

---

# EKO KALENDARZ

2 PAŹDZIERNIKA

— Międzynarodowy Dzień Empatii —



[WWW.EKOKALENDARZ.PL](http://WWW.EKOKALENDARZ.PL)

# WSTĘP

Przyszło nam żyć w ciężkich czasach: zmiany klimatu, konflikty, wojny, nadmierna konsumpcja, wyzyskiwanie zwierząt, zanieczyszczenia środowiska, susze, smog, wzrost temperatur. Problemy, z którymi boryka się świat, można wymieniać bez końca. Pisząc ten pakiet zastanawiałam się nad kluczowymi kompetencjami, które warto przekazywać dzieciom od najmłodszych lat, aby potrafiły sobie poradzić z wyzwaniem świata w jakim przyjdzie im żyć. Naszą jedyną bronią w świecie pełnym niepewności są odwaga, zrozumienie dla zachodzących procesów i empatia wobec innych ludzi. Większość uprzedzeń oraz wynikających z nich konfliktów bierze się z lęku przed nieznanym, odmienną kulturą, „innymi” zwyczajami, zmianami zachodzącymi na świecie. Jak piszą Jesper Jull, Helle Jensen i inni w książce pod tytułem *Empatia wzmacnia dzieci. Trzyma świat razem: Już niedługo wszyscy zrozumiemy, że empatia jest najtwardszą i najważniejszą walutą na świecie. Czym jest zatem tajna broń, chroniąca przed całym złem tego świata?* Według słownika PWN empatia to: *umiejętność wczuwania się w stan drugiej osoby*. Według D.M. Bergera empatia jest to *zdolność emocjonalnego postrzegania tego, co inni przeżywają wewnętrznie w ramach odniesienia do drugiej osoby, zdolność do próbowania uczuć drugiej osoby i/lub wchodzenia w czyjeś buty*, natomiast A. Goldman empatię określa jako *możliwość umieszczenia siebie w mentalnych butach innej osoby tak, by zrozumieć własne emocje i uczucia*. Niezależnie od tego jaką definicję empatii przyjmujemy, nie można stać się empatycznym wobec kogoś, jeśli nie rozumiemy siebie i swoich emocji. Dlatego pakiet podzielony został na działy, w których znajdują się ćwiczenia pomagające poznać nasze emocje, nauczyć się je rozróżniać i nazywać. Dopiero kolejnym etapem jest okazywanie empatii i zrozumienia innym ludziom z naszego najbliższego otoczenia – w tym przypadku są to ćwiczenia

pomagające w lepszym poznaniu i zrozumieniu kolegów i koleżanek z klasy czy grupy. Na końcu znajduje się dział *empatia dla świata*, zawierający ćwiczenia pokazujące wartość otaczającej nas przyrody, sugerujące w jaki sposób być odpowiedzialnym turystą oraz pakiet ćwiczeń antydyskryminacyjnych, pomagających zrozumieć, w jaki sposób możemy mądrze pomagać innym.

W książce *Empatia wzmacnia dzieci. Trzyma świat razem* autorzy (Jull, Jensen i inni) piszą: *Autentyczność, poczucie wartości naszego życia i wytrwałość powstają dzięki wewnętrznej jasności na temat tego, co jest dla nas ważne, a co nie – ale tak ważne, że jesteśmy gotowi wziąć za to odpowiedzialność*. W ramach obchodów Międzynarodowego Dnia Empatii namawiamy was do zadawania sobie pytań o to, co dla was ważne oraz do wspierania dzieci w drodze do odkrywania swoich pasji, poznawania siebie, wyrażania swoich emocji i otwierania się na świat. W pakiecie staramy się pokazać, że najlepsze, co możemy zrobić dla świata to podążać za swoim przeznaczeniem i dzielić się z innymi rzeczami ważnymi. Jednak wpierać innych i sprawiać, aby świat stawał się lepszym miejscem możemy tylko wtedy, gdy nasze zasoby są pełne. Tego stanu nie da się osiągnąć bez poświęcania czasu i uwagi samemu sobie. Drodzy nauczyciele, rodzice i opiekunowie – zanim użyjecie ćwiczeń z pakietu do pracy z dziećmi, zachęcamy do poświęcenia chwili sobie. Mamy nadzieję, że znajdujący się na początku dział *Żeby dawać, trzeba się zatrzymać* będzie w tym pomocny. Nie ulegajcie presji czasu i pokusie ominięcia go w poszukiwaniu ćwiczeń dla waszych podopiecznych. To ważne, żeby pracę nad empatią zacząć od siebie, najpierw uzupełniając swoje zasoby. Innym możemy dać tylko tyle, czasu, spokoju, zrozumienia, troski, miłości, ile sami mamy.

# Żeby dawać, trzeba się zatrzymać

Jak często my, dorośli, w ferworze codziennych spraw rezerwujemy w naszych napiętych grafikach chwilę tylko dla siebie? Jako rodzice, nauczyciele, wychowawcy i opiekunowie chcemy zapewnić naszym dzieciom i podopiecznym jak najwięcej serca, czasu, ciepła i empatii. Warto jednak pamiętać, że bez zadbania o swoje potrzeby, dawanie empatii innym jest niemożliwe. Kiedy ostatnio zrobiłeś/-łaś coś dla siebie? Kiedy wyłączyłeś komputer, telefon, radio i pobyłeś/-łaś godzinę wyłącznie ze sobą? Kiedy ostatnio zrobiłeś/-łaś coś tylko dla przyjemności? Wychowywanie dzieci, zarówno swoich jak i cudzych, to ciężka praca. Warto pamiętać o daniu sobie chwili wytchnienia: odpoczynku, pójściu na spacer, posłuchaniu ulubionej muzyki, obejrzeniu ciekawego filmu, przeczytaniu książki, narysowaniu czegoś albo potańczeniu. Każdą z chwil, którą poświęcimy sobie, poświęcamy też naszym bliskim. Kiedy nasze potrzeby są zaspokojone, mamy więcej ciepła, cierpliwości, uważności i empatii, którą możemy obdarować nasze dzieci. Poniżej znajdziesz kilka prostych i szybkich ćwiczeń, które pomogą ci się na chwilę zatrzymać, przyjrzeć temu, co jest dla ciebie ważne w danym momencie, pobyc przez chwilę ze swoimi uczuciami.

---

# Czy jestem dorosłym/-tą jaką zawsze chciałem/-łam być?

Przebywanie z dziećmi to wspaniałe doświadczenie. Dzieci widzą świat zupełnie inaczej niż dorośli, mają większy dostęp do spontaniczności i potrafią zachwycać się małymi rzeczami. Wiele można się od nich nauczyć. Jednak opieka na dziećmi to też trudne i wyczerpujące zajęcie. Czasem w codziennym pędzie zapominamy o rzeczach najważniejszych. To ćwiczenie pozwoli ci przyjrzeć się w jakim momencie teraz jesteś w kontekście twojej relacji z dziećmi lub uczniami. Czy znajdujesz się na właściwej ścieżce? Czy jest coś nad czym chciałbyś się pochylić, może coś przemyśleć?

## Potrzebne materiały:

wydruki ćwiczenia lub czyste kartki, długopis, ewentualnie sztywna podkładka.

**Uwaga!** Postaraj się zadbać o przestrzeń, w której nikt nie będzie ci przeszkadzał przez co najmniej 15 minut, wygodną do siedzenia.

Usiądź wygodnie, weź głęboki oddech, możesz na chwilę zamknąć oczy, aby lepiej się skupić. Spróbuj w pamięci odnaleźć obraz osoby dorosłej, którą jako dziecko szczególnie lubiłeś/-łaś. Może była to ulubiona ciocia lub ukochany wujek? Babcia? Któryś z rodziców? A może sąsiadka czy nauczyciel/-lka? Kiedy już znajdziesz taką osobę, spróbuj przypomnieć sobie jak najwięcej szczegółów z nią związanych. W jakich ubraniach chodził/-ła, co lubił/-ła, może miał/-ła jakieś ulubione powiedzonka? W jakich okolicznościach najczęściej spędzałeś/-łaś z nią czas? W jaki sposób do ciebie mówił/-ła? Czy słuchał/-ła tego, co do niej mówisz? Teraz weź kartkę i spróbuj wypisać wszystkie cechy tej osoby, które sprawiały, że czułeś/-łaś się przy niej bezpiecznie oraz wszystkie cechy, które sprawiały, że tak bardzo jego/ją lubiłeś/-łaś. Jeśli w twoim życiu pojawiło się więcej takich dorosłych, ćwiczenie możesz powtórzyć dowolną liczbę razy.

Następnie spróbuj wywołać w pamięci obraz osoby, której nie lubiłeś/-łaś lub której się bałeś/-łaś. Znow weź głęboki oddech, możesz zamknąć oczy i spróbuj przypomnieć sobie tę osobę. Co takiego robiła lub mówiła, że jej nie lubiłeś? Co sprawiało, że czułeś/-łaś się przy niej niepewnie? Spróbuj wypisać na kartce wszystkie rzeczy, które robiła bądź mówiła ta osoba, które sprawiały, że nie wzbudzała ona twojego zaufania.

Spójrz na swoją listę cech sprzyjających i przeszkadzających w komunikacji z dziećmi. Zastanów się, ile z tych cech masz dziś sam/sama? A może są na niej rzeczy, których nie lubiłeś jako dziecko, a dziś sam je stosujesz wobec innych dzieci? To się zdarza i jest ok, każdy z nas tak miewa. Ważne, żeby te rzeczy dostrzegać, wtedy można – małymi krokami – nad nimi pracować. Wypisz rzeczy, z których jesteś dumy w kontekście swojej komunikacji z dziećmi. Możesz skorzystać z listy stworzonej na podstawie twoich wspomnień oraz uzupełnić ją o rzeczy, które się tam nie pojawiły. Zastanów się również, czy są jakieś rzeczy, które mógłbyś/mogłabyś zrobić inaczej, aby jeszcze lepiej komunikować się z podopiecznymi? Wypisz je wszystkie na karcie załącznika.

**Uwaga!** Jeśli jest ci trudno wypisać rzeczy, z których jesteś dumy/dumna, możesz poprosić o pomoc w wykonaniu tego ćwiczenia zaufaną, bliską osobę. Poproś ją, żeby powiedziała, jakie twoje cechy sprawiają, że miło jest jej przebywać w twoim towarzystwie. Może znasz kogoś, kto przebywa z tobą w momentach, kiedy opiekujesz się dziećmi? Wtedy możesz poprosić jego/ją o powiedzenie, jakie zachowania sprawiają, że dzieci czują się przy tobie bezpiecznie. Możesz też zapytać o to swoje dzieci lub podopiecznych. Warto poprosić, aby napisali, co w tobie lubią na kartce.

## DOROSŁY, KTÓRY BYŁ DLA MNIE WAŻNY/A

Wypisz wszystkie cechy, które sprawiały, że czułeś/aś się przy tej osobie bezpiecznie.  
Jakie jej zachowania wzbudzały Twoje zaufanie? Co robiła? Co mówiła?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wypisz wszystkie cechy, które lubiłeś w tej osobie. Co robiła? Co mówiła?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DOROSŁY, KTÓREGO JAKO DZIECKO NIE LUBIŁEM/AM

Wypisz wszystkie cechy, które sprawiały, że nie czułeś/aś się przy tej osobie bezpiecznie.  
Jakie jej zachowania sprawiały, że jej nie ufałeś/aś? Co robiła? Co mówiła?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Słoik wdzięczności

**Potrzebne materiały:**

słoik lub inne naczynie, karteczki typu post-it, długopis.

Zachęcamy, żeby to ćwiczenie wykonywać przez co najmniej miesiąc. Usiądź każdego dnia wieczorem na pięć minut, w cichym i spokojnym miejscu. Zastanów się, czego dziś nauczyli cię twoi podopieczni lub twoje dzieci? Za co możesz im być wdzięczny? Wszystkie pomysły zapisz na kartce i wrzuć do słoika. Kiedy słoik będzie już pełny, może być dla ciebie wsparciem w trudnych chwilach, np. po trudnym dniu w pracy lub z dziećmi. Weź słoik i przeczytaj kilka kartek, aby przypomnieć sobie, co w twojej pracy jest najważniejsze.



# Wszystkie emocje są dobre

## List do siebie

### Potrzebne materiały:

kolorowe kartki A4 (co najmniej jedna na każde dziecko biorące udział w ćwiczeniu), duże koperty A4 (po jednej dla każdego dziecka), długopisy/ołówki.



Stańcie w kole. Rozdaj dzieciom kolorowe kartki – daj możliwość wyboru koloru, który najbardziej im się podoba. Poproś dzieci, żeby stanęły wygodnie i wszystkie przełożyły kartki za plecy. Zadaniem dzieci jest wydrzeć z kartki ludzika. Interpretacja postaci pozostaje dowolna, choć dobrze byłoby gdyby ludzik miał głowę, ręce i nogi. Kartkę trzymamy cały czas za plecami, można korzystać z obu rąk, ale nie wolno podglądać tego, co dzieje się z kartką (swoją ani innych osób), aż do końca zadania. Resztki kartki niech dzieci rzucają na ziemię, potem wspólnie je posprzątajcie. Jeśli ktoś skończy wcześniej, trzyma swojego ludzika nadal za plecami. Kiedy wszystkie ludziki będą już gotowe, wyciągamy je przed siebie na sygnał, np. trzy, cztery. Daj dzieciom czas na oglądanie ludzików.

Następnie niech każdy znajdzie wygodne miejsce. Niektórzy mogą siedzieć na podłodze, inni w ławce, ważne, by mieli kawałek przestrzeni, w której będzie im wygodnie i będą mogli się skupić. Powiedz uczniom, że będziecie pisać list do siebie w przyszłości. List od dziecka, którym są teraz – do dorosłego, którym staną się za jakiś czas. W liście będą mogli przekazać sobie wszystkie ważne rzeczy,



o których chcieliby pamiętać w przyszłości. Powiedz, że będziesz po kolei mówić, co i gdzie na ludziku napisać. Każdy będzie miał tyle czasu, ile potrzebuje, żeby się zastanowić i wypełnić swojego ludzika opisami. Zaczynajcie od okolic serca. Poproś, by w miejscu, gdzie ludzie zazwyczaj mają serce, dzieci napisały za co siebie lubią. Obserwuj dzieci. Jeśli któreś będzie miało trudności z wymyśleniem tego, co mogłoby wpisać, możesz podejść do niego i zapytać, czy chciałoby usłyszeć co ty w nim/niej lubisz. Możesz też poprosić inne dziecko o powiedzenie, np. Kasi za co ją lubi. Nie mówcie tego głośno na forum, dziecko powinno podejść do koleżanki/kolegi i cicho powiedzieć co w nim/niej lubi. Na rękach napiszcie wszystko, co chcielibyście zabrać z sobą w dorosłość, wszystko to, co jest fajne w byciu dzieckiem. Na nogach natomiast wypiszcie wszystkie rzeczy, które chcielibyście „wykopać”, których nie lubicie w byciu dzieckiem. Kiedy wszyscy skończą pisać, poproś dzieci, aby teraz przeszły do głowy i napisały na niej wszystkie rzeczy, o których nie chciałby zapomnieć kiedy będą dorosłe. Mogą to być rady, np. jak zachowywać się w stosunku do dzieci, czy jakieś ważne życiowe wskazówki, wszystko, co uczniowie uznają za ważne.

Uwaga! Jeśli w danym obszarze brakuje już miejsca, a dziecko chciałoby coś jeszcze dopisać, może zrobić to na osobnej kartce, którą dołączy do ludzika, wsadzając ją do koperty.

Kiedy ludziki będą już skończone, usiądźcie w kole. Zapytaj uczniów czy podobało im się to ćwiczenie? Czy ktoś chciałby się podzielić tym, co napisał na swoim ludziku? Można przeczytać całość lub tylko wybrany obszar ludzika. Bardzo ważne jest, żeby nie naciskać na dzieci i nie wywoływać ich do odpowiedzi. Niech notatkami podzielą się tylko dzieci, które naprawdę mają na to ochotę.

Następnie rozdaj dzieciom koperty. Koperty zaadresujcie do siebie samych podając na nich imię, nazwisko oraz wiek, w którym chcielibyście otworzyć list, np. Katarzyna Iksińska, lat 30. Możecie je również ozdobić. Do kopert włóżcie ludziki oraz wszystkie zapisane podczas zajęć kartki i zaklejcie je. Możecie je również zalakować lub zrobić na nich pieczęcie z wosku lub plasteliny. Powiedz dzieciom, że mogą schować swoją kopertę w domu w takim miejscu, żeby znaleźć ją za kilkanaście czy kilkadziesiąt lat. Warto jednak poprosić rodziców o pomoc w ukryciu lub przechowaniu koperty do tego czasu.

# Termometr emocji

Termometry emocji pomagają dzieciom określić stan odczuwanych emocji. Dzięki nim mogą również zobaczyć, że czasem czujemy różne emocje w tym samym momencie.

