedniej i tylnej części Tim Linhart używa mieszaniny śniegu i wody do budowy ścian instrumentu, wokół podpory, która nie jest lodowa. Wykonanie lodowej mandoliny zajmuje mu pięć lub sześć dni, ale większe instrumenty wymagają miesięcy pracy.

„To świetny materiał, ponieważ możesz mieć go tyle, ile chcesz, a ponadto jest za darmo" – mówi artysta, dla którego jedyną wadą jest, że instrument... topi się. Ze względu na swą masę, wiele z lodowych instrumentów zawieszonych jest na karabinkach alpinistycznych połączonych ze stalowymi kablami przymocowanymi do sufitu igloo.

4. Nawiązując do lodowych instrumentów Tima Linharta, nauczyciel przedstawia dzieciom film, w którym mogą się przekonać, jak brzmią instrumenty zrobione z lodu. W tym celu wykorzystuje komputer, projektor, ekran oraz głośniki. Film jest dostępny na stronie serwisu You Tube pod nazwą „Musicians play instruments in world's most northerly ice music concert" (https://www.youtube.com/watch?v=F1i9cAmcEJU) i przedstawia muzyków z Norwegii, którzy grają na instrumentach zrobionych z lodu. Czas trwania filmu wynosi 3'58''. Po obejrzeniu filmu i wysłuchaniu prezentowanego w nim utworu, nauczyciel przeprowadza krótką pogadankę dotyczącą wrażeń uczniów. Kiedy dzieci podzielą się swoimi odczuciami, nauczyciel może zadać kolejne pytania: czy muzyka może zmieniać nasz humor? Czy uczniowie znają piosenki, które od razu wprawiają w dobry nastrój?

5. Nauczyciel przedstawia dzieciom instrumentarium Orffa, czyli instrumenty perkusyjne (tzw. przeszkadzajki). Wyróżnia poszczególne instrumenty: bębenek, klawesy, tamburyno, marakasy, trójkąt, talerze, guiro, janczary. Oczywiście korzysta z tych, które są dostępne w szkole i prezentuje uczniom brzmienie każdego instrumentu, dokładnie pokazując sposób gry i budowę instrumentu. Po zapoznaniu z każdym z instrumentów, uczniowie odwracają się od nauczyciela, siadając tyłem do niego. Mają przed sobą kartkę i długopis. Piszą na kartkach cyfry – np. od 1 do 5 (od góry do dołu). Cyfry te będą oznaczały kolejność ćwiczeń i posłużą sprawdzeniu, czy uczniom udało się poprawnie rozpoznać dany instrument. Nauczyciel w pierwszym ćwiczeniu gra kolejno na dwóch wybranych przez siebie instrumentach. Dzieci, nie widząc instrumentów, które trzyma nauczyciel, starają się rozpoznać brzmienie i zapisać ich nazwy na kartce w odpowiedniej kolejności. Przykładowo, jeśli nauczyciel gra w pierwszym ćwiczeniu na talerzach, a później na trójkącie, dzieci wpiszą przy numerze pierwszym: talerze, trójkąt. Nauczyciel może dowolnie dobierać ilość instrumentów w danym ćwiczeniu. Po wykonanym zadaniu wszyscy uczniowie sprawdzają, czy udało im się poprawnie nazwać słyszany instrument.

6. Nauczyciel podsumowuje lekcję, pytając uczniów, co udało im się zapamiętać oraz która część zajęć była dla nich najbardziej interesująca.

„Ulepimy dziś bałwana?”

Sporty i aktywności zimowe

Autorka: Marika Kaiser – absolwentka filmoznawstwa oraz germanistyki na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Ukończyła również Nauczycielskie Kolegium Języków Obcych we Wrześni o specjalności język niemiecki, a swoją pracę dyplomową poświęciła nauczaniu języka obcego przy wykorzystaniu medium filmu. Autorka licznych materiałów edukacyjnych dla Festiwalu Młodego Widza Wędrujące Ale Kino! oraz Akademii Filmowej Multikina.

