

# Szkoła pełna nadziei

Krytyczna edukacja  
globalna w praktyce  
szkolnej



**CEO**

CENTRUM EDUKACJI  
OBYWATELSKIEJ

# Spis treści

Powitanie .....	2
Przewodnik po publikacji .....	3
Zestawienie materiałów edukacyjnych zawartych w publikacji .....	4
<b>Część 1. Uwikłani w wielkie narracje .....</b>	<b>7</b>
Rozdział 1. Sztuka kwestionowania wielkich opowieści .....	8
Rozdział 2. Źródła nowoczesności .....	14
Rozdział 3. Czy gospodarka musi rosnąć? .....	18
Rozdział 4. Antropocen. Epoka człowieka? .....	22
Scenariusz <i>Mit jako pozytywna narracja na przykładzie relacji człowieka z przyrodą</i> .....	28
Scenariusz <i>Debata oksfordzka: człowiek wobec zmian klimatycznych i ekologicznych</i> .....	31
Scenariusz <i>Zmiana klimatu w narracjach medialnych – krytyczna analiza źródeł</i> .....	35
<b>Część 2. Jak myśleć i działać inaczej? .....</b>	<b>40</b>
Rozdział 1. Opowieść o nadziei na zmianę .....	41
Rozdział 2. Opowieść o wspólnocie .....	45
Rozdział 3. Opowieść o nowych wzorcach produkcji i konsumpcji .....	47
Rozdział 4. Opowieść o życiu w harmonii z naturą .....	52
Ćwiczenie <i>Historia nie musi się powtarzać! Nowe historie dla lepszego świata</i> .....	56
Ćwiczenie <i>Decydujemy i działamy wspólnie – pierwsze kroki w budżecie partycypacyjnym</i> .....	60
Ćwiczenie <i>Pakiet Platynium a Księga Koheleta</i> .....	63
Ćwiczenie <i>Dobrobyt a dobre życie – dyskusja o różnicach i podobieństwach</i> .....	65
Ćwiczenie <i>Ekosystem w przydomowym ogrodzie</i> .....	67
Ćwiczenie <i>A gdyby tak być drzewem? Piszemy notkę biograficzną</i> .....	74
Ćwiczenie <i>Nocne rozmowy roślin, czyli jak dobrze się komunikować</i> .....	76
Projekt <i>Wytrwałości uczyć się od drzew</i> .....	78
Ćwiczenie <i>Widzimy się w kompoście! O wdzięczności i roli organizmów w przyrodzie</i> .....	80
Ćwiczenie <i>Zgrani jak w kompoście</i> .....	82
Ćwiczenie <i>Co mnie karmi?</i> .....	85
<b>Część 3. Zmianę świata zacznij od dbania o siebie .....</b>	<b>87</b>
Ćwiczenie <i>Dbam o siebie w zgodzie z zegarem biologicznym</i> .....	102
Scenariusz <i>Jak wypełnię mój słoik? Rozmawiamy o dbaniu o siebie</i> .....	105
Scenariusz <i>Jak dobrze komunikować się ze sobą i innymi</i> .....	108

# Powitanie

## Droga Czytelniczko, drogi Czytelniku,

oddajemy w Twoje ręce publikację, w której prezentujemy wybrane zagadnienia z obszaru **krytycznej edukacji globalnej** wraz z materiałami edukacyjnymi, które wspierają wprowadzanie jej na lekcjach przedmiotowych lub godzinach wychowawczych.

Publikacja powstała z myślą o nauczycielkach i nauczycielach oraz wszystkich osobach zaangażowanych w działalność edukacyjną. Stanowi zwieńczenie projektu „Krytyczne myślenie dla zrównoważonych społeczności”, a zawarte w niej teoretyczne i praktyczne treści znalazły się wcześniej w projektach wsparcia z zakresu edukacji globalnej prowadzonych przez Centrum Edukacji Obywatelskiej w latach 2023-2025.

Tradycyjna edukacja globalna (często nazywana **konwencjonalną** lub **miękką**) koncentruje się na przekazywaniu wiedzy o problemach globalnych, takich jak ubóstwo, zmiana klimatu czy prawa człowieka, oraz na promowaniu postaw empatii i solidarności. Natomiast **krytyczna edukacja globalna** idzie dalej: zachęca do analizowania przyczyn tych problemów, kwestionowania nierówności i badania relacji władzy, które je podtrzymują. Podczas gdy miękka edukacja globalna często skupia się na indywidualnych działaniach (np. „pomaganiu”), krytyczna podkreśla znaczenie systemowej zmiany i sprawiedliwości społecznej.