## Potrzebne materiały:

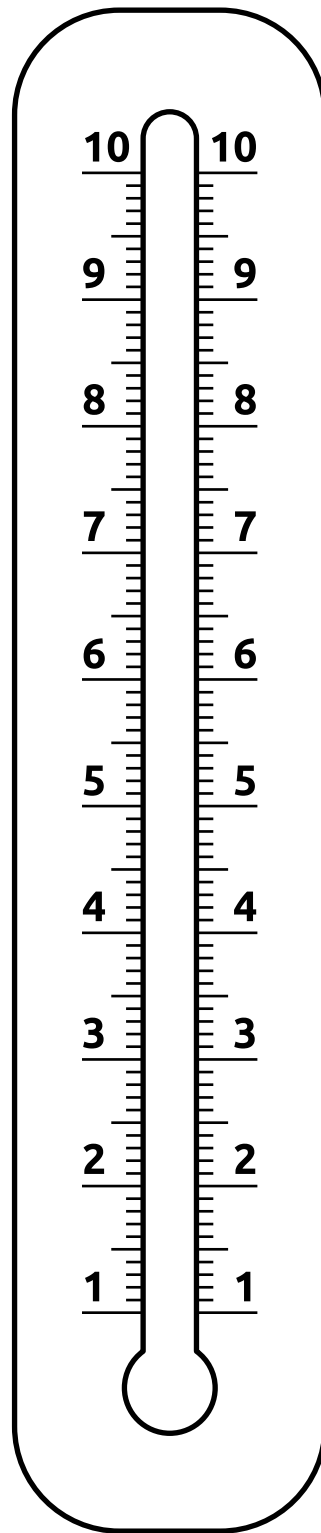
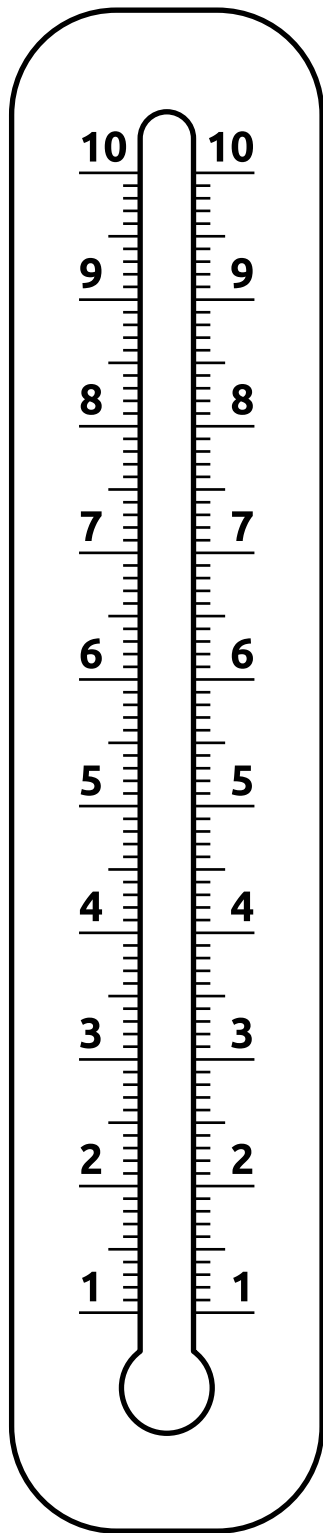
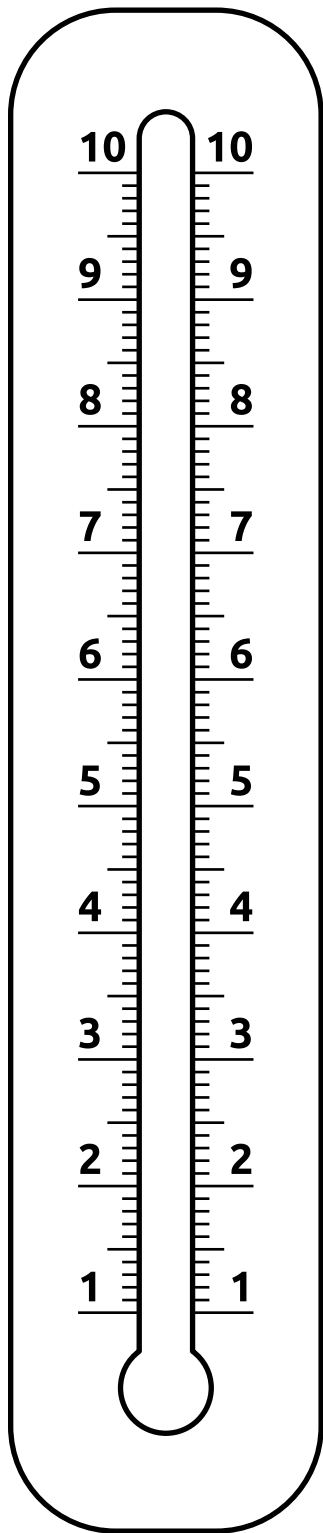
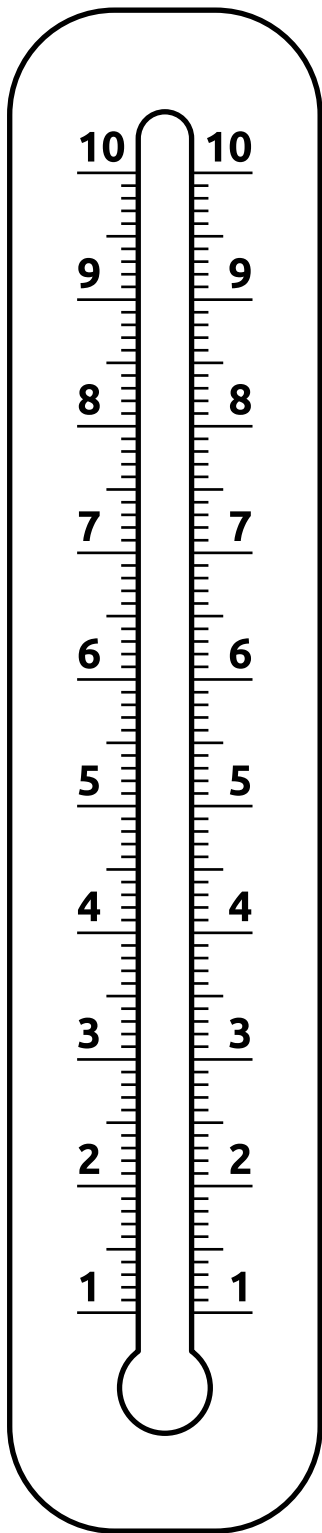
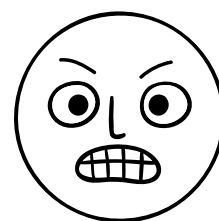
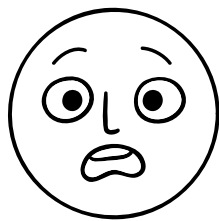
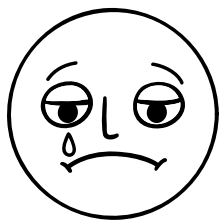
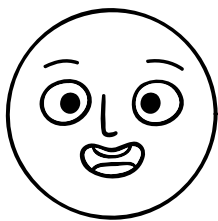
wydrukowany arkusz z termometrami (najlepiej na grubej kartce), kartka z bloku technicznego, 4 przezroczyste słomki, 4 druczki kreatywne (najlepiej w różnych kolorach), kredki, nożyczki, nożyk do papieru, karteczki typu post-it.

Jak przygotować plansze z termometrami: Wydrukuj kartkę z wizerunkami termometrów na grubszym papierze (po jednej karcie dla każdego dziecka). Termometry pokolorujcie, możecie je też ozdobić. Niech dzieci same wybiorą kolory, którymi chcą pomalować poszczególne termometry. Możesz zapytać z jakim kolorem kojarzy im się złość, z jakim smutek itp. Następnie, najlepiej przy pomocy nożyka do tapet, wytnijcie środki termometrów (w przypadku młodszych dzieci dobrze jest wyciąć środki termometrów wcześniej). W części z miarką wytnij za pomocą nożyka otwór o szerokości rurki do napojów. Następnie przyłóż kartkę z wydrukiem do czystej kartki z bloku technicznego i odrysuj ołówkiem środki termometrów. Rurkę przytnij na długość skali w termometrze. Ułóż ją w środku zaznaczonego ołówkiem na kartce miejsca i za pomocą taśmy klejącej przyklej rurkę. Czynność powtórz dla wszystkich 4 rurek. Następnie nałóż na rurki wierzchnią część termometrów. Sklej tekturkę z termometrem klejem lub dwustronną taśmą klejącą. W rurki włóż druczki kreatywne. Twój przyrząd do pomiaru emocji jest gotowy do pracy.

Z termometrami można pracować na kilka sposobów. Możecie je umieścić w miejscu dostępnym i w dowolnym momencie ćwiczyć nazywanie emocji. Zwłaszcza w sytuacjach, w których dziecko odczuwa silne emocje, warto poprosić je, aby podeszło do termometru i spróbowało zaznaczyć, jakie emocje czuje. Ważne, aby praca z termometrem odbywała się w momencie, kiedy emocje już nieco się wyciszyły. Kiedy dziecko jest, np. bardzo złe czy mocno podekscytowane, może mu być trudno skupić się na nazywaniu emocji. Jeśli dziecku jest trudno określić jakie emocje czuje bądź czuło w danej sytuacji, możesz spróbować mu pomóc, spokojnie zadając pytania pomocnicze, np. czy czujesz się teraz zła? A może smutna? Czy to jest duża złość czy mała, ledwie wyczuwalna. Przesuń drucik tak, aby pokazywał na termometrze jak duża/mała jest teraz twoja złość itp. Ważne, by pamiętać, że można odczuwać kilka emocji naraz. Dziecko może być jednocześnie zdenerwowane, ale też smutne czy wystraszone. Wtedy na termometrach można zaznaczyć dwie lub więcej emocji jednocześnie. Możesz też zachęcać dziecko do korzystania z termometrów pokazując od czasu do czasu, w różnych sytuacjach, swoje emocje. Praca z termometrem może być też wstępem do rozmowy o tym, co wywołało daną emocję. Innym sposobem pracy z termometrem jest zaznaczanie emocji w hipotetycznych sytuacjach. Usiądźcie w kole (jeśli pracujecie z grupą) lub w przypadku pracy indywidualnej, sam na sam z dzieckiem. Spróbujcie najpierw wymyślić jak najwięcej nazw emocji. Następnie zapisz na tablicy lub dużym arkuszu papieru cztery podstawowe emocje: radość, strach, smutek oraz złość. Zastanówcie się w jakich sytuacjach najczęściej odczuwacie poszczególne emocje. Wszystkie pomysły zapisujcie na małych karteczkach typu post-it. Karteczki z pomysłami wrzucajcie do jednego pojemnika. Ważne, żeby wyprodukować ich co najmniej tyle, ile jest dzieci w grupie. Następnie niech każde dziecko weźmie swoją pomoc z termometrami. Każde powinno też wylosować z pojemnika jakąś sytuację i spróbować określić, jakie emocje mogłaby w nim/w niej wywołać taka sytuacja. Niech zilustruje ją przy pomocy odpowiedniego ustawienia drucików w swoim termometrze. Efekty ucniowie mogą omówić w pracach. Najpierw jedno dziecko czyta na głos karteczkę z sytuacją i pokazuje jakie emocje zaznaczyło. Następnie drugie dziecko z pary może powiedzieć

czy w takiej sytuacji zaznaczyłoby emocje podobnie czy coś by zmieniło. Potem dzieci zamieniają się i drugie dziecko czyta sytuację itd. Takie wykorzystanie termometrów może pokazać dzieciom, że chociaż każdy z nas odczuwa takie same emocje, to w różnych sytuacjach możemy odczuwać je na różny sposób. Ta sama sytuacja może u jednej osoby wywoływać lęk, a u innej smutek czy złość. Po skończeniu ćwiczenia możesz porozmawiać przez chwilę z uczniami o ich wrażeniach i wnioskach jakie wyciągają z ćwiczenia.

---



**RADOŚĆ**

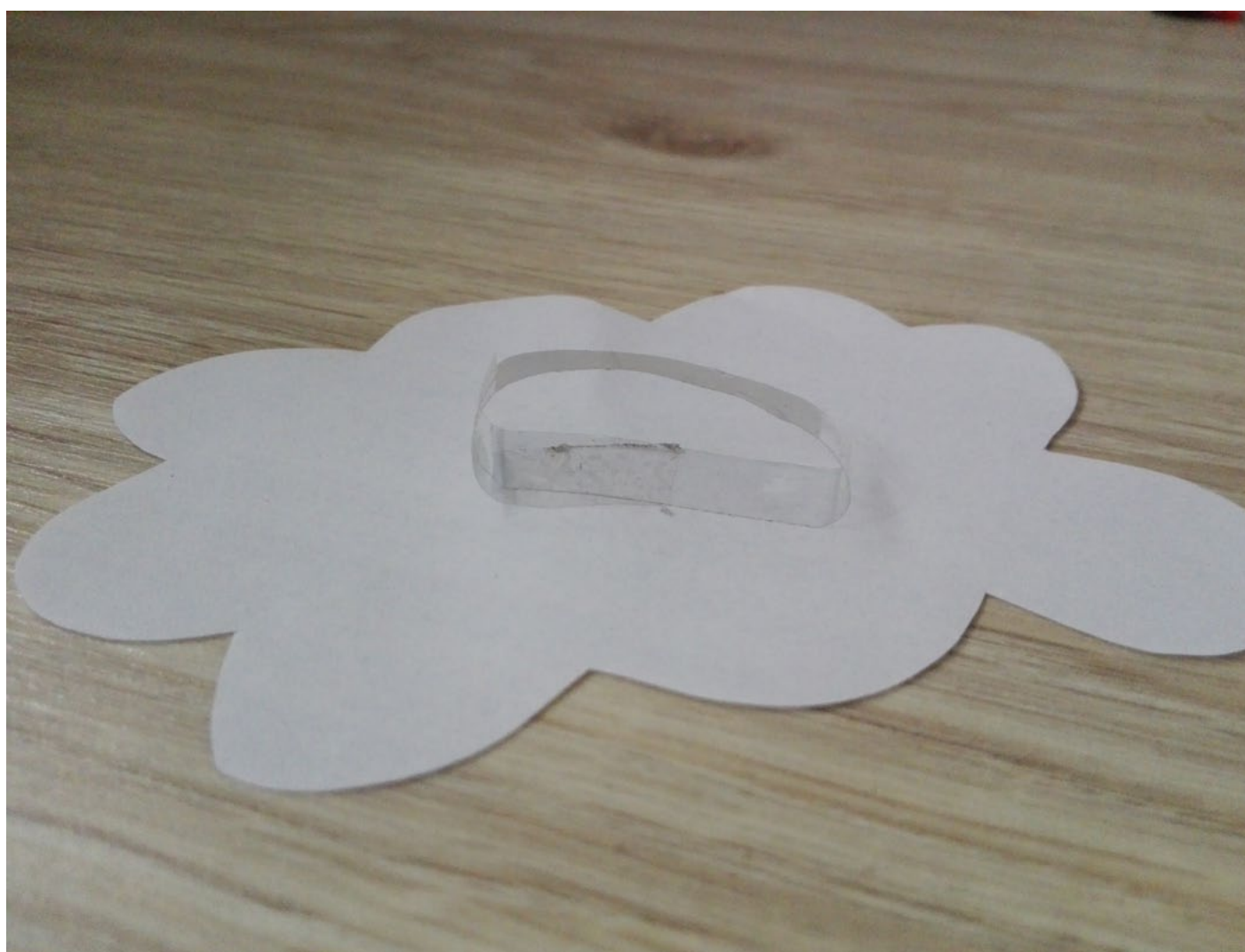
**SMUTEK**

**STRACH**

**ZŁOŚĆ**

# Dzień Przyjemności

Wspólne spędzanie czasu na przyjemnych rzeczach jest bardzo ważne. Pozwala zintegrować klasę, ale daje też nauczycielowi okazję do obserwowania swoich podopiecznych w zupełnie innych okolicznościach niż szkolna codzienność. Warto przeznaczyć jeden dzień w miesiącu na wspólne poznanie się i integrację. Taki dzień możecie nazwać Dniem Przyjemności. Nie muszą to być wyszukane i skomplikowane w organizacji przyjemności. Nie musisz też sam/sama ich wymyślać. Zapytaj swoich uczniów, co chcieliby robić? Jak wyobrażają sobie idealny dzień spędzony ze swoją klasą? Czasami uczniom wystarczy zwykły piknik w parku, a jeśli nie macie takiej możliwości, Dzień Przyjemności możecie spędzić wspólnie w klasie, np. grając w planszówki. Jeśli nie możesz przeznaczyć na ten cel całego dnia, to może chociaż lekcję wychowawczą raz w tygodniu? W Dniu Przyjemności chodzi przede wszystkim o czas spędzony swobodnie i razem, o przestrzeń na budowanie relacji. Jeśli obawiasz się, że uczniowie będą chcieli, np. cały czas grać na telefonach, możesz pozwolić im raz zorganizować Dzień Przyjemności właśnie w taki sposób. Obserwuj ich podczas tego wydarzenia i podziel się z nimi swoimi refleksjami. Czy był to dzień naprawdę spędzony razem czy tylko wspólnie w jednym pomieszczeniu? Jak się czuli? Czy uważają, że ten czas naprawdę spędzili poznając lepiej kolegów i koleżanki z klasy? Zapytaj, co mogliby zrobić w przyszłości, żeby jednak spędzić ten dzień razem? Jeśli chcecie, możecie spisać zasady Dnia Przyjemności, w których zawrzecie, np. niekorzystanie z telefonu podczas tego dnia. Nie ustalaj jednak zasad odgórnie, pozwól swoim uczniom samodzielnie, metodą prób i błędów, wypracować system na jak najprzyjemniejsze spędzanie ze sobą czasu.