GRUPA WIEKOWA: klasy I-III szkoły podstawowej

CZAS REALIZACJI: 1 godzina lekcyjna

ZAGADNIENIA EDUKACYJNE:

- Odpowiedni ubiór i dbanie o zdrowie zimą.
- W zdrowym ciele zdrowy duch – jakie korzyści przynosi aktywne spędzanie czasu?
- Jak spędzać czas zimą? Sporty zimowe.
- Znajomość zasad to podstawa – bezpieczna zabawa zimą.

CELE OPERACYJNE:

Uczeń/uczennica:

- potrafi prezentować scenki za pomocą pantomimy,
- potrafi wyrażać własną opinię na temat obejrzanego filmu,
- zna popularne zimowe dyscypliny sportowe,
- wie, jak można aktywnie spędzać czas w okresie zimowym,
- potrafi wskazać korzyści z aktywnego spędzania czasu,
- potrafi opowiadać o własnych przeżyciach,
- wie, na czym polega dbanie o zdrowie i kondycję fizyczną,
- potrafi rozwiązywać proste działania matematyczne z zakresu dodawania, odejmowania oraz mnożenia,
- wie, na czym polega bezpieczna zabawa i potrafi wskazać zasady, jakimi powinien się kierować, planując aktywność na świeżym powietrzu zimą,
- odróżnia bezpieczne i niebezpieczne miejsca do zimowych zabaw,
- potrafi formułować własne sądy,
- potrafi pracować w grupie.

FORMY I METODY PRACY: pantomima, praca w grupach, praca indywidualna, heureza, praca plastyczna

POMOCNE DYDAKTYCZNE:

- karta pracy z działaniami matematycznymi (załącznik 1),
- karta pracy z rozsypanką słowną (załącznik 2),
- słoiki, farby, pędzle, flamastry, kolorowe skarpety lub inne materiały, kolorowe kartki, sznurek, nożyczki

WSKAZÓWKA:

Jeśli nauczyciel ma taką możliwość, najlepiej, aby lekcja odbyła się po klasowym seansie pierwszej części przygód Elsy, a poprzedzała zapoznanie się z kontynuacją. Zajęcia mogą jednak zostać przeprowadzone także po wizycie w kinie na „Krainie lodu 2”.

Przebieg zajęć:

1. Zabawa pantomimiczna – aktywności zimowe

Nauczyciel rozpoczyna zajęcia od umieszczenia w słoiku lub dowolnym pojemniku, z którego łatwo będzie coś wydobyć, poskładanych kartek z nazwami lub rysunkami najpopularniejszych aktywności i sportów, które wykonywać można w okresie zimowym. Następnie dzieli uczniów na kilkuosobowe grupy. Ich zadaniem jest wylosowanie kartki z czynnością, dokonanie krótkiej narady wewnątrz zespołu i zaprezentowanie klasie hasła za pomocą ruchu, gestów oraz mimiki. W celu wiarygodniejszego przedstawienia uczniowie mogą korzystać z dostępnych w klasie przedmiotów, używając ich jako rekwizyty. Pozostali uczniowie próbują odgadnąć hasło, a grupa, której się to uda, może jako następna losować kartkę i dokonać prezentacji. Pod koniec zadania nauczyciel pyta dzieci, czy na podstawie wykonanego zadania są w stanie stwierdzić, co może być tematem dzisiejszych zajęć. Prawidłową odpowiedzią będzie zima lub, bardziej szczegółowo, aktywności zimowe.

Jeśli lekcja odbywa się po wizycie w kinie, nauczyciel może dodatkowo dopytać uczniów, z tytułem jakiego niedawno obejrzanego filmu kojarzy im się zima i jakie są ich wrażenia po seansie.