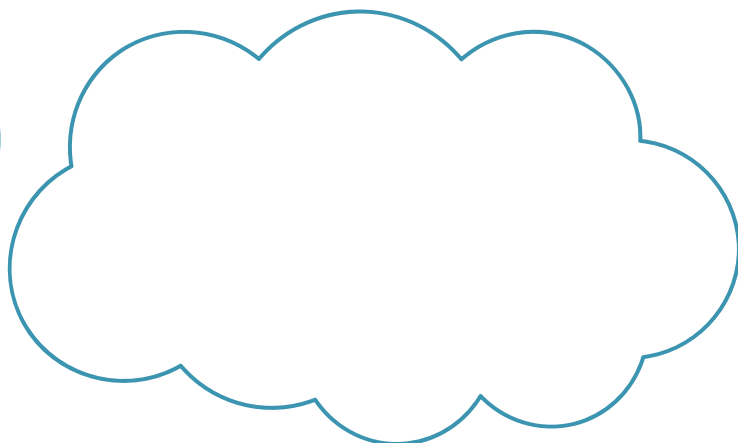
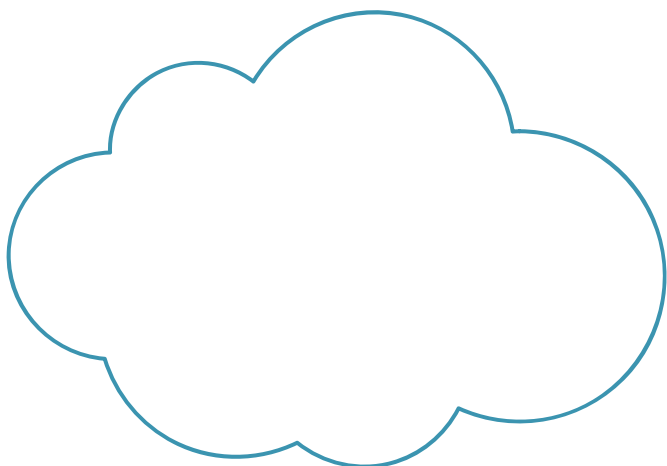
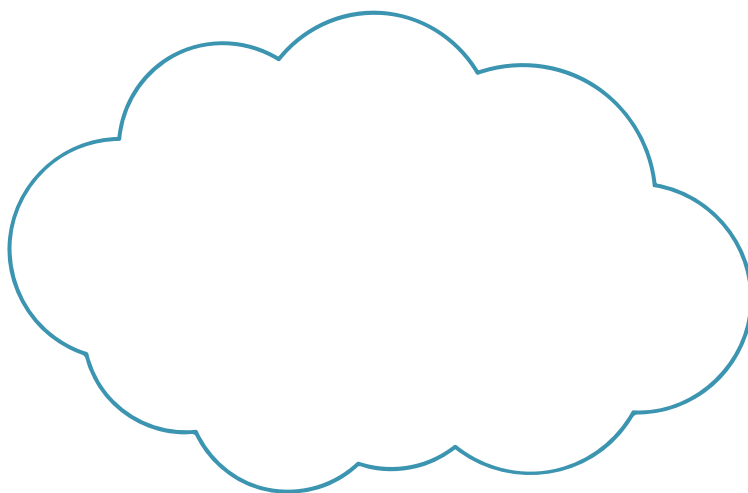
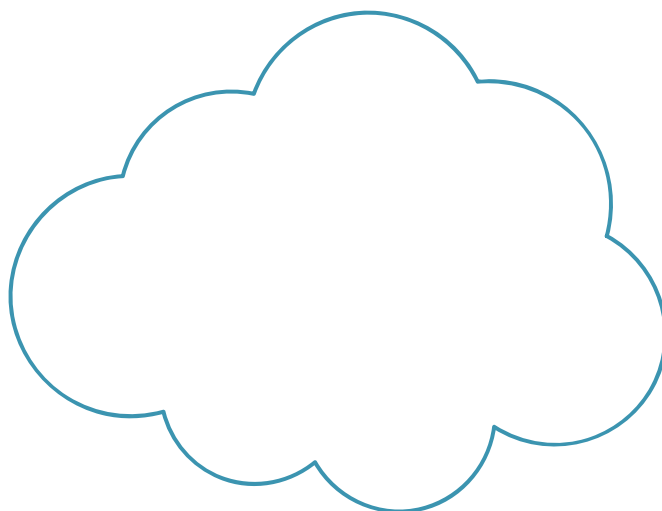
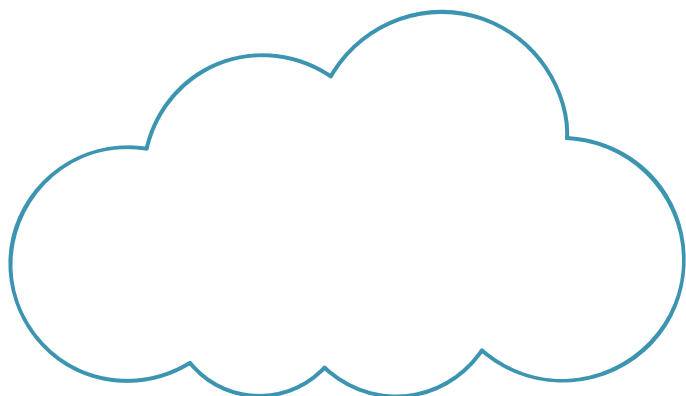
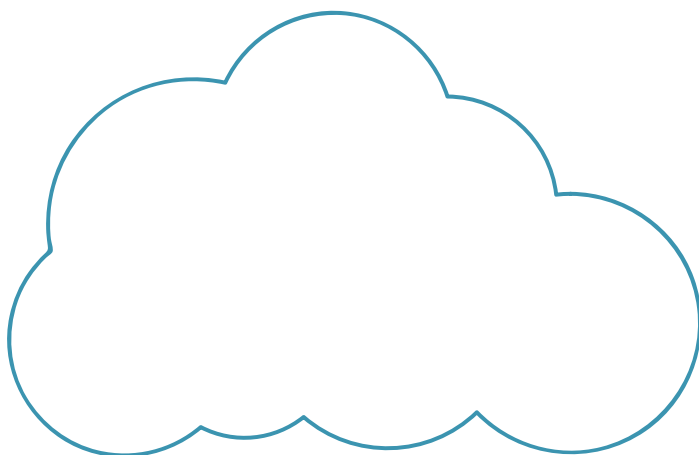
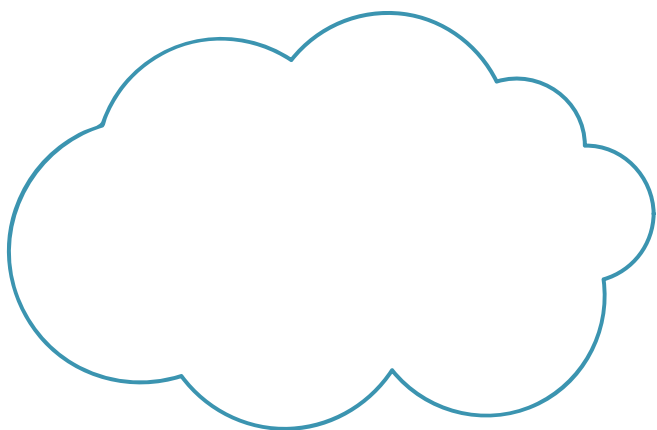


**Potrzebne materiały:**

wydrukowane i wycięte z papieru chmurki, duży arkusz papieru, najlepiej niebieskiego.

Usiądźcie w kole. Powiedz uczniom, że dziś zaplanujecie swój wymarzony dzień. Dzień Przyjemności. Ustal zasady Dnia Przyjemności – powiedz czy będzie to jednorazowa akcja czy np. święto, które chciałbyś/chciałabyś wprowadzić raz w miesiącu. Zapytaj z czym kojarzy im się przyjemność? Czy swój wymarzony dzień woleliby spędzić w klasie czy na zewnątrz, np. w parku, lesie? Następnie poproś uczniów, aby wymyślili jak najwięcej przyjemnych rzeczy, które moglibyście zrobić razem. Wszystkie pomysły spisujcie na chmurkach. Za każdym razem kiedy pojawi się jakiś pomysł, przedyskutujcie wspólnie czy jest to rzecz, którą wszyscy w klasie chcieliby robić. Podkreśl, że chodzi o rzeczy, które możecie robić wszyscy i wszyscy muszą się na nie zgodzić. Jeśli np. padnie pomysł, żeby wspólnie iść do parku trampolin, ale w klasie są osoby, które z jakiegoś powodu nie mogą uczestniczyć w tym wyjściu (np. mają bardzo silny lęk przed skakaniem na trampolinie, nie jest to dla nich przyjemne, mają niepełnosprawność, która uniemożliwia skorzystanie z trampoliny, ktoś nie mógłby wziąć udziału w wyjściu z powodów finansowych) pomysł odrzucamy. Rozmawiamy o tym, dlaczego. Jeśli uczniowie zaproponują pomysł, który z jakiegoś powodu jest niemożliwy do zrealizowania, np. z przyczyny zbyt dużych kosztów, porozmawiajcie o tym, dlaczego ten pomysł nie może się znaleźć na waszej liście. Kiedy pomysły się wyczerpią i chmurki będą już uzupełnione, weźcie duży arkusz papieru (najlepiej niebieskiego) i podzielcie go na cztery części. Każdej z części nadajcie tytuł: „zrealizowane”, „dzień przyjemności”, „do zrealizowania w najbliższym czasie”, „do zrealizowania kiedyś”. Ustalcie w jakiej kolejności będziecie realizować poszczególne pomysły i przyklejcie je w odpowiednich polach arkusza. Chmurki przyklejcie w taki sposób, aby dało się je przyklejać i odklejać kilkakrotnie. Chodzi o możliwość zmieniania ich położenia na arkuszu. Możecie użyć do tego celu taśmy klejącej – pasek taśmy zwijamy (klejem na zewnątrz) tak, aby utworzyła pętelkę i przyklejamy na środku chmurki, tak jak na zdjęciu poniżej. Tak przyklejoną chmurkę można delikatnie odkleić od arkusza i przykleić w innym miejscu

---



# Emocjonalny storytelling

*Storytelling* jest sztuką opowiadania historii, wykorzystywaną w wielu dziedzinach, m.in. w marketingu czy socjologii. W szkole czy w domu ćwiczenia *storytellingu* mogą być pomoce dla małych pisarzy i za-wziętych opowiadaczy bajek czy historii. Służą też rozwijaniu kreatywności, rozwijają słownictwo, pomagają przełamać lęk przed wystąpieniami publicznymi, a przede wszystkim mogą być dobrą zabawą.

## Potrzebne materiały:

wydrukowane i wycięte nazwy emocji dołączone do zadania, różne przedmioty (ok. 30 przedmiotów), dwa pojemniki do losowania (nieprzezroczyste).

Przed zajęciami przygotuj dwa nieprzezroczyste pojemniki. W jednym umieść karteczki z nazwami emocji, do drugiego wrzuć różne przedmioty – mogą to być rzeczy, które akurat masz pod ręką: zabawki, sztuczce (ale nie noże) lub przedmioty naturalne, np. kamienie. Pojemniki połóż na środku, aby były widoczne i łatwo dostępne dla wszystkich dzieci.

Usiądźcie w kole. Przedstaw dzieciom zasady zabawy: za chwilę zaczniesz opowiadać historię, następnie każdy po kolei będzie miał za zadanie ją dokończyć. Każdy podejdzie do ustawionych na środku skrzyń ze skarbami. Z jednej skrzyni będzie losował karteczkę z nazwą emocji, a z drugiej wyciągnie jakiś przedmiot. Zadaniem ucznia jest opowiedzieć dalszy ciąg historii w ten sposób, by zawrzeć w nim zarówno wylosowaną emocję, jak i użyć wylosowanego przedmiotu. Kiedy jedna osoba skończy, do skrzyń skarbów podchodzi następne dziecko i opowiada dalszy ciąg historii. Każde dziecko dopowiada 2-3 zdania. Historię opowiadamy aż do momentu, kiedy skończą się przedmioty. Jeśli przychodzi kolej danego dziecka, a ono nie chce brać udziału, przejdźcie do następnego dziecka. Kiedy kolejka dojdzie do końca, możesz zapytać dzieci, które nie chciały mówić wcześniej, czy teraz mają ochotę wziąć udział w zadaniu. Jeśli nie jesteś pewien/pewna czy uczniowie będą znali wszystkie nazwy emocji, możesz przed opowiadaniem historii porozmawiać z nimi o różnych emocjach. Warto wtedy zapytać jak swoimi słowami wytłumaczyliby stan, w którym ktoś czuje frustrację czy żal itp.





<b>RADOŚĆ</b>	<b>ROZLUŻNIENIE</b>	<b>SMUTEK</b>
<b>ŻAL</b>	<b>ZŁOŚĆ</b>	<b>WSTYD</b>
<b>WYCZERPANIE</b>	<b>ZMIESZANIE</b>	<b>STRACH</b>
<b>RELAKS</b>	<b>ROZBAWIENIE</b>	<b>ZDUMIENIE</b>
<b>NADZIEJA</b>	<b>ZNUDZENIE</b>	<b>SAMOTNOŚĆ</b>
<b>ZAŁAMANIE</b>	<b>ROZANIELENIE</b>	<b>ROZCZAROWANIE</b>
<b>EUFORIA</b>	<b>CIEKAWOŚĆ</b>	<b>GNIEW</b>
<b>SZCZĘŚCIE</b>	<b>WDZIĘCZNOŚĆ</b>	<b>WZRUSZENIE</b>
<b>BEZTROSKA</b>	<b>SZOK</b>	<b>ZATROSKANIE</b>
<b>MIŁOŚĆ</b>	<b>ZASKOCZENIE</b>	<b>ROZRADOWANIE</b>

# Empatia dla innych

## Coś niesamowitego

### Potrzebne materiały:

Ćwiczenie można wykonać na zewnątrz np. w lesie czy w parku lub w sali. Jeśli ćwiczenie wykonasz na zewnątrz, nie potrzebujesz żadnych rekwizytów. Jeśli natomiast chcesz wykonać je w klasie, przygotuj różne przedmioty – może to być cokolwiek, co będziesz miał/miała pod ręką: łyżka, figurki, maskotki, liście różnych drzew, nasiona. Zamiast przedmiotów możesz użyć zdjęć przedstawiających różne rzeczy, np. wyciętych z gazet. Ważne, żeby przedmioty czy zdjęcia były różnorodne i żeby było ich co najmniej tyle, ile osób będzie brało udział w ćwiczeniu. Najlepiej dodać kilka przedmiotów więcej, aby zapewnić wszystkim uczestnikom możliwość wyboru tego, co im się podoba.

### Wersja terenowa:

ustawcie się w kole. Powiedz uczniom, że ich zadaniem będzie znalezienie czegoś niesamowitego. Każdy pracuje sam, w ciszy, szuka czegoś, co wydaje mu się wyjątkowe, niesamowite. Jeśli jest to mała rzecz, można wziąć ją ze sobą do koła. Jeśli jest to coś dużego, jak np. drzewo czy coś, co szkoda zniszczyć na potrzeby ćwiczenia, np. gałąź z żywego drzewa czy grzyb, poproś, żeby dokładnie się temu przedmiotowi przyjrzeni, zapamiętali jak najwięcej szczegółów i miejsce, w którym go znaleźli. Wyznacz teren, na którym mogą odbywać się poszukiwania. Na zadanie przeznacz ok. 10 minut. Po upływie tego czasu zbierzcie się znów w kole. Niech każdy po kolei powie lub pokaże, co znalazł i określi, dlaczego dla niego jest to wyjątkowe. Kiedy wszyscy uczniowie opowiedzą o swoich skarbach, porozmawiajcie o tym, czy jakieś znaleziska się powtórzyły? Jeśli tak, to czy były one wyjątkowe dla znalazców z tego samego powodu? Czy może każdy w swoim znalezisku widział coś innego? Zazwyczaj nawet jeśli dwie osoby znajdą takie same rzeczy, każda patrzy na nią inaczej. Czy to, że się różnimy jest zaletą czy wadą? Czy chcielibyśmy, żeby w klasie wszyscy lubili te same przedmioty, słuchali takiej samej muzyki, lubili te same filmy, itp.? Gdyby wszyscy ludzie byli tacy sami, to czy na świecie powstawałyby nowe wynalazki?

Wersja stacjonarna: usiądźcie w kole. Powiedz uczniom, że za chwilę położysz w środku koła różne przedmioty, a ich zadaniem będzie znalezienie wśród nich czegoś niesamowitego. Każdy pracuje sam, w ciszy, każdy szuka czegoś, co wydaje mu się wyjątkowe, niesamowite. Tę niesamowitą rzecz zabieramy ze sobą i wracamy na miejsce. Na zadanie przeznacz ok. 5-10 minut. Po upływie tego czasu zbierzcie się znów w kole. Niech każdy po kolei powie lub pokaże, co wybrał i dlaczego uważa ten przedmiot za wyjątkowy. Kiedy wszyscy uczniowie opowiedzą o swoich rzeczach/zdjęciach, porozmawiajcie o tym, czy jakieś z wybranych w klasie rzeczy były do siebie podobne? Czy takie same przedmioty dla różnych osób były wyjątkowe z tych samych powodów? Co sprawia, że coś jest dla nas wyjątkowe? Czy wszyscy ludzie są tacy sami? Czy wszyscy lubimy to samo? Czy to, że się różnimy jest zaletą czy wadą? Czy chcielibyśmy, żeby w klasie wszyscy lubili te same przedmioty, słuchali takiej samej muzyki, oglądali te same filmy, itp.? Gdyby wszyscy ludzie byli tacy sami, to czy na świecie powstawałyby nowe wynalazki?

## Jesteśmy różni

Ćwiczenie można wykonać bezpośrednio po poprzednim ćwiczeniu z pakietu pod tytułem *Coś niesamowitego* albo po wykonaniu dowolnego ćwiczenia w parach.

Poproś uczestników, aby stanęli w parach tyłem do siebie (tak, żeby stykać się plecami z osobą z pary). Następnie zadawaj dzieciom różne pytania, np. czy to zadanie było łatwe? Czy uważasz, że dobrze ci poszło? Czy chciałbyś w przyszłości wykonywać podobne zadania? Pytania muszą być sformułowane w taki sposób, żeby można było na nie odpowiedzieć: tak/nie/nie wiem (pytania zamknięte). Zadaniem uczestników jest odpowiedzieć tak/nie /nie wiem poprzez uniesienie ręki w bok. Jeśli odpowiedź brzmi nie – zostawiamy rękę opuszczoną przy ciele, tak – podnosimy rękę w górę, nie wiem – unosimy rękę do połowy. Odpowiedź można różnicować, np. jeśli uważam, że zadanie było w miarę łatwe, mogę unieść rękę, ale tylko trochę. Po zadaniu pytania przez prowadzącego każdy odpowiada sam przez odpowiednie uniesienie ręki. Kiedy obie osoby odpowiedzą, możemy odwrócić głowę, żeby sprawdzić jak na to pytanie odpowiedziała druga osoba z naszej pary. To zaskakujące jak różne możemy mieć wrażenia, odczucia i doświadczenia będąc w tej samej parze i wykonując to samo ćwiczenie.

---

# Lubię w tobie

Potrzebne materiały:

różnokolorowe kartki A4, po jednej dla każdego uczestnika, długopisy.

Usiądźcie w kole. Podejdź do każdego dziecka i poproś, aby wybrało kartkę w kolorze, który najbardziej mu/jej się podoba. Kiedy wszyscy będą mieć kartki, poproś, aby każdy podpisał swoją kartkę imieniem, na górze. Powiedz, że na tych kartkach będziemy pisać dla siebie nawzajem różne miłe rzeczy. Poproś, żeby wszyscy położyli swoje kartki na środku, częścią z imieniem do dołu. Możesz wziąć udział w ćwiczeniu i również położyć swoją kartkę na środku. Następnie powiedz, że za chwilę będziemy na tych kartkach pisać miłe rzeczy. Będziesz podawał/podawala kategorię, np. drzewo, mebel, piosenka, itp. Przed podaniem kategorii będziecie losować kartkę z imieniem kogoś z klasy. Zadaniem uczniów będzie napisanie zgodnie podaną kategorią, np. drzewo – jakie drzewo przypomina osoba, której kartkę wylosował. Swoją wybór należy uzasadnić, czyli napisać, dlaczego akurat takie drzewo. Na przykład, przypominasz mi dąb, bo jesteś silny i pomagasz mi nosić plecak na wycieczkach. Bardzo ważne, by jasno podkreślić, że piszemy same miłe rzeczy. Nawet jeśli wylosujemy kartkę z imieniem osoby, za którą nie przepadamy, staramy się znaleźć pozytywne cechy, umiejętności, itp. Nie można wymieniać kartek w danej turze. Jedyne przypadki wymiany są możliwe wtedy, jeśli wylosowało się kartkę z własnym imieniem lub jeśli w kolejnych losowaniach wyciągniemy kartkę kogoś, kogo już mieliśmy. Kiedy zasady będą już jasne, rozpocznijcie losowanie. Podaj kategorię i daj uczniom chwilę na zastanowienie się i napisania swoich skojarzeń. Kto jest gotowy, odkłada kartkę na środek. Kiedy wszystkie kartki wrócą na środek, znów losujemy, a prowadzący podaje kolejną kategorię, itd. Ćwiczenie można powtarzać aż do momentu, kiedy na karkach nie będzie już miejsca do zapisywania lub kiedy skończy się wam czas, przeznaczony na to zadanie. Jeśli grupa jest mała, można zrezygnować z losowania. Uczestnicy siedzący w kole mogą po prostu podawać kartki osobie siedzącej po ich prawej stronie, aż do momentu, kiedy kartki wrócą do ich właścicieli (w przypadku dużej grupy trwałoby to zbyt długo, mogłoby również zabraknąć miejsca na kartce). Kiedy skończycie, rozdaj kartki ich właścicielom i daj uczniom chwilę na zapoznanie się z treścią wpisów. Następnie zapytaj, czy na ich kartkach pojawiło się coś, co chcieliby przeczytać całej klasie? Ważne, by uczestnicy sami zdecydowali, czy chcą przeczytać czy nie, nie wybieramy nikogo sami. Zapytaj czy coś ich zaskoczyło? Jakie to uczucie czytać tyle miłych rzeczy o sobie? Czy często zdarza im się powiedzieć drugiej osobie coś miłego? Dlaczego? Co mogłoby nam pomóc częściej doceniać innych?

# A czy ty kiedyś?

## Potrzebne materiały:

zadanie najlepiej wykonywać w terenie, wtedy potrzebujemy dwóch długich patyków, kilku kartek i flamastra. Jeśli ćwiczenie wykonujemy w pomieszczeniu, poza kartkami i flamastrem potrzebować będziemy również taśmy malarskiej.

Znajdujemy dwa długie patyki i krzyżujemy je tak, aby podzielić przestrzeń na cztery części. Jeśli ćwiczenie wykonujemy w pomieszczeniu, przestrzeń można podzielić, naklejając na podłozie taśmę malarską. Zadajemy uczniom dowolne pytanie, np. czy chciałbyś poznać ludzi żyjących w Indiach (kraj może być dowolny). W poszczególnych częściach kwadratu rozkładamy kartki z napisami: „Tak, chciałbym poznać kogoś, kto pochodzi z Indii”, „Tak, poznałem już kogoś pochodzącego z Indii”, „Nigdy w życiu nie chciałbym poznać kogoś pochodzącego z Indii” oraz „Nie wiem, boję się ludzi pochodzących z innych krajów”. Następnie prosimy uczniów, aby ustosunkowali się do tego pytania poprzez stanięcie w odpowiedniej części kwadratu. Możemy zadawać różne pytania, dotyczące bardzo wielu kwestii. Na początku najlepiej zadawać łatwiejsze pytania, stopniowo przechodząc do kwestii, które mogą wywoływać różne kontrowersje i emocje. Prowadzący nie powinien oceniać uczniów za dokonane wybory, jego rolą jest też niedopuszczenie do tego, by uczniowie oceniali lub krytykowali wybory innych. Każde pytanie jest punktem wyjścia do rozmowy. Kiedy uczestnicy staną w odpowiednim miejscu, poproś ochotnika z którejsz grupy, żeby uargumentował, dlaczego wybrał tę część kwadratu. Swoją decyzję uczniowie mogą argumentować indywidualnie lub wspólnie jako „grupa osób, która odpowiedziała w ten sposób”. Bardzo ważne jest, aby wystuchać wszystkich argumentów bez oceniania ich. Kolejnym etapem ćwiczenia może być poproszenie osób, które stanęły w polu, np. „Tak, chciałbym poznać kogoś, kto pochodzi z Indii”, żeby spróbowały przekonać osobę/osoby stojące w polu „Nigdy w życiu nie chciałbym poznać kogoś pochodzącego z Indii” do zmiany zdania i przesunięcia się choć na pole „Nie wiem”. Jeśli po wystuchaniu argumentów osób z innego kwadratu, uczniowie nadal chcą pozostać w swoim miejscu, mają do tego prawo. Po skończeniu sesji z pytaniami usiądźcie w kole. Zapytaj uczniów jakie wnioski wyciągają z tego doświadczenia? Czy zawsze łatwo jest się porozumieć? Jakie argumenty było im łatwiej przyjąć, a jakie trudniej? Kiedy czuli się naprawdę wystuchani? Czy warto jest poznawać sposób myślenia innych? Zadanie to pokazuje, że możemy różnić się pod wieloma względami, ale warto poznawać poglądy innych. Czasem można zmienić zdanie, a czasem – po wystuchaniu argumentów drugiej strony – nadal pozostajemy przy swoim zdaniu. Jednak zawsze warto znać powody, dla których ludzie myślą w określony sposób.

# Przyjazna nitka

## **Potrzebne materiały:**

kłębek włóczki, duży arkusz papieru/tablica, markery.

Usiądźcie w kole. Na początku powiedz uczniom, że dziś odbędą się bardzo miłe zajęcia, bo będziecie zastanawiać się nad cechami, które lubicie w sobie i w kolegach/koleżankach z klasy. Zapytaj uczniów, co można lubić w innych, jakie cechy, umiejętności? Wszystkie pomysły spiszcie na dużym arkuszu papieru albo na tablicy. Umieść arkusz w widocznym dla wszystkich miejscu.

Następnie weź kłębek włóczki i powiedz uczniom, że teraz będziecie robić wielką pajęczynę przyjaźni. Jednemu z uczestników daj do ręki kłębek włóczki. Jego zadaniem jest wybranie kogoś z klasy, wymienienie jego imienia oraz powiedzenie, co w nim lubi (jeśli dziecko nie ma pomysłu, może skorzystać w przygotowanej wcześniej listy-ściągi). Włóczkę turlamy w taki sposób, aby dostało ją każde dziecko w klasie. Kiedy pajęczyna będzie skończona, zapytaj dzieci czy ćwiczenie się im podobało? Co czuli, kiedy dostawali włóczkę i słyszeli coś miłego na swój temat? Co czuli, kiedy rzucali włóczką? Czy łatwo jest powiedzieć komuś coś miłego? Porozmawiajcie o tym, czy wszyscy jesteśmy tacy sami? Czy to, że się różnimy i każdy ma inne zalety jest wartością? Czy gdyby kogoś zabrakło w waszej pajęczynie, byłaby ona równie okazała i piękna?

---

# Empatia dla świata

## Spacer z pytaniami

**Miejsce:**

las, park, miasto.

**Potrzebne materiały:**

kartki, ołówki (po jednym dla każdego uczestnika).

To ćwiczenie wykonujemy na zewnątrz. Weź kartkę lub mały notesik oraz coś do pisania i wybierz się na spacer – najlepiej do lasu lub pobliskiego parku. Jeśli w okolicy nie ma żadnego terenu zielonego, możesz wykonać ten spacer przechadzając się ulicami miasta. Na spacer idź sam/sama lub z kimś znajomym, ale jeśli wybierze się w parze, pamiętaj, żebyście spacer odbyli w ciszy. Wyznacz z uczniami teren, po którym będą spacerować. Zadaniem każdego z uczniów jest odbycie milczącego spaceru. Podczas chodzenia uczniowie powinni uważnie przyglądać się otoczeniu i zapisywać pytania o to, co ich zainteresowało, przykuło ich uwagę. Na przykład, dlaczego liście są zielone? Czemu brzoza jest biała? Dlaczego drzewa są cieńsze u góry, a grubsze na dole? Kto może mieszkać w tej norze? Każdy z uczestników po spacerze ma za zadanie zapisać co najmniej 5-10 pytań. Spacer powinien trwać około 15 minut. Po tym czasie zwołaj wszystkich, stańcie w kole. Niech uczniowie dobiorą się w czteroosobowe grupy – ich zadaniem będzie odczytanie wszystkich zanotowanych pytań i zrobienie z nich listy pięciu pytań, na które nie znają odpowiedzi. Następnie usiądźcie w kole i przeczytajcie pytania zapisane przez wszystkie grupy. Spróbujcie wspólnie zastanowić się nad odpowiedziami. Jeśli pozostaną jakieś pytania bez odpowiedzi, możecie wspólnie spróbować ich poszukać po powrocie do klasy. Na zakończenie zapytaj uczniów, czego się dziś dowiedzieli? Co ich najbardziej zaniekało? Czy spacer był dla nich przyjemny?

---

# Co nas inspiruje?

## **Cel zajęć:**

Ukazanie zależności rozwoju technologii tworzonych przez człowieka od roślin oraz zwierząt. Zapoznanie uczniów z pojęciem bioniki, czyli nauki zajmującej się badaniem działania organizmów oraz adaptowaniem mechanizmów przez nie wytworzonych w technice i w budowie urządzeń technicznych na wzór żywego organizmu.

## **Potrzebne materiały:**

papier formatu B1 (kilka arkuszy – liczba dostosowana do uczestników), markery, wcześniej wydrukowane, powycinane i spakowane do kopert zestawy układanki Inspiracje, kilka wydrukowanych obrazków, przedstawiających ciekawe zwierzęta i rośliny (mogą być z krótkimi opisami), przygotowane wcześniej dyplomy patentowe (po jednym dla każdej z grup).

## **Zestawy do pracy w grupach (liczba dostosowana do uczestników):**

papier kolorowy, nożyczki, klej, tasiemki, wstążki, sznurki, skrawki materiałów, filc, guziki, plastikowa butelka (wszystko, co może się przydać do stworzenia prototypu robota). Ważne, by każdy zestaw zawierał taką samą ilość materiałów, przy czym zalecane jest, aby nie kupować materiałów specjalnie na warsztaty, lepiej wykorzystać materiały recyklingowe.

Powiedz dzieciom, że dzisiejsze zajęcia będą dotyczyły inspiracji. Zapytaj, czym jest inspiracja. Porozmawiajcie o tym przez chwilę, spróbujcie wspólnie ułożyć definicję „inspiracji”. Następnie zastanówcie się, skąd się biorą pomysły, co może inspirować? Co kiedyś inspirowało wielkich myślicieli? Co inspiruje pisarzy, malarzy, rzeźbiarzy? Czy każdy potrzebuje inspiracji? Czy piekarze potrzebują inspiracji? A co nas inspiruje? Zapytaj czy uczniowie potrafią sobie przypomnieć sytuację, w której coś tak ich zaintrygowało, że zaczęli poszukiwać informacji na ten temat. Co to było? Skąd wzięli informacje? Pytali rodziców, czytali, szukali w Internecie? Jak się zakończyła ta przygoda?

Następnie wspólnie zastanówcie się, co inspiruje dzisiejszych naukowców. Inspiracje można wypisać na tablicy lub dużym arkuszu papieru. Dla dalszego przebiegu zajęć ważne jest, aby padło hasło „przyroda”/„natura”. Jeśli dzieci same nie poruszą tego zagadnienia, można dopytać, np. A czy przyroda/rośliny/zwierzęta może/mogą być inspiracją? Dla kogo? Zapytaj dzieci, czy wiedzą jak nazywa się nauka zajmująca się badaniem organizmów żywych, takich jak zwierzęta czy rośliny? Wspólnie zastanówcie się, dlaczego np. bada się jak i po co zmienia się kolor skóry kameleona? Wspólnie zastanówcie się czy my – ludzie – możemy się czegoś nauczyć od lwa albo od mrówki? Czy uczniowie znają jakieś przykłady zastosowania mechanizmów występujących w przyrodzie w technologii, np. ptak-samolot, oko-obiektów w aparacie, deszcz- zraszacz do trawy, itp.

Jakie dziedziny nauki znają dzieci? Wyjaśnij, że istnieje specjalna dziedzina nauki, która zajmuje się badaniem zasad budowy i działania organizmów żywych po to, by następnie zastosować je w budowie urządzeń technicznych. Dziedzina ta nazywana jest bioniką. Bionika znajduje swoje zastosowanie głównie w elektronice, robotyce i mechanice, ale również w medycynie. Naukowcy najpierw uważnie przyglądają się jakiemuś zwierzęciu, które ich intryguje – zastanawiają się, jak to się dzieje, że potrafi ono wykonać taką czy inną czynność. Następnie prowadzone są szczegółowe badania, które pozwalają na odkrycie (bądź nie) tajemnicy konkretnego działania. Efekt może zostać zastosowany w celu poprawienia jakości naszego życia, np. poprzez tworzenie maszyn, które ułatwiają nam wykonywanie różnych czynności, stworzenie bardziej trwałych materiałów, a niekiedy nawet ratowanie życia.



Podziel dzieci na 3-4 osobowe grupy. Powiedz, że dzisiaj każde z nich będzie miało okazję zamienić się w szalonego naukowca, ale nie od razu, ponieważ każdy szalony naukowiec, zanim wpadnie na genialny pomysł, musi najpierw zgłębić tajniki wiedzy w dziedzinie, którą się zajmuje. Dlatego teraz czeka ich bardzo trudne wyzwanie! W zamkniętych kopertach znajduje się tajemna wiedza z dziedziny bioniki. W środku znajdują się opisy maszyn i sprzętów, których działanie zostało zainspirowane przyrodą. Należy do nich dopasować karty z opisami roślin i zwierząt, które stanowiły inspiracje dla naukowców. Nie mamy wiele czasu, ponieważ prawdziwe odkrywcze wyzwania dopiero na nas czekają!

Daj uczestnikom warsztatów ok. 5-10 minut na dopasowanie kart, wspólnie sprawdźcie czy zadanie zostało poprawnie wykonane.

Następnie zaproś dzieci do „laboratorium”. Rozdaj każdej z grup materiały do pracy oraz karty ze zwierzętami i roślinami, które mogą stać się ich inspiracją. Oczywiście, jeśli dzieciaki będą miały swój pomysł, mogą się inspirować też innymi rzeczami. Jeśli zajęcia odbywają się w terenie, warto zachęcić dzieci do poszukiwania inspiracji w najbliższym otoczeniu. Poproś, aby z otrzymanych materiałów uczniowie postarali się zaprojektować i stworzyć prototyp robota lub innego urządzenia, które w jakiś sposób przyczyni się do poprawy ich życia. Może to być szkic z opisem technicznym spełnianych przez urządzenie funkcji lub od razu prototyp robota. Ważne, żeby projekty były dobrze przemyślane, ponieważ będą one przedstawiane przed komisją patentową (upewnij się, że dzieci wiedzą, czym jest patent, w razie potrzeby wyjaśnij).

Daj grupom 20 minut na stworzenie projektu i przygotowanie się do prezentacji. Zadaniem każdej z grup będzie zaprezentowanie swojego pomysłu komisji patentowej, w której skład wchodzi reszta klasy. Na koniec należy wypisać i uroczyście wręczyć każdej z grup „patent” na wymyślony przez nich wynalazek.

Po zajęciach możesz rozpocząć z uczniami tygodniowy projekt. Poproś dzieci, aby przez tydzień codziennie, przez chwilę (15-20 min) obserwowały jakieś zwierzę lub roślinę i zapisywały swoje obserwacje. Podmiotem obserwacji może być ich chomik, kot, pająk albo drzewo przed domem. Niech dzieci napiszą w kilku zdaniach, czego nauczyły się od obserwowanego zwierzęcia lub rośliny, a na kolejnych zajęciach podzielcie się swoimi obserwacjami.

---

## LOTNIA

Już w zamierzcztych czasach ludzie pragnęli wznieść się w powietrze. Leonardo da Vinci długie godziny poświęcił na obserwacje latających zwierząt. Dzięki tej inspiracji powstał pierwszy na świecie projekt maszyny potrafiącej unieść człowieka nad ziemią! Była to lotnia (przełom XIV/XV w).

## SAMOLOT

Latanie fascynowało wielu ludzi. Pierwszym człowiekiem, który wzniósł się ponad ziemię na pokładzie samolotu był Francuz Clément Ader (przeleciał zaledwie 50 m), a zaprojektowana przez niego maszyna zaopatrzona była w silnik parowy (napędzany wodą!). Skrzydła zaprojektowane były na wzór jedyne go żyjącego na ziemi ssaka zdolnego do aktywnego lotu. Ssak ten jest mały, prowadzi nocny tryb życia, często możemy go spotkać na strychach lub w jaskiniach.