2. Działania matemetyczne – jaka to dyscyplina sportowa

Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy (załącznik 1), na których znajdują się ułożone w kilku rzędach bałwany, a w nich działania matematyczne. Do każdego bałwana przypisany został fragment hasła, które, po ustawieniu we właściwej kolejności, ułożą się w nazwę jednej z popularnych zimowych dyscyplin sportowych. Aby dowiedzieć się, o jakie dyscypliny sportowe chodzi, uczniowie muszą w pierwszej kolejności rozwiązać działania matematyczne, a następnie ułożyć bałwany od tego z najniższym wynikiem do tego z najwyższym (każdy rząd uporządkować należy osobno). W ten sposób dzieci dowiedzą się lub przypomną sobie o istnieniu trzech popularnych dyscyplin sportowych, które uprawiać można zimą.

3. Burza mózgów – jak aktywnie spędzać zimowy czas

W pierwszej części filmowej serii, za sprawą magicznych mocy Elsy w krainie Arendelle nastaje długa i zupełnie nieoczekiwana zima, na którą mieszkańcy nie są zbyt dobrze przygotowani. Nauczyciel prosi uczniów, aby na podstawie wcześniejszych ćwiczeń oraz własnych doświadczeń związanych ze spędzaniem wolnego czasu w okresie zimowym spróbowali doradzić zdezorientowanym mieszkańcom Arendelle, w jaki sposób mogą wykorzystać tę sytuację i aktywnie spędzić ten czas. Aby ułatwić uczestnikom zajęć zadanie, prowadzący może zadawać pytania pomocnicze.

Przykładowe pytania pomocnicze:

- Co doradzilibyście mieszkańcom krainy, aby aktywnie spędzili ten czas i mogli się cieszyć śniegiem i niską temperaturą?
- Jak sami wykorzystujecie ten zimowy czas?
- Czym jest dla was aktywne spędzanie czasu?
- Jakie korzyści niesie ze sobą aktywny tryb życia?
- Lubicie tę porę roku? Uzasadnijcie swoją odpowiedź.
- Interesują was zimowe dyscypliny sportowe? Znacie jakichś słynnych sportowców, którzy mogliby zainspirować mieszkańców Arendelle?
- Uprawiacie jakiś zimowy sport lub chcielibyście zacząć uprawiać?

4. Wybierz właściwe przedmioty – w jaki sposób dbać o zdrowie zimą?

Nauczyciel prosi uczniów, aby przypomnieli sobie scenę z pierwszej części filmowej serii, w której nieprzyzwyczajona do chłodnych temperatur Anna wyszła na poszukiwanie swojej siostry w niezbyt ciepłej sukience. Na szczęście trafiła jednak do sklepu z zimowymi akcesoriami, gdzie mogła zaopatrzyć się w cieplejszą, zimową odzież i ruszyć w dalszą podróż.

Nauczyciel, jeśli ma taką możliwość, przynosi na zajęcia różne elementy ubioru – zarówno te idealne na zimę (szalik, zimowe buty, rękawiczki, czapka, nauszniki, kurtka, kalesony lub rajstopy, podkoszulki), jak i te zupełnie nieodpowiednie (krótkie spodenki, letni T-shirt, słomkowy kapelusz, sandały) lub, w przypadku braku tego typu odzieży, wycina odpowiednie akcesoria z gazety albo drukuje ilustracje. Zadaniem uczniów jest wcielenie się w rolę ekspedienta sklepu z zimową odzieżą i wybranie tych części ubioru, które ich zdaniem powinna ubrać osoba planująca aktywne spędzanie czasu w okresie zimowym.

5. Plątanina słowna – połącz litery

Prowadzący zajęcia rozdaje uczniom karty pracy (załącznik 2), na których znajdują się rozsypane w dowolnej kolejności litery połączone plątaniną strzałek z kratką wskazującą właściwą kolejność potrzebną do ułożenia hasła. Zadaniem uczestników zajęć jest rozszyfrowanie z gęstwiny linii, gdzie powinna znajdować się każda z liter oraz ułożenie właściwego hasła (bezpieczna zabawa), które stanowić będzie ważny element kolejnego ćwiczenia.