Pierwszy samolot napędzany silnikiem spalinowym (czyli taki, jakim my dziś latamy) powstał wiele lat później, dopiero pod koniec XIX wieku. Jego twórcami byli amerykańscy bracia Orvill i Wilbur Wright i choć najdłuższy lot wykonany skonstruowanym przez nich samolotem trwał 59 sekund, rok 1903 uznany został początek ery samolotów.

## SAMOCZYSZCZĄCE SIĘ POWIERZCHNIE

Roślina ta posiada szerokie, unoszące się na powierzchni wody liście oraz jasne kwiaty o bardzo silnym, przyjemnym zapachu. Choć rośnie w mulistych rzekach i jeziorach, jej liście i kwiaty zawsze pozostają czyste, co zainspirowało botaników do badania budowy tych roślin. Badacze, którzy spędzili długie godziny na obserwacji struktury liści pod mikroskopem, odkryli mechanizm powodujący, że roślina ta posiada zdolność do samoczyszczania się. Jak to się dzieje? To dzięki specyficznej strukturze wierzchniej części liści (pod mikroskopem liście wyglądają tak, jakby zbudowane były z siatki naprzemiennie ułożonych, małych i nieco większych kuleczek) oraz dzięki pokrywającym je substancjom chemicznym, które sprawiają, że woda tworzy okrągłe krople. Krople wody spływają po powierzchni liścia, zbierając przy tym zanieczyszczenia (cząstki mułu, drobne zwierzęta), dzięki czemu liście pozostają lśniące i czyste.

Naukowcom zajęło wiele lat skonstruowanie powierzchni o podobnej strukturze. Dziś, dzięki znajomości działania liści możemy tworzyć, np. szklane dachy budynków, po których woda z zabrudzeniami spływa sama. To doprawdy niewiarygodne, pomyślcie czy życie nie byłoby piękniejsze, gdyby tylko udało się ten sam mechanizm zastosować w naszych domach? Nasze meble mogłyby czyścić się same!

## BARDZO WYTRZYMAŁE MATERIAŁY

Zwierzęta te potrafią wytworzyć jedwabne nici, które wydają się bardzo kruche i delikatne, jednak w rzeczywistości są pięć razy mocniejsze niż stal! Nić ta, w odróżnieniu od nici wytwarzanych przez człowieka, jest w całości biodegradowalna, co znaczy, że po jej zużyciu sama się rozkłada, nie pozostawiając po sobie żadnych „śmieci”. Mimo wielu badań, prób oraz dostępności do najnowocześniejszych technologii naukowcy nie poznali do końca sekretów materiału, który istnieje na Ziemi już od ponad 150 milionów lat. Tajemnica nici tkwi nie tylko, jak się początkowo badaczom wydawało, w substancji, z której jest ona produkowana, lecz również w nie do końca poznanej technice splotu, jakim posługuje się zwierzę przy jej „produkcji”. Obecnie włókna wytwarzane przez to zwierzę używane są do produkcji bardzo wytrzymałych lin, kamizelek kuloodpornych oraz nici używanych w medycynie.

## RZEP

Każdy z nas na pewno miał lub ma kurtkę lub buty zapinane na rzepy. Czy zastanawialiście się kiedyś, jak powstały rzepy? Zostały wynalezione przez szwajcarskiego inżyniera w drugiej połowie XIX wieku. Pewnego dnia spacerujący ze swoim psem po lesie inżynier zauważył, że koszyczki pewnej rośliny bardzo mocno wczepiają się w psią sierść oraz w jego ubranie. Trzymały się tak mocno, że trudno było je oderwać. Po dotknięciu nie wyczuł na roślinie żadnych lepkich substancji, co go bardzo zaintrygowało. Tak bardzo, że zabrał roślinę do domu i zaczął obserwować ją pod mikroskopem. Zauważył, że na końcach rzepów znajdują się haczyki, które zaczepiają się o pętelki wełny z ubrania lub sierści psa. Wyniki swoich obserwacji zastosował w przemyśle odzieżowym do produkcji rzepów z nylonu (takich jak te znajdują się na naszych kurtkach i butach). Rzepów używa się również w medycynie, a nawet w statkach kosmicznych!

## CZUJNIKI CIEPŁA

Narządy zmysłów występujące u zwierząt są niedoścignionym wzorem dla naukowców. Omówiony tu gatunek posiada narządy czulsze niż najlepsze wojskowe noktowizory (urządzenia umożliwiające ludziom widzenie w ciemności) i kamery – potrafi wyczuć pożar nawet z odległości 50 km! Uчени od lat obserwują i próbują zrozumieć mechanizm działania narządów tego gatunku, aby ulepszyć czujniki wykrywające pożary. Im lepsze czujniki uda nam się zbudować, tym szybciej będziemy mogli zareagować, dzięki czemu ochronimy więcej ludzi, zwierząt oraz roślin. Tuż przy środkowej parze odnóży zwierzęta te mają jamki będące receptorami. Za pomocą jamek wyczuwają wzrost temperatury. Wydawać by się mogło, że te małe stworzonka wyczuwają źródło ognia, żeby przed nim uciec... Nic bardziej mylnego, gdy tylko wyczują pożar, natychmiast kierują się w tamtą stronę, aby złożyć swoje jaja w świeżo nadpalonych drzewach. Jest to dobre rozwiązanie, zapewniające bezpieczeństwo potomstwu. Wszystkie zagrażające mu drapieżniki uciekły przed ogniem.

<b>PTAK</b>	<b>PTAK</b>	<b>PTAK</b>	<b>PTAK</b>	<b>PTAK</b>
<b>NIETOPERZ</b>	<b>NIETOPERZ</b>	<b>NIETOPERZ</b>	<b>NIETOPERZ</b>	<b>NIETOPERZ</b>
<b>LIŚCIE LOTOSU</b>	<b>LIŚCIE LOTOSU</b>	<b>LIŚCIE LOTOSU</b>	<b>LIŚCIE LOTOSU</b>	<b>LIŚCIE LOTOSU</b>
<b>PAJAŁK</b>	<b>PAJAŁK</b>	<b>PAJAŁK</b>	<b>PAJAŁK</b>	<b>PAJAŁK</b>
<b>ŁOPIAN</b>	<b>ŁOPIAN</b>	<b>ŁOPIAN</b>	<b>ŁOPIAN</b>	<b>ŁOPIAN</b>
<b>CIEMNIK CZARNY (CHRZAŚZCZ)</b>	<b>CIEMNIK CZARNY (CHRZAŚZCZ)</b>	<b>CIEMNIK CZARNY (CHRZAŚZCZ)</b>	<b>CIEMNIK CZARNY (CHRZAŚZCZ)</b>	<b>CIEMNIK CZARNY (CHRZAŚZCZ)</b>

# Zależymy od siebie

## Potrzebne materiały:

wydrukowane i pocięte nazwy różnych zawodów/ról społecznych, pojemnik do losowania.

Usiądźcie w kole. Powiedz uczniom, że dzisiaj będziecie rozmawiać o waszych powiązaniach z różnymi ludźmi na świecie. Zapytaj uczniów, czy osiągnęli w życiu jakieś sukcesy, czy są z czegoś dumni? Daj im chwilę na podzielenie się swoimi osiągnięciami. Następnie zapytaj, czy rzeczy, które osiągnęli, zrobili sami czy przy wsparciu innych? Czy można osiągnąć jakikolwiek sukces w życiu samemu? Zapewne można, jednak kiedy się zastanowimy, to czy udałoby się nam osiągnąć wymienione efekty, gdybyśmy byli głodni? Albo gdybyśmy nie mieli odpowiedniej odzieży i byłoby nam zimno? Zapytaj, skąd bierzemy jedzenie? Zastanówcie się, kto je dla nas produkuje? A ubrania? Telefony? Komputery? Krzesła? Wymieniać można bez końca. Nikt z nas nie jest niezależną jednostką, która może funkcjonować zupełnie sama. Oczywiście w ekstremalnych warunkach, kiedy np. przyszłoby nam przeżyć w lesie bez żadnych narzędzi, byłibyśmy zdani jedynie na siebie. Jednak w codziennym życiu w każdej minucie korzystamy z rzeczy, które inni ludzie dla nas wynaleźli, wyhodowali, zrobili, zmontowali, przywieźli do sklepu w celu sprzedaży. Korzystamy też z usług świadczonych przez różnych ludzi, np. lekarzy, nauczycieli itp. Zapytaj uczniów, czy dzięki temu nasze życie jest łatwiejsze czy trudniejsze? Dlaczego? Czy chcieliby wszystko sami przygotowywać od podstaw? Np. zabawki? Zastanówcie się, co jest potrzebne, żeby np. zrobić pluszowego misia (starszym uczniom można podać przykład bluzy czy spodni). Potrzebujecie materiału, ale nie ma go w sklepie, musicie sami go wytworzyć, więc trzeba wykonać kilka działań. Najpierw zdobyć nasiona bawełny czy lnu. Potem należy wyhodować rośliny, następnie zebrać plony, obrobić je w taki sposób, aby dało się z nich zrobić nici, utkać materiał, zafarbować go (pamiętaj, że najpierw musicie zdobyć barwnik). Spróbujcie określić jak najwięcej elementów potrzebnych do produkcji danej rzeczy. Oszacujcie, ilu ludzi bierze udział w produkcji jednego misia czy bluzy? Wszyscy ludzie na ziemi zależą od siebie nawzajem, ważne, by to sobie uświadomić.

Zaproś uczniów do ćwiczenia. Stańcie w kole. Jeśli pojawi się konieczność, przemeblujcie salę w taki sposób, żeby było w niej jak najwięcej miejsca. Przesuńcie ławki i krzesła pod ściany. Poproś uczniów, aby rozejrzeli się dookoła: kto stoi koło nich, kto jest naprzeciwko, po skosie. Poproś, żeby zamknęli oczy i w myślach wybrali dwie osoby, niekoniecznie te stojące najbliżej. Ważne, żeby wybierane osoby nie wiedziały o tym, że zostały wybrane. Powiedz uczniom, że za chwilę otworzą oczy, ale nie wolno im mówić kogo wybrali ani dawać wybranym osobom żadnych znaków. Wyjaśnij, że za chwilę będą się przemieszczać. Zadaniem uczniów jest ustawić się tak, aby z wybranymi przez nich osobami utworzyć trójkąt równoboczny. Wierzchołkami trójkąta jesteście wy oraz wybrane przez was osoby. Po tym komunikacie wszyscy poruszają się w celu znalezienia optymalnej pozycji. Trwa to przez chwilę. Kiedy ruch ustanie, powiedz uczniom, żeby stanęli w miejscu. Zapytaj czy wszyscy stoją mniej więcej w trójkącie równobocznym z osobami, które wybrali? Niech zostaną tam, gdzie stoją. Następnie wybierz jedną osobę i wytłumacz, że zaraz przemieścisz ją w inne miejsce i zobaczymy co się wtedy stanie. Przesuń wybraną osobę w dowolne miejsce klasy i przypomnij uczniom, że ich celem nadal jest dążenie do stworzenia trójkąta równobocznego z wybranymi przez siebie osobami. Jeśli ich trójkąt się rozpadł, muszą znaleźć takie miejsce w pomieszczeniu, by ponownie stworzyć trójkąt równoboczny. Każdy z nich jest elementem skomplikowanego systemu, a system ten jest bardzo czuły, dlatego wystarczy poruszyć jeden jego element, żeby wywołać ruch. Wykonajcie jeszcze jeden eksperyment. Zabierz jeden element systemu na stałe: poproś tę osobę o wyjście z klasy. Każdy element (uczeń), który był z nim połączony, musi również wyjść za nim. Każdy kto straci któryś z wierzchołków swojego trójkąta, także wychodzi z sali. Zazwyczaj wygląda to tak, że wszyscy uczniowie opuszczają klasę.

Kiedy skończycie doświadczenie, usiądźcie w kole i porozmawiajcie o tym, co się wydarzyło. Co obrazowało to doświadczenie? Czy takie sytuacje mogą mieć miejsce w realnym świecie? Na przykład w ekosystemach – kiedy jakiś gatunek wyginie, innym jest trudniej znaleźć pożywienie lub również nie mogą żyć, co pociąga za sobą mnóstwo konsekwencji. Wraz z każdym ginącym gatunkiem, giną kolejne. Rozdaj dzieciom do wylosowania kartki z różnymi rolami. Poproś, żeby przeczytały swoje kartki. Poszukamy powiązań pomiędzy różnymi ludźmi na Ziemi. Wyjaśnij, że za chwilę jedna osoba przeczyta swoją kartkę i powie z kim była połączona, kogo wybrała na wierzchołki swojego trójkąta. Te dwie osoby również przeczytają swoje kartki na głos i spróbujemy zastanowić się, jak elementy mogą być ze sobą powiązane. Dla przykładu rozważmy przypadek, w którym uczestnicy wylosowali: wynalazcę, rolnika z Polski i pracownika elektrowni. Wynalazca jest połączony z rolnikiem, bo dzięki wynalazkom praca rolników może odbywać się szybciej i efektywniej, przy użyciu różnych maszyn. Żeby maszyny działały, potrzebne są osoby dbające o wytwarzanie prądu czy pracownicy elektrowni.

Następnie podziel uczniów na 4-5 osobowe grupy. Ważne, by wszyscy uczniowie zachowali swoje karteczki z postaciami. Zadaniem uczniów jest ułożenie historii, w której wystąpią wszystkie wylosowane postaci. Motywem przewodnim historii są powiązania. Ich zadaniem jest więc ułożenie takiej historii, która pokaże w jaki sposób historie postaci splatają się ze sobą. Daj uczniom 15-20 minut na opracowanie i zapisanie historii. Jeśli historia będzie dla nich za trudna, mogą spróbować po prostu znaleźć między wylosowanymi postaciami jak najwięcej powiązań. Możesz podpowiadać grupom, zadając pytania naprowadzające, np. czego nie mógłby zrobić piekarz, gdyby na świecie nie było mechaników czy wynalazców?

---

<b>PIEKARZ</b>	<b>STOLARZ</b>	<b>WYNALAZCA</b>
<b>ROLNIK Z POLSKI</b>	<b>ROLNIK Z GHANY (AFRYKA)</b>	<b>LEKARZ</b>
<b>KASJERKA</b>	<b>KIEROWCA</b>	<b>MATKA</b>
<b>OJCIEC</b>	<b>UCZEŃ/UCZENNICA</b>	<b>KUCHARZ</b>
<b>PRACOWNIK ELEKTROWNI</b>	<b>NAUKOWIEC</b>	<b>WŁAŚCICIEL WARZYWNIAKA</b>
<b>WŁAŚCICIEL MARKI ODZIEŻOWEJ</b>	<b>KRAWCOWA</b>	<b>INFORMATYK</b>
<b>WETERYNARZ</b>	<b>HYDRAULIK</b>	<b>STRAŻAK</b>
<b>MECHANIK</b>	<b>NAUCZYCIEL/KA</b>	<b>GRABARZ</b>
<b>PRZEWODNIK</b>	<b>SĘDZIA</b>	<b>PISARZ</b>
<b>DZIENNIKARZ</b>	<b>PSYCHOLOG</b>	<b>OGRODNIK</b>

# Niezwykła postać

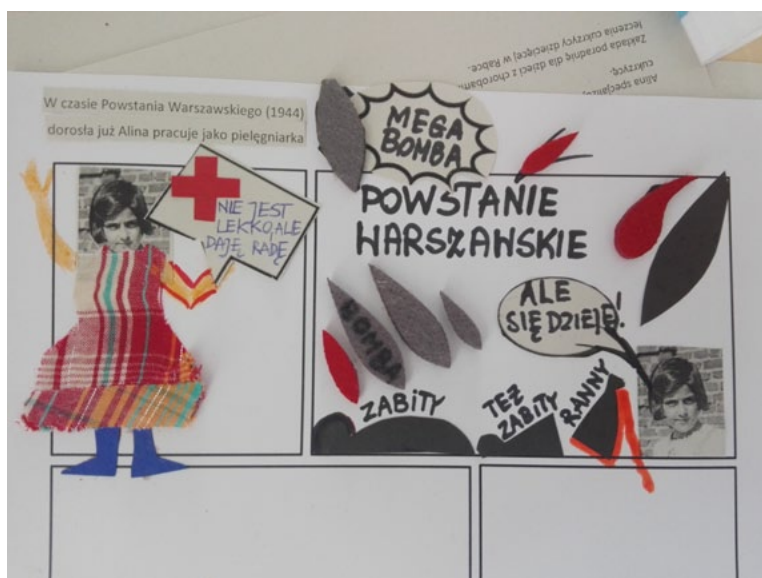
## – komiks o Alinie Margolis-Edelman

### Potrzebne materiały:

papier kolorowy samoprzylepny, wydrukowana opowieść o Alinie Margolis-Edelman, wydrukowane na grubszych kartkach okienka komiksowe, wydrukowane i pocięte fragmenty historii Aliny, kredki, flamastry, cienkopisy (do uzupełniania okienek dialogowych), kleje, nożyczki, różne materiały, które można wykorzystać do tworzenia komiksu: guziki, skrawki materiałów, wstążki, włóczki, naturalne elementy, np. piasek, kamyki, patyczki, liście, szyszki, kasztany, duże arkusze papieru, markery.

### Czas trwania:

ok. 1,5 do 2 godzin (zegarowych).



Przed zajęciami z kolorowego papieru samoprzylepnego wytnij kolorowe kropki. Wytnij je w taki sposób, aby podzieliły klasę na 3-4 osobowe grupy (w zależności od liczby uczniów dobierz odpowiednią liczbę kolorów). Wytnij też jedną kropkę w zupełnie innym kolorze niż pozostałe, np. czarną. Na początku zajęć powiedz uczniom, że podzielicie się na grupy. Za chwilę każdy zamknie oczy, a ty przyczepisz im do czoła kropkę w jakimś kolorze. Trzeba będzie znaleźć osoby, które mają kropki w tym samym kolorze, ale nie można ze sobą rozmawiać. Uczniowie muszą znaleźć jakiś sposób, aby bez słów dowiedzieć się jakiego koloru jest ich kropka oraz odnaleźć inne osoby ze swojej grupy. Jednak jedna osoba nie odnajdzie swojej grupy – zwróć uwagę, żeby nie przykleić „samotnej” kropki uczniowi, który z jakiegoś powodu nie jest w klasie lubiany. Kiedy już wszyscy (poza jedną osobą) odnajdą kropki tego samego koloru, usiądźcie w jednokolorowych grupach, samotna osoba siada sama. Zapytaj osobę z „samotną” kropką, jak się czuje oraz jak się czuła w trakcie wykonywania zadania, kiedy próbowała



odnaleźć swoją grupę? Czy czuła złość? Mogły też pojawić się emocje takie jak smutek, żal, strach. Zapytaj resztę klasy, jak się czuje ze świadomością, że ktoś siedzi z boku i nie ma swojej grupy? A jak się czują po usłyszeniu jak jej/ jemu było trudno w tym ćwiczeniu? Powiedz, że ćwiczenie to jest wstępem do dzisiejszych warsztatów, których bohaterka doświadczała wielokrotnie w swoim życiu.

Usiądźcie w kole. Powiedz uczniom, że podczas dzisiejszej lekcji chciałabyś/chciałbyś przybliżyć im postać niezwykłej kobiety, która pomogła wielu ludziom na świecie. Kobieta ta nazywa się Alina Margolis-Edelman i będziecie dziś tworzyć komiksy inspirowane jej życiem. Zanim jednak przejdziecie do części twórczej, musicie poznać jej życiorys. Młodszym dzieciom opowiedz o życiu Aliny Margolis-Edelman na podstawie przygotowanego w scenariuszu tekstu lub po prostu przeczytaj tekst. Starszym uczniom możesz rozdać kartki z wydrukowanym tekstem o bohaterce i poprosić, aby go przeczytali. Porozmawiajcie przez chwilę o wrażeniach po usłyszeniu/przeczytaniu biografii Aliny. Co myślą o jej życiu? Czy było łatwe czy trudne? Co najbardziej zapadło im w pamięć? Powiedz uczniom, że komiksy mogą przygotować dowolną metodą, rysowane elementy można uzupełniać wyklejając tło lub postaci z dostępnych materiałów. Każdy sam wybiera również to, jakie wydarzenia z życia Aliny chce przedstawić w komiksie. Kiedy uczniowie będą już przygotowani, wyłóż materiały w łatwo dostępnym dla wszystkich miejscu, każdemu daj kartkę z wydrukowanymi okienkami komiksowymi. Dobrze, aby materiały, z których uczniowie będą tworzyć komiksy, były różnorodne. Wyłóż na stole kawałki materiałów, włóczki, mogą się tam znaleźć papiery kolorowe, ścinki z kolorowych gazet, wydrukowane zdjęcia i grafiki Aliny Margolis-Edelman, naturalne materiały, np. piasek, muszelki, małe kamyczki, patyczki, szyszki, kasztany, właściwie wszystko, co tobie i uczniom przyjdzie do głowy. Poza materiałami przygotuj też wydruki z życiorysem Aliny – nie musisz drukować karty z historią dla każdego ucznia. Ponieważ każdy będzie przedstawiał inny kawałek historii, wystarczy jeśli wytnie dla siebie fragment, który go interesuje, a jeśli zabraknie danego fragmentu, można przepisać go ręcznie (około 5-6 wydruków powinno wystarczyć na 20-25 osobową klasę). Kiedy komiksy będą gotowe, ułóżcie wszystkie obok siebie lub powieście na ścianie i daj uczniom chwilę na obejrzenie prac. Niech ochotnicy opowiedzą o swojej pracy.

Zapytaj uczniów, jak można nazwać pomoc pochodzącą z zagranicy? Czy znają przykłady takiej pomocy? Zastanówcie się w jakich sytuacjach ludzie mogą potrzebować pomocy od mieszkańców innych krajów. Wszystkie pomysły zapiszcie na tablicy/ dużym arkuszu papieru. Czy pomoc humanitarna i rozwojowa są tym samym? Krótko wytłumacz, że pomoc humanitarna ma miejsce wtedy, kiedy dochodzi do jakiejś klęski żywiołowej, np. trzęsienia ziemi czy konfliktu zbrojnego i inne kraje wysyłają do uszkodzonego kraju najpotrzebniejsze rzeczy, takie jak jedzenie czy pomoc medyczną. Natomiast o pomocy rozwojowej mówimy wtedy, gdy do krajów rozwijających się wysyłana jest pomoc mająca na celu wsparcie ich rozwoju ekonomicznego czy społecznego, np. przy budowie szkoły, szpitali, kształceniu specjalistów w dziedzinach potrzebnych w danym momencie w tym kraju.

### **Wersja dla młodszych uczniów (kl. I-III):**

Zapytaj uczniów, czy ktoś z nich znalazł się kiedyś w sytuacji, gdy udzielono mu pomocy, której nie chciał? To mogą być proste rzeczy, np. kiedy chcieli się ubrać samodzielnie, a ktoś zrobił to za nich. Co wtedy czuli? Czy byli zadowoleni z takiej pomocy? Czy osoba, która udzieliła pomocy, chciała źle? Czasami zdarza się, że ludzie mający dobre intencje, robią rzeczy, których nie chcemy czy nie potrzebujemy. Tak też bywa w przypadku różnych projektów pomocy dla krajów biedniejszych od nas. Czasem mamy czegoś więcej, np. pieniędzy i chcemy się podzielić z innymi. Jeśli kupimy im coś, co według nas może się im przydać, np. okulary, to niekiedy możemy trafić i ktoś będzie bardzo zadowolony z prezentu, bo potrzebował akurat okularów. Może się jednak okazać, że kupiliśmy okulary dla kogoś, kto ma sokoli wzrok, ale za to jest często głodny. Zanim komuś pomożemy, warto zapytać czy nasz pomysł jest tym, czego teraz potrzebuje, albo po prostu dowiedzieć się jak można pomóc. Tak samo jest z pomocą udzielaną innym krajom: aby miała sens, trzeba najpierw dowiedzieć się, czego ludzie potrzebują.

Zastanówcie się, jak można się dowiedzieć, czego potrzebuje człowiek, któremu chcemy pomóc? Następnie wróćcie do spisanej wcześniej listy sytuacji, w których ludzie mogą potrzebować pomocy od innych. Przypomnij uczniom (w prosty sposób), kiedy mówimy o pomocy humanitarnej, a kiedy o rozwojowej. Określcie, które z zapisanych rzeczy są pomocą humanitarną, a które – rozwojową. Czy pomoc, w którą angażowała się Alina Margolis-Edelman była pomocą humanitarną czy rozwojową? Dlaczego? Na koniec zajęć wejdźcie na stronę fundacji Dajemy Dzieciom Siłę i sprawdźcie, czym się zajmuje. Porozmawiajcie o jej działaniach, czy są potrzebne?

**Wersja dla starszych uczniów (kl. IV-VII, licea):**

Poproś uczniów, aby dobrali się w 3-4 osobowe grupy. Każdej grupie daj kopertę z rozsypanką dotyczącą pomocy humanitarnej i rozwojowej. Poproś, aby dopasowali stwierdzenia do odpowiednich kategorii. Wspólnie sprawdźcie, czy udało się poprawnie dopasować stwierdzenia. Wróćcie do spisanej wcześniej listy sytuacji, w których ludzie mogą potrzebować pomocy od innych – określcie, które z zapisanych działań są pomocą humanitarną, a które – rozwojową. Czy pomoc, w którą angażowała się Alina Margolis-Edelman była pomocą humanitarną czy rozwojową? Dlaczego? Zapytaj uczniów, czy każdy rodzaj pomocy jest dobry? Może ktoś z nich słyszał o jakiejś akcji pomocowej, którą nie do końca się sprawdziła? Porozmawiajcie przez chwilę o tym, skąd możemy dowiedzieć się, czego faktycznie potrzebują ludzie w kryzysie? Na koniec zajęć wejdźcie na stronę fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, sprawdźcie, czym się zajmuje. Porozmawiajcie o jej działaniach, czy są potrzebne?

---

# Ala z Elementarza – historia

Alina Margolis urodziła się 18 kwietnia 1922 w Łodzi. Jako mała dziewczynka mieszkała wraz z rodzicami na ulicy Piotrkowskiej, po dziś dzień najbardziej znanej ulicy w Łodzi. Jej mama i tata pochodzili z żydowskich rodzin. Rodzice Ali bardzo dużo pracowali, dlatego często opiekowały się nią niania i babcia.

Kiedy Ala była mała, jej rodzice przyjaźnili się z Marianem Falskim. Pan Marian często bywał u nich w domu, był dla Ali prawie jak wujek. Pewnego dnia zapukał do drzwi i wręczył 7-letniej wówczas Ali pięknie zapakowany prezent. Zdziwiona Ala rozpakowała podarunek, a w środku znalazła elementarz z własnoręcznie wypisaną przez Falskiego dedykacją „Ali z elementarza – Autor”. Bohaterką napisanego przez Falskiego elementarza była mała dziewczynka, Ala, wzorowana właśnie na córce przyjaciół – Alinie Margolis. Elementarz ten był rewolucyjny, zawierał nowoczesne – jak na tamte czasy – metody nauki czytania i odmienił sposób, w jaki dzieci w całej Polsce uczyły się czytać i pisać. Pierwsze wydanie elementarza Falskiego pt. *Nauka czytania i pisania dla dzieci* ukazało się w 1910 roku (Ala z Elementarza pojawiła się w kolejnym wydaniu w latach 30). Elementarz Falskiego był najczęściej wydawanym polskim elementarzem oraz najdłużej wydawaną pozycją tego typu na świecie. Kiedy w rodzinie Margolisów urodził się chłopiec, braciszek Ali, rodzice dali mu na imię Olek, ponieważ drugim bohaterem elementarza Falskiego był właśnie mały chłopczyk o tym imieniu.

Mała Ala żyła w trudnych czasach. Już w dzieciństwie spotykała się z dyskryminacją ze względu na swoje pochodzenie – została wyproszona z lekcji religii, nie mogła również zostać harcerką. Nie zrobiła nic złego, nie była niegrzeczna, nikomu nie dokuczwała, a jej jedyną „winą” było to, że urodziła się żydowskiej rodzinie. Rodzice Ali byli ateistami i tak też wychowywali swoją córkę. Jednak niania Ali była osobą wierzącą i w tajemnicy przed jej rodzicami zabierała swoją podopieczną na lekcje religii. Alina chodziła na nie chętnie, lubiła je, ponieważ pani katechetka ciekawie opowiadała, a w ramach zajęć dzieci zbierały obrazki z podobiznami świętych i wymieniały się nimi. Alina bardzo lubiła zbierać obrazki. Na początku kolejnej lekcji nauczycielka zwróciła się do niej słowami: „Przykro mi Alinko, ale nie możesz zostać na lekcji, nie wiedziałam, że jesteś Żydóweczką”. Wszystkie dzieci patrzyły na Alinę, a ona zawstydzona stała i patrzyła na święte obrazki, które zakonnica miała zaraz rozdać dzieciom. Po chwili nauczycielka zwróciła się do niej ponownie słowami: „Nie możesz zostać na lekcji, musisz wyjść”. Alinie było bardzo przykro, to była jej ostatnia lekcja religii.

Los chciał, że II wojna światowa wybuchła, kiedy Ala miała 17 lat. W czasie wojny dzieją się straszne rzeczy. Pewnego dnia tata Ali i Olka zniknęli. Rodzina długo nie wiedziała co się z nim dzieje, czekali na wieści, wypytywali jego znajomych i współpracowników, co się stało, czy ktoś wie, gdzie jest, ale nikt nie wiedział. Nikt nie potrafił im pomóc. Tygodniami czekali aż wróci do domu, ale ciągle go nie było. Wojna trwała, a osoby mające żydowskie pochodzenia były szczególnie zagrożone. Coraz więcej sąsiadów i znajomych zniknęło bez śladu, jak ich tata. W Łodzi zaczęto robić się naprawdę niebezpiecznie. Mama Ali bała się o bezpieczeństwo dzieci, ale nie chciała wyjeżdżać bez męża. W końcu rodzina musiała się rozdzielić. Aby ratować dzieci mama Aliny wysłała ją wraz z bratem do ciotki mieszkającej w Warszawie. Sama została jednak w Łodzi, czekając na wieści od męża. Dni mijały, a wiadomości od taty Aliny nie nadchodziły, więc w końcu mama Aliny zdecydowała się dotrzeć do swoich dzieci w Warszawie. Dopiero po długim czasie rodzina dowiedziała się, że Aleksander Margolis, tata Ali, trafił do obozu, gdzie został rozstrzelany.

W międzyczasie wydano zarządzenie, że wszyscy Żydzi przebywający w Warszawie muszą mieszkać w getcie. Getto było wydzieloną w mieście przestrzenią przeznaczoną do zamieszkania przez

---

określoną grupę ludzi, np. mniejszość narodową. W czasie II wojny światowej, w niektórych miastach tworzono takie przestrzenie, w których umieszczano ludność żydowską. Były to miejsca oddzielone murem od innych części miasta, pilnowane przez strażników. Żeby wyjść lub wejść do getta trzeba było mieć specjalną przepustkę. Mama Aliny, nie mając wyboru, zabrała dzieci i udali się do getta. W getcie było tłoczno i panowały bardzo złe warunki. Dużo ludzi mieszkało wspólnie na bardzo małej powierzchni, brakowało wody, jedzenia, środków czystości, miejsc do spania.

Alina już od dzieciństwa marzyła, żeby zostać nauczycielką. Niestety wojna pokrzyżowała jej plany. Mieszkając w getcie i będąc Żydówką, nie miała możliwości ukończenia odpowiedniej szkoły. W getcie dostała się do rocznej szkoły dla pielęgniarek. W ramach nauki rozpoczęła również praktyki w szpitalu. Była to ciężka praca, do szpitala trafiali ludzie ranni w walce, ciężko chorzy, brakowało wolnych łóżek, leków, a często nawet podstawowych środków higienicznych. W tym czasie mama Aliny pracowała jako lekarka w szpitalu znajdującym się na terenie getta. Niestety, z biegiem czasu i rozwojem wojennych wydarzeń, również w warszawskim getcie robiło się coraz niebezpieczniej. Ludzie znikali bez śladu. Mama Aliny wiedziała, że jedynym sposobem na uratowanie dzieci jest wydobycie ich z getta. Dzięki znajomościom z polskimi lekarzami udało jej się wysłać dzieci poza granice getta. Najpierw do zaprzyjaźnionej rodziny wysłała 8-letniego brata Aliny, Olka, a następnie Alinę.

Alina zamieszkała u znajomej mamy, żony profesora Kapuścińskiego. Jednak nie potrafiła odnaleźć się poza murami getta, wiedząc, że jej rodzina oraz pacjenci, którymi opiekowała się w szpitalu, zostali tam sami. Kiedy jej nowi opiekunowie wyszli do kościoła, uciekła i wróciła do getta. Po jakimś czasie udało jej się ponownie wydostać, więc kiedy w getcie wybuchło powstanie, ona była bezpieczna po drugiej stronie murów.

W czasie powstania warszawskiego (1944 rok) dorosła już Alina pracowała jako pielęgniarka. Po wojnie za swoją dzielną postawę w czasie powstania została odznaczona Krzyżem Walecznych. Wśród powstańców walczył jej przyszły mąż, Marek Edelman. Kiedy powstanie upadło, Alina uratowała Marka, przemycając go poza obręb miasta na noszach. Udało się to dzięki jej niezwykłemu sprytowi, choć wszędzie pełno było żołnierzy i nikomu nie wolno było opuszczać terenu powstania. Ubrana w strój sanitariuszki nakryła twarz Marka ścierką i do każdego, kto próbował się do nich zbliżyć krzyczała, że chory ma tyfus (bardzo ciężką i zakaźną chorobę). Dzięki temu nikt nie odważył się ich zatrzymać i udało im się bezpiecznie opuścić niebezpieczny teren.

Po wojnie Alina i Marek Edelman pobrali się, oboje ukończyli studia medyczne. Alina zatrudniła się w szpitalu dziecięcym w Łodzi. Urodziła dwójkę dzieci. Alina specjalizowała się w pomocy dzieciom chorym na cukrzycę. Założyła poradnię dla dzieci z chorobami nerek oraz ośrodek leczenia cukrzycy dziecięcej w Rabce. Ośrodek leczenia cukrzycy poza opieką medyczną zapewniał również różnego rodzaju zajęcia, dzieci brały udział m.in. w warsztatach teatralnych, podczas których poprzez zabawę uczyły się oswajać swoją chorobę. Alina organizowała też wakacyjne wyjazdy dla dzieci chorych na cukrzycę.

Niestety, Polska wciąż nie była dla niej bezpiecznym miejscem. W 1968 roku na skutek prześladowań Żydów wyjechała wraz z dziećmi do Francji. Jej mąż Marek został w Polsce. Pierwszych 5 lat spędzonych we Francji to najtrudniejszy czas w jej życiu. Okazało się, że jej dyplom ukończenia studiów nie był ważny na terenie Francji, więc nie mogła pracować jako lekarka. Żeby utrzymać siebie i dzieci zatrudniła się w laboratorium. Całymi dniami pobierała do badań krew szczurów. Ponieważ jej pensja była bardzo niska, musiała pracować w kilku miejscach jednocześnie, przez co rzadko widywała swoje dzieci. W tym czasie Alina często była zmęczona i smutna. Kiedy udało jej się uzyskać ważność dyplomu we Francji, od razu zaangażowała się w działalność organizacji Lekarze bez granic.