6. Rozmowa kierowana – zasady bezpiecznej zabawy zimą

Prowadzący zajęcia prosi uczniów, aby odczytali na głos powstałe w poprzednim zadaniu hasło oraz spróbowali powiedzieć, jakie słowa w pierwszej kolejności im się z nim kojarzą. Nauczyciel zapisuje na tablicy wypowiadane przez uczestników zajęć skojarzenia, a następnie na ich podstawie rozpoczyna krótką dyskusję dotyczącą właściwego zachowania podczas zimowych aktywności. Celem rozmowy jest ustalenie wraz z uczniami kilku podstawowych reguł, jakich powinni oni przestrzegać, planując zabawę na zewnątrz. Dzieci powinny również nauczyć się odróżniać właściwe zachowanie od tego, które może narazić je oraz inne osoby na niebezpieczeństwo lub skutkować przeziębieniem. Aby naprowadzić uczniów na właściwy tor rozmowy, nauczyciel może zadawać pytania pomocnicze, przedstawiać konkretne scenki i dopytywać, jeśli odpowiedź wydaje mu się niepełna i niewystarczająca.

Przykładowe pytania pomocnicze:

- Na czym waszym zdaniem polegać powinna bezpieczna zabawa na śniegu?
- Czy śnieg może być niebezpieczny?
- Jak powinniśmy się ubrać, planując zabawę na śniegu?
- Co powinniśmy zrobić, jeśli ktoś proponuje nam zabawę w hokeja przy ruchliwej ulicy?
- Dlaczego powinniśmy zjeżdżać na sankach tylko w wyznaczonych miejscach / pod opieką dorosłych?
- Czy wchodzenie na zamarznięte jezioro jest bezpieczne?
- Jakie zasady obowiązują na stoku narciarskim?

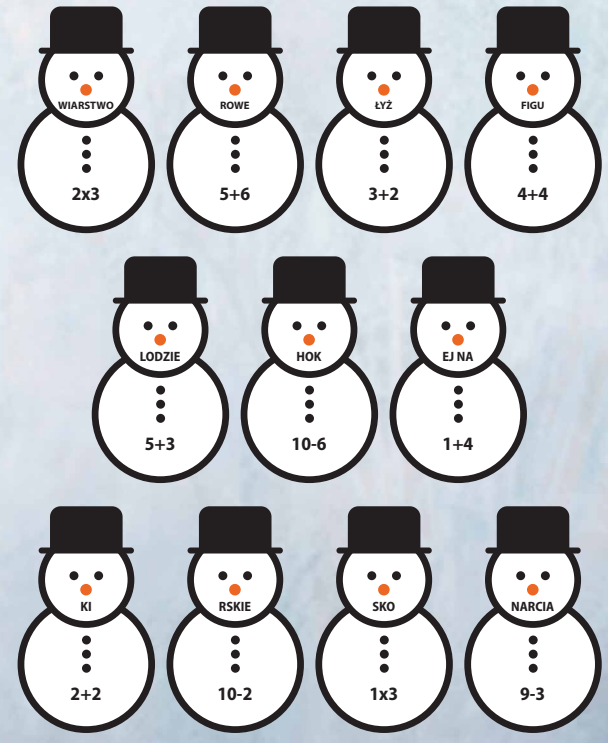
7. Praca plastyczna – Ulepimy dziś bałwana?