---

Lekarze bez granic są organizacją, która zrzesza lekarzy z całego świata. Należący do niej medycy podróżują po świecie, pomagając chorym znajdującym się w szczególnych warunkach, np. w czasie wojny, kataklizmu czy epidemii. W 1980 roku Alina wraz z przyjacielem Bernardem Kuchnerem założyła własną organizację o nazwie Lekarze Świata. Przez wiele lat wraz z innymi lekarzami jeździła do krajów objętych wojnami domowymi i pomagała ofiarom wojny. Takie działania są bardzo ważne, ponieważ w wyniku wojen lokalni lekarze giną lub uciekają w bezpieczne miejsca, a miejscowa ludność oraz ofiary wojny są pozostawieni bez pomocy. Podczas praktyki lekarskiej Alina pracowała m.in. na statkach szpitalach pływających po Morzu Chińskim, pomagając ludziom uciekającym przed prześladowaniami z Wietnamu. Pracowała również w szpitalach w Salwatorze, Czadzie, Gwatemali, Nikaragui, Afganistanie oraz Bośni i Hercegowinie. W Petersburgu utworzyła ośrodek pomocy dla dzieci ulicy.

W czasie, gdy Alina mieszkała we Francji, w Polsce panowały trudne warunki: brakowało środków na odbudowę szpitali, specjalistyczny sprzęt i leki. Nie wszystkie dzieci mogły dostać należytą pomoc medyczną. Alina wraz z innymi osobami z Polski i Francji założyła polsko-francuskie stowarzyszenie SOS Pomoc Chorym w Polsce. Organizacja zajmowała się zdobywaniem pieniędzy na leczenie osób, które w Polsce uznawane były za nieuleczalnie chore i przewożeniem ich oraz udzielaniem im pomocy medycznej we Francji. Stowarzyszenie organizowało również staże we francuskich szpitalach dla polskich lekarzy oraz zdobywało pieniądze, aby wspierać finansowo polskie szpitale. Staże, które polscy lekarze mogli odbyć dzięki tym działaniom były bardzo ważne, ponieważ zdobywali oni cenną, niedostępną w Polsce wiedzę, dzięki której po powrocie mogli skuteczniej pomagać swoim pacjentom.

W 1989 Alina założyła Fundację Dzieci Niczyje (istniejącą do dzisiaj pod nazwą Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę). Fundacja zajmuje się pomocą dzieciom doświadczającym przemocy ze strony dorosłych oraz kształci specjalistów do spraw rozpoznawania problemów bitych dzieci. Prowadzi również telefon zaufania, z którego bezpłatnie może skorzystać każde dziecko i nastolatek w Polsce, o ile potrzebuje pomocy. Pracownicy telefonu zaufania służą wsparciem w przypadku złego traktowania przez dorosłych opiekunów, bycia ofiarą bicia, przemocy w domu i w szkole. Jeśli masz problem, z którym nie umiesz sobie poradzić, możesz zadzwonić na bezpłatny numer 116111 i poprosić o pomoc lub po prostu opowiedzieć o tym, co przeżywasz.

Alina zmarła 23 marca 2008 w Paryżu. Pochowana została w Bagneux (Francja), ale ma również swój symboliczny grób na cmentarzu żydowskim na Woli w Warszawie.

## Słowniczek:

**II wojna światowa** – największa wojna światowa w historii, trwająca od 1 września 1939 do 2 września 1945 (w Europie do 8/9 maja 1945).

**Ateista** – osoba niewierząca w Boga.

**Dyskryminacja** – o dyskryminacji mówimy wtedy, kiedy jakaś osoba traktuje gorzej inną osobę, ponieważ ta różni się od niej, np. jest innej płci, ma inny kolor skóry, wyznaje inną religię, jest niepełnosprawna, pochodzi z innego kraju.

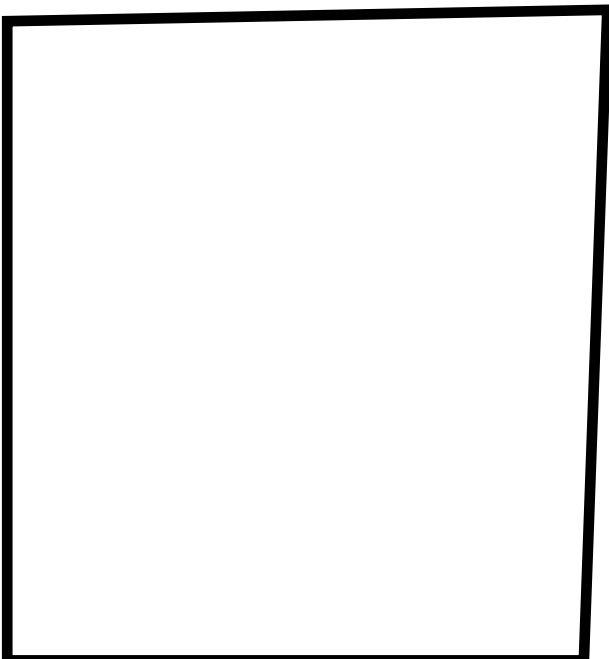
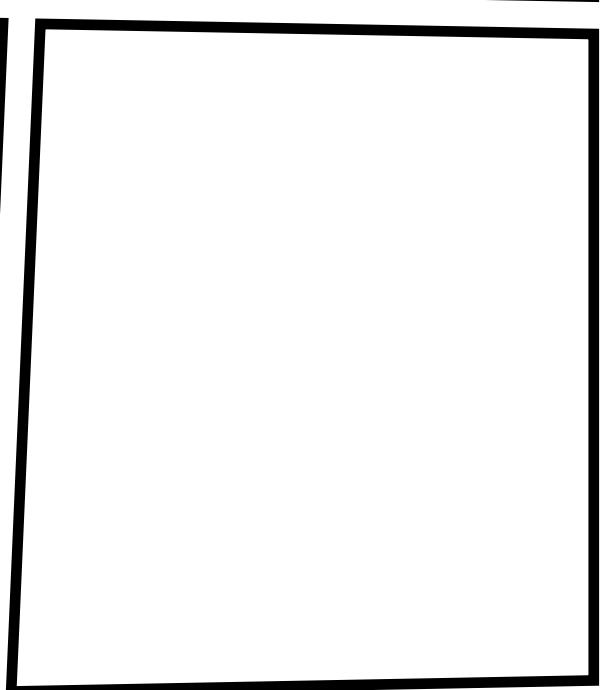
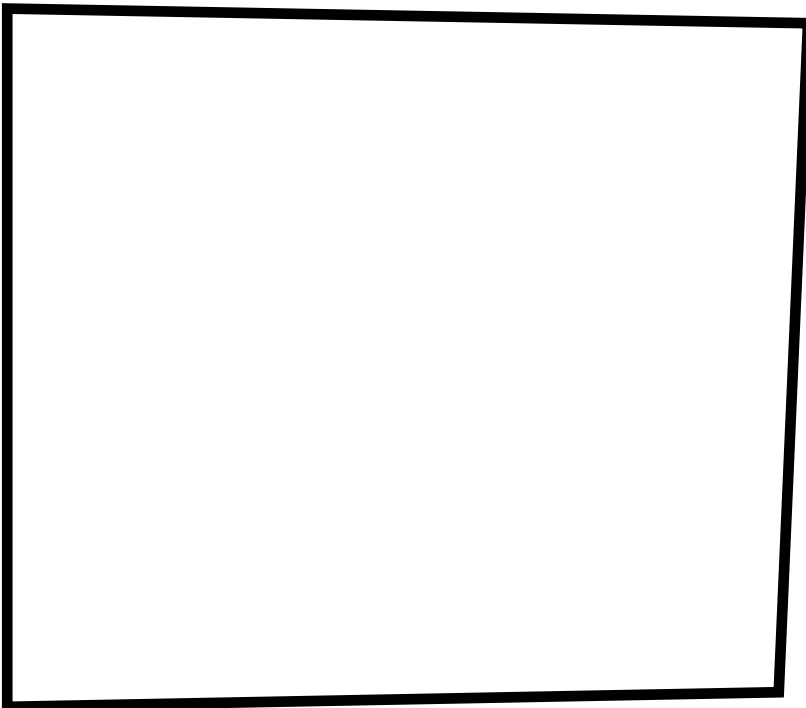
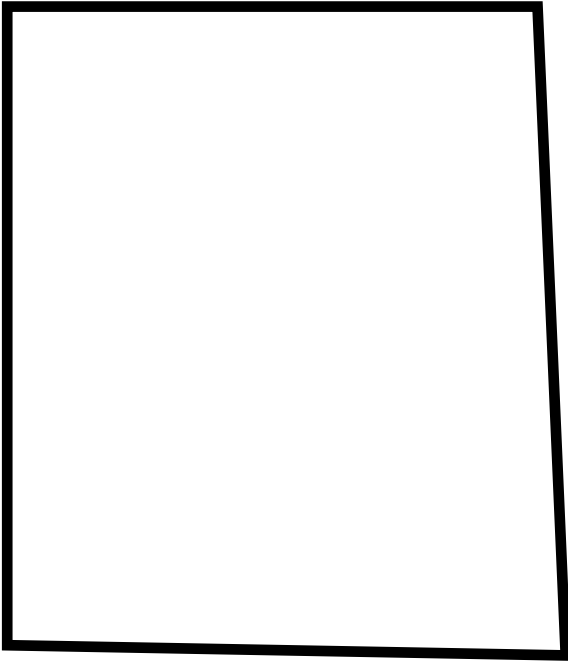
**Getto** – wydzielona przestrzeń przeznaczona do zamieszkania przez określoną grupę ludzi, np. mniejszość narodową. W czasie II wojny światowej, w niektórych miastach tworzono takie przestrzenie, w których umieszczano ludność żydowską. Były to miejsca oddzielone murem od innych części miasta, pilnowane przez strażników. Żeby wyjść lub wejść do getta trzeba było mieć specjalną przepustkę. Mieszkańcy getta żyli w złych warunkach, na jego terenie brakowało wody, żywności, często odcinano dostęp prądu.

**Krzyż Walecznych** – nagroda wojskowa przyznawana w celu nagrodzenia szczególnego męstwa i odwagi wykazanych w czasie wojny.

**Lekarze bez granic** – organizacja pozarządowa założona we Francji, zrzeszająca lekarzy z całego świata. Lekarze należący do tej organizacji podróżują po całym świecie, pomagając chorym znajdującym się w szczególnych warunkach, np. w czasie wojny, kataklizmu czy epidemii. W 1999 roku organizacja została wyróżniona Pokojową Nagrodą Nobla.

**Powstanie** – wystąpienie z użyciem broni ludzi żyjących w jakimś państwie, mieście lub na danym obszarze przeciwko władcy lub władcom tego terenu (królowi, prezydentowi, rządowi, najeźdźcy itp.).

---



Dni mijały, a wieści od taty Aliny nie nadchodziły, w końcu mama Aliny zdecydowała się dołączyć do swoich dzieci w Warszawie.	Alina i Marek mają dwójkę dzieci.	Alina wraz z przyjacielem zakłada organizację Lekarze Świata.
W międzyczasie wydano zarządzenie, że wszyscy Żydzi muszą mieszkać w getcie.	Alina podejmuje pracę w szpitalu pediatrycznym w Łodzi.	Wraz z innymi lekarzami jeździ do krajów objętych wojnami domowymi.
Alina już od dzieciństwa marzyła żeby zostać nauczycielką, ale w czasie wojny możliwość odbycia odpowiedniej szkoły była utrudniona.	Specjalizuje się w pomocy dzieciom chorym na cukrzycę.	Podczas swojej praktyki lekarskiej Alina pracuje m.in. na statkach szpitalach pływających na Morzu Chińskim pomagając ludziom uciekającym przed prześladowaniami z Wietnamu.
W getcie dostała się do rocznej szkoły dla pielęgniarek.	Alina zakłada poradnię dla dzieci z chorobami nerek oraz ośrodek leczenia cukrzycy dziecięcej w Rabce.	Alina pracowała również w szpitalach w Salwatorze, Czadzie, Gwatemali, Nikaragui, Afganistanie oraz Bośni i Hercegowinie. W Petersburgu utworzyła ośrodek pomocy dla dzieci ulicy.
Ponieważ w getcie zrobiło się niebezpiecznie mama Aliny, ryzykując życie swoje i dzieci, wysłała ją do zaprzyjaźnionej polskiej rodziny poza mury getta.	Alina poza pomocą medyczną organizowała również wakacyjne wyjazdy dla dzieci chorych na cukrzycę.	Alina wraz z innymi osobami z Polski i Francji założyła polsko-francuskie stowarzyszenie SOS Pomoc Chorym w Polsce.
Alina wraca do getta – do mamy i swoich pacjentów.	W 1968 roku na skutek prześladowań Żydów wyjechała wraz z dziećmi do Francji, jej mąż Marek został w Polsce.	Organizacja zdobywa pieniądze na leczenie Polaków we Francji i organizuje staże naukowe dla polskich lekarzy.
W czasie Powstania Warszawskiego (1944) dorosła już Alina pracuje jako pielęgniarka.	We Francji Alina pracuje w laboratorium pobierając krew szczeniorem.	W 1989 Alina założyła Fundację Dzieci Niczyje (obecnie Fundacja Dajemy Dzieciom Się).
W czasie Powstania Alina ratuje swojego przyszłego męża Marka.	Ponieważ pensja Aliny jest niska, musi pracować na kilka etatów, rzadko widuje swoje dzieci.	Fundacja Dajemy Dzieciom Się zajmuje się pomocą dzieciom doświadczającym przemocy ze strony dorosłych oraz kształci specjalistów do spraw rozpoznawania problemów bitych dzieci.
Po wojnie Alina i Marek Edelman pobierają się, oboje kończą studia medyczne.	Alina angażuje się w działalność Lekarzy bez Granic.	23 marca 2008 Alina umiera w Paryżu.

Dni mijały, a wieści od taty Aliny nie nadchodziły, w końcu mama Aliny zdecydowała się dołączyć do swoich dzieci w Warszawie.	Alina i Marek mają dwójkę dzieci.	Alina wraz z przyjacielem zakłada organizację Lekarze Świata.
W międzyczasie wydano zarządzenie, że wszyscy Żydzi muszą mieszkać w getcie.	Alina podejmuje pracę w szpitalu pediatrycznym w Łodzi.	Wraz z innymi lekarzami jeździ do krajów objętych wojnami domowymi.
Alina już od dzieciństwa marzyła żeby zostać nauczycielką, ale w czasie wojny możliwość odbycia odpowiedniej szkoły była utrudniona.	Specjalizuje się w pomocy dzieciom chorym na cukrzycę.	Podczas swojej praktyki lekarskiej Alina pracuje m.in. na statkach szpitalach pływających na Morzu Chińskim pomagając ludziom uciekającym przed prześladowaniami z Wietnamu.
W getcie dostała się do rocznej szkoły dla pielęgniarek.	Alina zakłada poradnię dla dzieci z chorobami nerek oraz ośrodek leczenia cukrzycy dziecięcej w Rabce.	Alina pracowała również w szpitalach w Salwatorze, Czadzie, Gwatemali, Nikaragui, Afganistanie oraz Bośni i Hercegowinie. W Petersburgu utworzyła ośrodek pomocy dla dzieci ulicy.
Ponieważ w getcie zrobiło się niebezpiecznie mama Aliny, ryzykując życie swoje i dzieci, wysłała ją do zaprzyjaźnionej polskiej rodziny poza mury getta.	Alina poza pomocą medyczną organizowała również wakacyjne wyjazdy dla dzieci chorych na cukrzycę.	Alina wraz z innymi osobami z Polski i Francji założyła polsko-francuskie stowarzyszenie SOS Pomoc Chorym w Polsce.
Alina wraca do getta – do mamy i swoich pacjentów.	W 1968 roku na skutek prześladowań Żydów wyjechała wraz z dziećmi do Francji, jej mąż Marek został w Polsce.	Organizacja zdobywa pieniądze na leczenie Polaków we Francji i organizuje staże naukowe dla polskich lekarzy.
W czasie Powstania Warszawskiego (1944) dorosła już Alina pracuje jako pielęgniarka.	We Francji Alina pracuje w laboratorium pobierając krew szczeniorem.	W 1989 Alina założyła Fundację Dzieci Niczyje (obecnie Fundacja Dajemy Dzieciom Się).
W czasie Powstania Alina ratuje swojego przyszłego męża Marka.	Ponieważ pensja Aliny jest niska, musi pracować na kilka etatów, rzadko widuje swoje dzieci.	Fundacja Dajemy Dzieciom Się zajmuje się pomocą dzieciom doświadczającym przemocy ze strony dorosłych oraz kształci specjalistów do spraw rozpoznawania problemów bitych dzieci.
Po wojnie Alina i Marek Edelman pobierają się, oboje kończą studia medyczne.	Alina angażuje się w działalność Lekarzy bez Granic.	23 marca 2008 Alina umiera w Paryżu.





POMOC HUMANITARNA	POMOC ROZWOJOWA
Celem jest ratowanie życia ludzkiego, zmniejszenie cierpienia.	Celem jest trwały rozwój, zlikwidowanie barier dla dobrobytu i czynników powodujących ubóstwo.
Perspektywa krótkookresowa (często, ale nie zawsze).	Perspektywa długookresowa (zawsze).
Stosowana na ogół w sytuacjach nagłych, niespodziewanych, dramatycznych (szczególnie katastrof naturalnych, konfliktów zbrojnych).	Stosowana w sytuacji normalizacji, gdy podstawowym problemem jest ubóstwo, a nie nadzwyczajne nagłe okoliczności.
Odwołuje się przede wszystkim do poczucia solidarności, współczucia.	Odwołuje się przede wszystkim do poczucia odpowiedzialności, sprawiedliwości.
Istnieją międzynarodowe standardy udzielania pomocy humanitarnej.	Istnieją międzynarodowe standardy udzielania pomocy rozwojowej.

POMOC HUMANITARNA	POMOC ROZWOJOWA
Celem jest ratowanie życia ludzkiego, zmniejszenie cierpienia.	Celem jest trwały rozwój, zlikwidowanie barier dla dobrobytu i czynników powodujących ubóstwo.
Perspektywa krótkookresowa (często, ale nie zawsze).	Perspektywa długookresowa (zawsze).
Stosowana na ogół w sytuacjach nagłych, niespodziewanych, dramatycznych (szczególnie katastrof naturalnych, konfliktów zbrojnych).	Stosowana w sytuacji normalizacji, gdy podstawowym problemem jest ubóstwo, a nie nadzwyczajne nagłe okoliczności.
Odwołuje się przede wszystkim do poczucia solidarności, współczucia.	Odwołuje się przede wszystkim do poczucia odpowiedzialności, sprawiedliwości.
Istnieją międzynarodowe standardy udzielania pomocy humanitarnej.	Istnieją międzynarodowe standardy udzielania pomocy rozwojowej.

POMOC HUMANITARNA	POMOC ROZWOJOWA
Celem jest ratowanie życia ludzkiego, zmniejszenie cierpienia.	Celem jest trwały rozwój, zlikwidowanie barier dla dobrobytu i czynników powodujących ubóstwo.
Perspektywa krótkookresowa (często, ale nie zawsze).	Perspektywa długookresowa (zawsze).
Stosowana na ogół w sytuacjach nagłych, niespodziewanych, dramatycznych (szczególnie katastrof naturalnych, konfliktów zbrojnych).	Stosowana w sytuacji normalizacji, gdy podstawowym problemem jest ubóstwo, a nie nadzwyczajne nagłe okoliczności.
Odwołuje się przede wszystkim do poczucia solidarności, współczucia.	Odwołuje się przede wszystkim do poczucia odpowiedzialności, sprawiedliwości.
Istnieją międzynarodowe standardy udzielania pomocy humanitarnej.	Istnieją międzynarodowe standardy udzielania pomocy rozwojowej.

# Kodeks fotografa

## Potrzebne materiały:

wydrukowane i pocięte stwierdzenia z załącznika, taśma papierowa, duże arkusze papieru, markery, magazyny podróżnicze (np. wypożyczone ze szkolnej biblioteki).

Kiedyś fotografie były dostępne jedynie dla posiadaczy aparatów fotograficznych, dziś większość z nas ma nowoczesne telefony, którymi można w kilka sekund zrobić zdjęcie lub nagrać filmik. Na dodatek większość naszych telefonów podłączona jest do Internetu, dzięki czemu możemy szybko umieścić zdjęcia w wielu miejscach. Często zdarza się, że nasze zdjęcia z wakacji przedstawiają ludzi lub miejsca, które zwiedzamy w bardzo subiektywny i odbiegający od rzeczywistości sposób. Podróżując widzimy tylko kawałek świata, często nie do końca znamy panujące w danym miejscu zwyczaje. Warto rozmawiać z uczniami na temat tego, w jaki sposób robią zdjęcia podczas swoich wyjazdów, a także jak krytycznie patrzeć na zdjęcia, które oglądają w sieci czy w gazetach. Publikując swoje zdjęcia, musimy brać pod uwagę prawa innych ludzi, np. do decydowania o swoim wizerunku oraz sposobach jego prezentowania, a także uwzględniać emocje jakie możemy wywołać, umieszczając nasze zdjęcia w Internecie.

**Uwaga!** Przed przeprowadzeniem warsztatów zachęcamy do zapoznania się z publikacją Polskiej Akcji Humanitarnej pt. „Jak mówić o większości świata. Rzetelna edukacja o krajach Globalnego Południa”. Publikacja dostępna jest on-line pod adresem:

[https://www.pah.org.pl/app/uploads/2017/06/2017\\_dlaszkol\\_jak\\_mowic\\_o\\_wiekszosci\\_swiate.pdf](https://www.pah.org.pl/app/uploads/2017/06/2017_dlaszkol_jak_mowic_o_wiekszosci_swiate.pdf)

Zachęcamy także do przeczytania artykułu (wersja anglojęzyczna) pt. „Kids from the Global South aren't photo props – Why Responsible Tourism also means protecting children” dostępnego pod adresem: <http://www.onekathetraveller.com/responsible-tourism-and-children.html>

W wyżej wymienionym artykule znajduje się również link do krótkiego filmu, mówiącego o czym warto pamiętać, kiedy fotografujemy podczas wakacji. Film dostępny jest jedynie w wersji anglojęzycznej, można go obejrzeć wraz z uczniami w ramach podsumowania zajęć.

Na początku powiedz uczniom, że nie zdradzisz im tematu dzisiejszych zajęć, choć za chwilę stanie się on jasny. Stańcie w kręgu, poinformuj uczestników, że za chwilę nakleisz im na plecach karteczki z informacjami. Nie wolno podglądać swojej karteczki (przykładowe karteczki do wykorzystania znajdziesz na końcu opisu scenariusza). Następnie daj uczniom chwilę, żeby pochodzili po klasie i przeczytali kartki innych osób (nie wolno mówić innym, co mają napisane na swojej kartce). Po pięciu minutach poproś wszystkich uczniów, aby usiedli w kręgu. Powiedz, że teraz już mogą zapoznać się z karteczką, którą mają na plecach. Daj im na to chwilę. Poproś, żeby ręce podniosły osoby, które mają na kartce napisane coś, z czym mogły się zgodzić, coś prawdziwego na ich temat. Policzcie, ile osób podniosło rękę. Potem niech ręce podniosą osoby, które na swojej kartce miały rzecz, z którą się nie zgadzają. Również policzcie te osoby. Czy więcej było informacji prawdziwych czy nieprawdziwych? Czy te informacje są obraźliwe lub krzywdzące? Czy uczniowie dobrze się czuli z tym, że inni poznają i rozpowszechniają nieprawdziwe informacje na ich temat? Nawet jeśli nie są one obraźliwe to zazwyczaj nie chcemy, żeby inni ludzie mówili czy wiedzieli o nas nieprawdę. Zapytaj jak uczniowie czuli się, oglądając karteczki innych? A jak się czuli, kiedy inni oglądali ich karteczkę, a oni nie wiedzieli, co zostało na niej napisane? Czy ta sytuacja przypomina im coś, co znają? Jak się czują osoby, których zdjęcia czy informacje znajdują się w Internecie czy w gazecie, bez ich zgody, a często nawet bez ich wiedzy? Czy mogą czuć się podobnie jak oni dzisiaj? Przecież osoba, której robimy zdjęcie

---

– zwłaszcza jeśli nie jest to ktoś znajomy, tylko przypadkowa osoba spotkana na wakacjach – nie wie co z nim zrobimy. Jeśli umieścimy je w Internecie, może go nie znaleźć albo trafić na nie przypadkiem, np. po bardzo długim czasie. Czasem zdjęcia umieszczane w Internecie opatrujemy jakimś komentarzem, który jest naszą obserwacją z wakacji, ale dla osoby, która znajduje się na zdjęciu może on nie być prawdziwy, a w niektórych przypadkach mogą to być nawet treści obraźliwe. Zapytaj uczniów, czy zdarzyło się kiedyś, że ktoś zrobił im zdjęcie wbrew woli? Jak się wtedy czuli? Czy chcieliby, żeby to zdjęcie zostało opublikowane w Internecie, np. na jakimś koncie na Facebooku, Instagramie czy na blogu?

Poproś uczniów, żeby przypomnieli sobie, gdzie robili zdjęcia podczas ostatniego wyjazdu. Zapytaj kogo i jakim przedmiotom najczęściej robią zdjęcia? Niech uczniowie wymienią wszystkie swoje pomysły, kiedy skończą wymieniać poproś, żeby zastanowili się, dlaczego ludzie robią zdjęcia na wakacjach? Może kojarzą jakieś blogi podróżnicze czy zdjęcia znajdujące się w ich rodzinnych albumach? Wszystkie pomysły zapiszcie na tablicy lub na dużym arkuszu papieru.

Spróbujcie wspólnie ułożyć kodeks odpowiedzialnego fotografa. Zasady kodeksu spiszcie na dużym arkuszu papieru. Opowiedz uczniom o Kodeksie w sprawie obrazów i wiadomości dotyczących krajów Globalnego Południa. Podziel ich na 3-4 osobowe grupy i pozwól im się zapoznać z załącznikiem zawierającym skróconą wersję Kodeksu. Daj im chwilę na zapoznanie się z tekstem.

Następnie powiedz uczniom, że teraz będzie bawić się w tropiciele odpowiedzialnych fotografów. Każdej grupie daj czasopismo podróżnicze i poproś o dokładne przyjrzenie się zamieszczonym tam fotografiom oraz o ocenę tego, czy są one zgodne z Kodeksem w sprawie obrazów i wiadomości dotyczących krajów Globalnego Południa. Mogą w trakcie robić notatki i zapisywać, dlaczego zdjęcia są zgodne z kodeksem albo dlaczego nie, np. które punkty kodeksu łamią. Wyznacz na to zadanie 20-30 minut. Jeśli chcesz nieco ułatwić pracę, możesz w czasopiśmie zaznaczyć konkretne artykuły, które uczniowie mają przeanalizować pod kątem kodeksu. Kiedy zadanie zostanie wykonane, usiądźcie w kole i niech każda grupa zaprezentuje efekty swojej pracy. Porozmawiajcie przez chwilę o swoich spostrzeżeniach. Zapytaj uczniów, czy teraz chcieliby coś jeszcze dopisać do opracowanego wcześniej Kodeksu Odpowiedzialnego Fotografa? Jeśli pojawią się jakieś pomysły, dopiszcie je do listy. Kodeks powieście w widocznym miejscu w klasie.

---

LUBIĘ  
TRUSKAWKI

LUBIĘ  
HODOWAĆ  
ROŚLINY

LUBIĘ  
CHODZIĆ  
PO LESIE

W PRZYSZŁOŚCI  
CHCIAŁBYM/AŁBYM  
JEŹDZIĆ FERRARI

NIE MAM  
INSTAGRAMA

CHĘTNIE  
CZYTAM KSIĄŻKI

BOJĘ SIĘ  
KRÓW

LUBIĘ KOLOR  
FILETOWY

NIE JEM  
MIĘSA

NIE LUBIĘ  
ZIEMNIAKÓW

KOCHAM  
MAŁE PIESKI

NIE LUBIĘ  
ŻÓŁTEGO SERA

KOCHAM PLACKI  
ZIEMNIACZANE

NIE LUBIĘ  
KOTÓW

LUBIĘ  
BIEGAĆ

**CZĘSTO UBIERAM  
SIĘ NA ZIELONO**

**UWIELBIAM  
DŁUGIE SPACERY**

**DOSTRZEGAM  
RZECZY, KTÓRE  
INNI POMIJAJĄ**

**LUBIĘ WIEDZIEĆ,  
KTÓRA JEST  
GODZINA**

**MOJE ULUBIONE  
DANIE TO MAKARON  
Z KECZUPEM**

**LUBIĘ  
JESIEŃ**

**DOBRZE  
ROZPOZNAJĘ  
ZAPACHY**

**LUBIĘ GRAĆ  
NA KOMPUTERZE**

**NIE LUBIĘ  
PŁYWAĆ**

**MAM  
DOBRY SŁUCH**

**KOCHAM  
MINECRAFTA**

**NIE PRZESZKADZA  
MI CHŁÓD**

**PIĘKNIE  
RYSUJĘ**

**LUBIĘ OGLĄDAĆ  
KOMEDIE  
ROMANTYCZNE**

**NIE UMIEM  
GOTOWAĆ**



## Skrócone zasady Kodeksu w sprawie obrazów i wiadomości dotyczących krajów Południa

**Zasada 1:** Dokonywać wyboru obrazów i wiadomości z poszanowaniem równości, solidarności i sprawiedliwości.

**Zasada 2:** Prawdziwie przedstawiać wszelkie obrazy i sytuacje – zarówno w bezpośrednim, jak i w szerszym kontekście, dążąc do zwiększenia powszechnego zrozumienia realiów i złożoności procesu rozwoju. Informacje, które warto zawrzeć w materiałach: imiona i nazwiska bohaterów i bohaterki (chyba że sobie tego nie życzą), ich pochodzenie, czas i miejsce opisywanej historii, opis sytuacji, wyjaśnienie, czy sytuacja jest typowa, dla jakiej grupy osób lub jakiego czasu.

**Zasada 3:** Unikać obrazów i wiadomości mogących szerzyć stereotypy, wywoływać sensację lub dyskryminować ludzi, sytuacje czy miejsca.

**Zasada 4:** Wykorzystywać obrazy, wiadomości i badania jednostkowych przypadków z pełnym zrozumieniem, uczestnictwem i za zgodą zainteresowanych (lub ich rodziców czy opiekunów).

**Zasada 5:** Zagwarantować, że osoby, których sytuację przedstawiamy, mają możliwość opowiedzenia swojej historii osobiście.

**Zasada 6:** Ustalić i zanotować, czy opisywane lub portretowane osoby zgadzają się na ujawnienie swoich personaliów i twarzy, i zawsze postępować zgodnie z ich życzeniem.

**Zasada 7:** Działać zgodnie z najwyższymi standardami w zakresie praw człowieka i ochrony osób słabszych.

**Zasada 8:** Działać zgodnie z najwyższymi standardami w zakresie ochrony praw dziecka, przestrzegając zapisów Konwencji Praw Dziecka.

Podczas pracy nad pakietem wykorzystano wiedzę zdobytą podczas warsztatów prowadzonych przez Richarda Irvina podczas konferencji „W dziką stronę” zorganizowaną przez Ośrodek Działań Ekologicznych „Źródła”, która odbyła się 27-28.02.2016 roku w Podlesicach.

Bodzan M., *Jak mówić niestereotypowo o ludziach na świecie*, broszura Polskiej Akcji Humanitarnej.

Gontarska M. i inni, „Jak mówić o większości świata”, wyd. Instytut Globalnej Odpowiedzialności, Warszawa 2015, dostępny jest on-line pod adresem: [http://igo.org.pl/wp-content/uploads/2016/01/Jak\\_mowic\\_o\\_wiekszosci\\_swiatek\\_wydanie4\\_-ebook.pdf](http://igo.org.pl/wp-content/uploads/2016/01/Jak_mowic_o_wiekszosci_swiatek_wydanie4_-ebook.pdf)

Jull J., Jensen H. i inni, *Empatia wzmacnia dzieci. Trzyma świat razem*, wyd. MIND, 2018.

Kracz A., wpis na blogu pt. „Termometr złości – materiały do pracy z dzieckiem (emocje)”, dostępny on-line 7.10.2019: <https://emocjedziecka.pl/termometr-zlosci-materialy-do-pracy-z-dzieckiem-emocje/>

Margolis-Edelman A., *Ala z Elementarza*, wyd. Aneks, 1994.

Margolis-Edelman A., *Tego co mówili nie powtórzę...*, wyd. Siedmioróg, 1998.

Szczepan-Jakubowska D., Jakubowski J., „Czym jest empatia?”, artykuł dostępny on-line: <https://akcja-empatia.pl/2019/09/16/czym-jest-empatia/>

Świderek G., Pakiet edukacyjny na dzień meteorologii, wyd. Ośrodek Działań Ekologicznych „Źródła”, dostępny on-line: <https://www.ekokalendarz.pl/wp-content/uploads/pakiet-03-23-Dzie%20C5%84-Meteorologii.pdf>

Tatarzyńska K., „Niezwyczajne życie Aliny Margolis-Edelman. Ala nie tylko z Elementarza”, [w:] „Gazeta Wyborcza”, 17.11.2017, wydanie internetowe, dostępny on-line: <https://lodz.wyborcza.pl/lodz/7,44788,22654124,niezwyklye-zycie-aliny-margolis-edelman-ala-nie-tylko-z-elementarza.html>

Wojtalik M. (red.), *Jak mówić o większości świata? Jak rzetelnie informować o krajach globalnego Południa?*, wyd. Instytut Globalnej Odpowiedzialności, Warszawa 2015, dostępny on-line 7.08.2019: [http://igo.org.pl/wp-content/uploads/2016/01/Jak\\_mowic\\_o\\_wiekszosci\\_swiatek\\_wydanie4\\_-ebook.pdf](http://igo.org.pl/wp-content/uploads/2016/01/Jak_mowic_o_wiekszosci_swiatek_wydanie4_-ebook.pdf)

Wojtalik M. (red.), *Jak mówić o większości świata. Rzetelna edukacja o krajach Globalnego Południa*, wyd. Polska Akcja Humanitarna. Publikacja dostępna jest on-line pod adresem: [https://www.pah.org.pl/app/uploads/2017/06/2017\\_dlaszkol\\_jak\\_mowic\\_o\\_wiekszosci\\_swiatek.pdf](https://www.pah.org.pl/app/uploads/2017/06/2017_dlaszkol_jak_mowic_o_wiekszosci_swiatek.pdf)

Linki:

<https://www.1944.pl/powstancze-biogramy/alina-margolis,29906.html>

<https://fdds.pl/o-nas/nagroda-im-aliny-margolis-edelman/>

<https://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/jak-etycznie-publikowac-w-sieci/>

<http://www.oneikathetraveller.com/responsible-tourism-and-children.html>

<https://akcja-empatia.pl/2019/09/16/czym-jest-empatia/>

---





Pakiet edukacyjny na Międzynarodowy Dzień Empatii jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Ośrodka Działań Ekologicznych „Źródła”. Utwór powstał w ramach programu polskiej współpracy rozwojowej realizowanej za pośrednictwem MSZ RP w roku 2019. Zezwala się na dowolne wykorzystanie utworu, pod warunkiem zachowania ww. informacji, w tym informacji o stosowanej licencji, o posiadaczach praw oraz o programie polskiej współpracy rozwojowej. Publikacja wyraża wyłącznie poglądy autora i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Ministerstwa Spraw Zagranicznych RP.



polska pomoc  
[www.polskapomoc.gov.pl](http://www.polskapomoc.gov.pl)



[www.zrodla.org](http://www.zrodla.org)

Opracowała: Anna Chomczyńska-Czepiel  
Redakcja językowa: Marta Zdanowska  
Ilustracje i skład: Magdalena Krzywkowska

Fotografia na okładce: Annie Spratt, CC0

Pakiet edukacyjny powstał w ramach projektu „Źródła skutecznej edukacji globalnej”, realizowanego przez Ośrodek Działań Ekologicznych „Źródła”, a współfinansowanego w ramach polskiej współpracy rozwojowej Ministerstwa Spraw Zagranicznych RP w 2019 r.