W jednym z utworów muzycznych w pierwszej części filmowej serii Anna próbuje nakłonić Elsę, aby ta ulepiła z nią bałwana. Nauczyciel proponuje uczniom, aby i oni przyłączyli się do zabawy i stworzyli własne bałwany podczas zajęć lekcyjnych. Ponieważ znajdują się aktualnie w klasie i nie mają dostępu do śniegu, zostaną one wykonane z trwalszych materiałów – słoików oraz kolorowych skarpet lub innych tworzyw (nauczyciel może poprosić dzieci dzień wcześniej, aby przyniosły potrzebne elementy lub sam je zapewnić). Uczestnicy zajęć muszą pomalować słoiczki białą, imitującą kolor śniegu, farbą, a następnie domalować na nich oczy, uśmiech oraz charakterystyczny dla bałwanów, czerwony, marchewkowy nos (może on zostać również wykonany z papieru i doklejony). Aby dopełnić swoje dzieła, uczniowie mogą przykleić do nich wycięte ze sztywnych kartek ręce lub wykonać czapeczki z kolorowych skarpet, które należy naciągnąć na wieczko, związać gumką, a następnie odciąć nadmiar materiału u góry. Tego typu słoikowe bałwany wykorzystać można jako świąteczne dekoracje klasy.

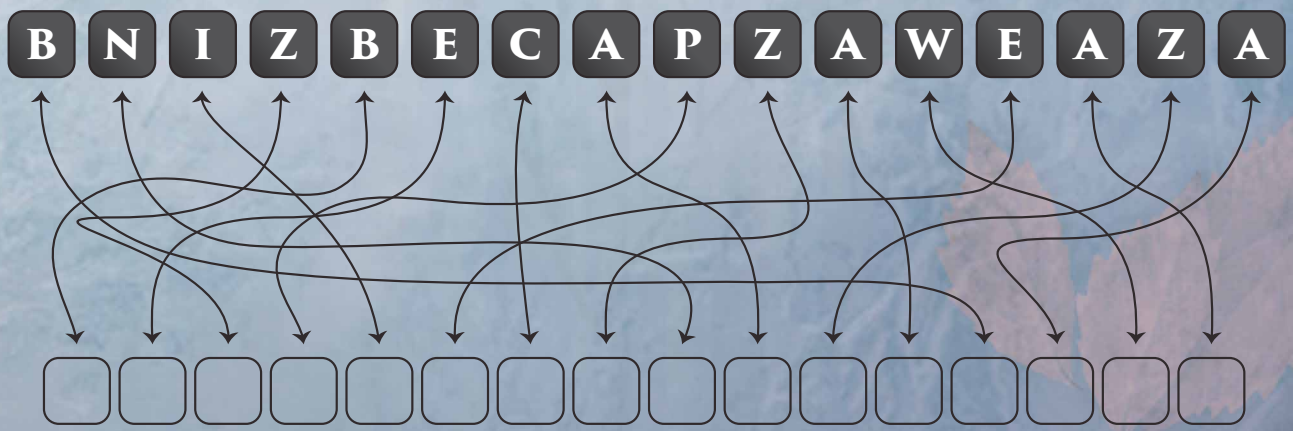
8. Zadanie domowe – zasady bezpiecznej zabawy na śniegu

Nauczyciel prosi uczniów, aby w ramach podsumowania i utrwalenia treści zajęć wypisali w domu na pięciu osobnych karteczkach najważniejsze, ich zdaniem, zasady bezpiecznego zachowania podczas zimowych aktywności. Odpowiedzi mogą zostać odczytane na kolejnych zajęciach, a następnie umieszczone w wykonanych ze słoików bałwanach.

ZAŁĄCZNIK 1



ZAŁĄCZNIK 2



„Czy mi może zimy żal?”

Pierwsze kroki w walce o przyrodę

Autor: Marcin Siuchno – ornitolog, przyrodnik, współwłaściciel firmy Totemownia.pl. Ukończył biologię w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Od 10 lat zajmuje się zawodowo edukacją przyrodniczą, przygotowywaniem materiałów edukacyjnych i ochroną przyrody, pracuje w szkołach publicznych i prywatnych. Uczy przyrody, biologii i chemii. Prowadzi warsztaty i stałe zajęcia w przedszkolach, w tym od 3 lat związany jest z przedszkolami leśnymi. W ramach działalności swojej firmy jako edukator przyrodniczy prowadzi liczne warsztaty i wycieczki przyrodnicze dla dzieci i dorosłych.

GRUPA WIEKOWA: klasy I-III szkoły podstawowej

CZAS REALIZACJI: 1 godzina lekcyjna

ZAGADNIENIA EDUKACYJNE:

- Rola zimy w życiu przyrody.
- Sposoby ochrony środowiska naturalnego.
- Zagrożenia dla rodzimych roślin i zwierząt wynikające ze zmian klimatu.

CELE OPERACYJNE:

Uczeń/uczennica:

- zwraca uwagę na rolę ochrony przyrody w życiu codziennym,
- uświadamia sobie rolę zimy w życiu zwierząt i roślin,
- rozumie, dlaczego rośliny – zwiastuny wiosny np. zawilce, potrzebują zimy,
- wie, jak przez codzienne czynności może chronić przyrodę.

FORMY I METODY PRACY: pogadanka, dyskusja, burza mózgów, praca z tekstem

Przebieg zajęć:

1. Wstęp

Nauczyciel przypomina, że zima to w tradycji i kulturze czas chłodu, głodu i niedostatku. To ona ograniczała przeżycie najsłabszych, zaś wiosna po kolejnej przeżytej zimie dawała nadzieję. Dla dzieci mroźna, sroga i długa zima to już tylko abstrakcyjna opowieść. Dla nich zima to bezwzględnie sanki, Gwiazdka i ferie. Zaczynając lekcję na temat tej pory roku, warto o tym pamiętać.

2. Zadanie:

Co dzieje się ze zwierzętami i roślinami zimą w lesie? Czy zima to dla nich dobra pora roku? Prowadzący zadaje powyższe pytania grupie. Każda odpowiedź jest dobra. Ważne, żeby zachęcić dzieci do dzielenia się swoimi poglądami i do dyskusji o nich. Warto przypomnieć uczniom, by zapamiętały punkt widzenia na ten temat zarówno swój, jak i koleżanek oraz kolegów z klasy.

3. Zadanie: „Masz tę moc" i możesz unieważnić zimę w całym lesie

Klasa zapoznaje się z poniższą opowieścią. Jeśli dzieci potrafią czytać, nauczyciel zachęca je do samodzielnego poznania tekstu. Jeśli dopiero uczą się czytać, można potraktować opowieść jak bajkę i przeczytać ją podopiecznym. Następnie klasa zastanawia się nad pytaniami:

- Czy Król miał mądry pomysł?
- Czy ty, będąc królem, chciał(a)byś usunąć zimę z lasu?

Wyobraź sobie, że jesteś królową lub królem lasu i masz wyjątkową moc. Możesz zmieniać pory roku. Pewnego pięknego dnia postanawiasz zrobić coś dla swych poddanych. Postanawiasz skończyć z zimą. Mówisz dość i basta zimie i zimnu. Od tej pory ma już nie być mrozu, ciemności, wiatru i śniegu. Jesteś jednak potężnym, ale też mądrym władcą, wiec postanawiasz zapytać o zdanie tych, którym chcesz pomóc… Idziesz więc do lasu i szukasz leśnych poddanych, którzy rosną zaraz po zimie, wyglądają jak małe śnieżynki i chyba powinni się cieszyć, że bez zimy będą mogli kwitnąć cały czas... Szukasz zawilców…

- Hej wy! Tak, do was mówię, moje małe białe kwiatuszki.
- O jaaa, patrzcie, to Król!
- Jaki król?
- Nie pchaj się, nie widzę!
- Nie, to mój król jest!
- On przyszedł do mnie!

Król stał i patrzył zaskoczony, a małe kwiatuszki rozpoczęły straszną kłótnię. Król, choć cierpliwy, miał dość tego wrzasku. Te małe kwiatuszki kłóciły się o nic.

- Basta! – Król tupnął swą królewską nóżką, a zawilce ucichły.
- Moje małe kwiatuszki , mam dla was wspaniałą wiadomość. Jestem królem o niezwykłej mocy i mogę uczynić tak, że od jutra nie będzie zimy. Nikt nie będzie musiał zrzucać liści na zimę, szukać ciepłego miejsca do spania, nikt nie będzie głodny i zmarznięty w grudniu. A wy będziecie mogły rosnąć cały rok.

Król, dumny jak paw ze swej fantastycznej propozycji, spojrzał na rozesłany przed sobą dywan białych zawilców. Ale zawilce nie zaklaskały radośnie, nie wybuchła oczekiwana wrzawa dziękczynnych okrzyków. Nikt nawet nie podrzucił Króla do góry w podzięce. Co tu dużo mówić, może Król był mądry, ale lubił czuć się dobry, szczególnie wtedy, gdy okazywano mu wdzięczność.

Zamiast tych wszystkich oczekiwanych radości, Król widział, że zawilce coraz mocniej zaciskają swe małe listki... Ale, na szczęście, zanim piąstki z listków poszły w ruch, wszystkie zawilce ryknęły śmiechem. Śmiały się tak, że aż im białe płatki z głów spadały. A ktoś kto przechodziłby obok, mógłby pomyśleć, że to stado żab tak rechocze albo, że to może łoś z czkawką!

Gdy zawilce w końcu ucichły, a oniemiały Król zamknął buzię, odezwał się najstarszy kwiatek – taki, co pamiętał aż pięć wiosen.

- Królu, jak to zlikwidować zimę, tak żeby było nam dobrze? Toż my zimy potrzebujemy! Spójrz w górę, czy widzisz jakieś liście drzew? Bez zimy liście rosłyby cały czas, a my na tym dnie lasu byłoby zbyt ciemno. Tak, gdy tylko zniknie śnieg i zrobi się ciut cieplej, wyrastamy i kwitniemy, byle szybciej, byle zdążyć przed liśćmi. Gdy budzą się drzewa ze swego snu zimowego, my już zasypiamy do kolejnej wiosny. Jeśli będzie cieplej, przegramy ten wyścig.

Król się zafrasował, a nawet przez chwilę, ale tylko małą chwilkę, zawstydził, że nie pamiętał o tych liściach drzew.

- Ze śniegu jest woda – mówił dalej stary zawilec. – Korzystamy z niej my, ale też i wszyscy inni mieszkańcy lasu. Gdy jest mróz, na wiosnę jest mniej gąsienic, chrząszczy, muszek, ślimaków, które gryzą, łykają, robią dziurki, wiercą, pożerają i w ogóle zjadają nas – rośliny. Gdy jest zima, nasiona wiedzą, kiedy kiełkować. One nic nie widzą w swoich łupinkach, a nawet skorupkach. A gdy po zimnie robi się ciepło, wiedzą, że już wiosna i pora rosnąć. Więc, mądry Królu, zima to czas spoczynku i odpoczynku, wtedy twój wspaniały las nabiera sił przed kolejną wiosną. Bez zimy nie byłoby tego, co tu widzisz.

Król musiał przyznać zawilcowi rację. Choć bardzo tego nie lubił, musiał przyznać się do swego błędu. Obiecał zawilcom, że sprawę przemyśli. Ale nasz Król to był prawdziwy król, stworzony do wielkich królewskich czynów. Jak tylko pożegnał się z zawilcami, zaczął myśleć nad likwidacją jesieni…

4. Rozmowa: „Czy może zimy mi żal...?”

Nauczyciel wraz z klasą zastanawia się, czy w ich otoczeniu lub gdzieś na świecie żyją zwierzęta albo rośliny, które potrzebują zimy? Czy zwierzęta i rośliny poradzą sobie bez zimy na świecie?

5. Quiz: pierwsze kroki w walce o przyrodę

Nauczyciel wyjaśnia, że coraz częstszy brak śniegu i zimy termicznej w Polsce to objaw zmian zachodzących w przyrodzie. Znikanie lodu na biegunach to fakt. Większość dowodów przemawia za tym, że winni są temu ludzie. Ale każdy z nas może też poprawić sytuację i chronić przyrodę na co dzień. Nie trzeba wiele, wystarczy mądrze wybierać!

Nauczyciel zapowiada, że uczniowie przekonają się, jakie to proste, rozwiązując test – dziecinnie łatwy i dziecinnie ważny! Nauczyciel albo chętni uczniowie czytają pytania, a reszta – odpowiada.

1. Gdy leje się woda z kranu…

a) niech się leje, mamy jej dużo, a ta, co się wyleje wcale się nie marnuje.
b) niech się nie leje, w Polsce wody mamy coraz mniej, nie wolno i nie wypada jej marnować.
c) gdy się leje woda, to dobrze – ze zlewu popłynie rurą do rzeki, a potem do morza.

2. Segregacja śmieci to:

a) kolejny wymysł dorosłych, po to żeby było trudniej, bo przecież wiadomo, kosz jest jeden, a śmieć to śmieć!
b) nic nie zmienia, plastik, szkło i papier w innych śmietnikach nie chronią przyrody.
c) bardzo ważna sprawa – posegregowane śmieci zostaną przetworzone, dzięki temu oszczędzimy wodę, prąd i surowce, na kolejny zeszyt zostanie wycięte jedno drzewo mniej, do rzeki wyleje się mniej ścieków, a powietrze będzie czystsze.

3. Kupuj z głową bo…

a) głowę należy mieć zawsze przy sobie, zgubienie głowy to duży kłopot, bo nie ma jak jej znaleźć – przecież są w niej oczy!
b) każda kupiona rzecz ma znaczenie, to ode mnie zależy, czy kupuję rzeczy wyprodukowane w przyjazny dla przyrody sposób, czy też kupuję takie rzeczy, dla stworzenia których ktoś niszczył przyrodę lub jakiś człowiek cierpiał; ważne też, żeby myśleć, czy czegoś potrzebujemy, bo to my mamy mieć rzeczy, a nie one – nas!
c) przypadkiem można kupić jakieś warzywo albo owoc, albo zdrową rzecz, a wiadomo, że lepiej jest kupować niezdrowe, słodkie i tłuste rzeczy.

4. Marnowanie jedzenia:

a) to straszny wstyd! Pola pod uprawę roślin, które jemy my i zwierzęta hodowane na mięso, były dawniej lasami i łąkami, czyli częściami przyrody. Im więcej ludzie marnują jedzenia, tym więcej lasów i innych naturalnych miejsc trzeba zamienić w pola uprawne.
b) nie ma znaczenia – na moje jedzenie nie zginęło żadne zwierzę, ani też nie wycięto żadnej rośliny, nie wieziono go dymiącym samochodem, i na pewno nikt nie pakował go w plastik!
c) to nie jest wstyd, kulturalny i mądry człowiek nie musi szanować jedzenia, nigdzie nie jest tak napisane, a nawet nigdzie „nie pisze”, że wstając od stołu masz mieć pusty talerz i że bierzesz tyle, ile zjesz.

5. Oszczędzanie prądu:

a) nie jest potrzebne, bo prąd bierze się znikąd i zawsze jest, a jak go nie ma, to potem znów jest.
b) nie jest ważne, bo żarówka, komputer albo ładowarka do telefonu nie zjada go dużo, i na pewno go wystarczy dla wszystkich.
c) jest ważne, po prąd w Polsce robi się ze spalania węgla, a to zanieczyszcza powietrze, rośliny, ludzi i zwierzęta. Marnując prąd, szkodzę sam sobie!

Wskazówka:

Jako kontynuację lekcji można razem z klasą przygotować lodowy atlas zwierząt. Nie tylko niedźwiedzie polarne potrzebują zimy. W takim atlasie mogą znaleźć się pingwiny, foki, pieśćce, zające bielaki, renifery, karibu narwale, piżmowoły, susły, narwale, orki, morsy, słonie morskie. Wszystkie one wyginą wraz ze zmianą klimatu…

Odkryj moc.
Pokonaj strach.
Disney
KRAINA LODU II
W KINACH
OD 22 LISTOPADA
©2019 Disney