Od czasu rewolucji przemysłowej światowa gospodarka rozwija się dynamicznie – napędzana postępowaniem technologicznym, rosnącą specjalizacją i automatyzacją, wzrostem populacji oraz eksploatacją nowych terenów i paliw kopalnych. Ten nieustanny rozwój przynosi wiele udogodnień, ale jego koszty ponoszą dziś zarówno ekosystemy, jak i ludzie. Coraz częściej zadajemy sobie pytania: Czy gospodarka musi rosnąć? Czy Kolumb rzeczywiście „odkrył” Amerykę? Czy człowiek jest z natury zły? Czy ludzie mają prawo panować nad innymi istotami?

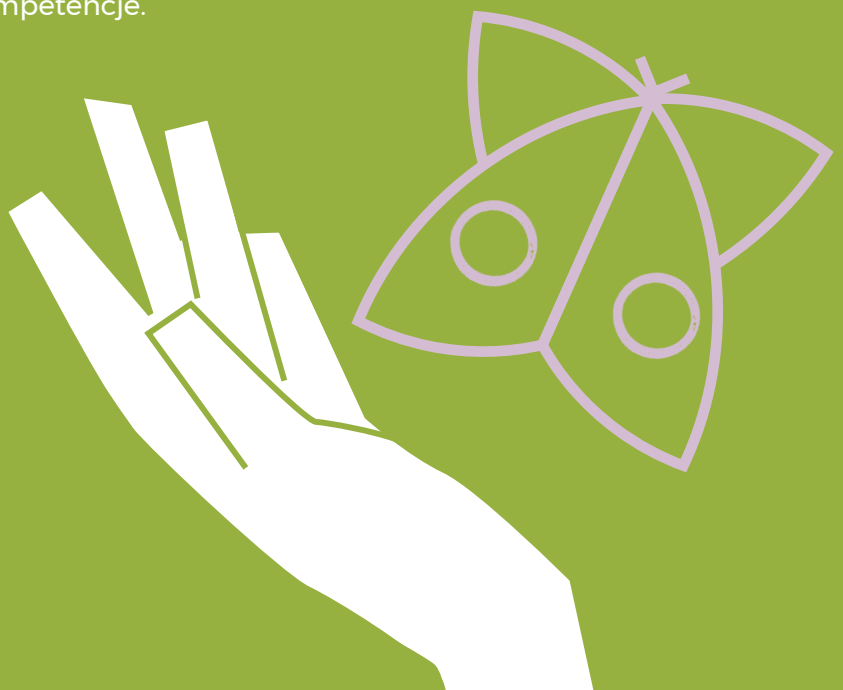
Rośnie liczba badaczek i badaczy uważających, że nadszedł czas, by zakwestionować ideę nieograniczonego wzrostu i rozpocząć poszukiwania nowych dróg. Potrzebujemy nie tylko innych działań, ale i **innych opowieści** – takich, które porzucają logikę wiecznej konsumpcji i dominacji, a opierają się na **współzależności, trosce i sprawiedliwości**.

Stać nas na lepszy, **bardziej przyjazny życiu antropocen** – czyli epokę, w której to działalność człowieka stała się główną siłą wpływającą na funkcjonowanie Ziemi – jeśli tylko skupimy się na ulepszaniu systemu, który kształtuje zachowania większości ludzi. Edukacja, także ta szkolna, może odegrać tu kluczową rolę – nie tylko służąc przekazywaniu wiedzy o wyzwaniach świata, ale też zachęcając do krytycznej analizy, podważania niesprawiedliwych struktur i budowania realnych alternatyw. Potrzebujemy zmiany myślenia i działania, a szkoła, Ty oraz Twoi uczniowie i uczennice możecie być jej częścią.

**Autorzy i autorki  
oraz zespół projektu  
Centrum Edukacji Obywatelskiej**

# Przewodnik po publikacji

- ▶ Część pierwsza publikacji *Uwikłani w wielkie narracje* skupia się na rozwijaniu umiejętności krytycznego myślenia o współczesnym świecie poprzez **analizę tak zwanych wielkich narracji**, czyli dominujących opowieści dotyczących **postępu, kolonializmu czy wzrostu gospodarczego**. Przyjrzyj się zarówno historycznym, jak i współczesnym formom kolonializmu, poznasz alternatywne perspektywy oraz refleksje nad tym, co oznaczają rozwój i dobrobyt.
- ▶ W kolejnej części *Jak myśleć i działać inaczej?* pokażemy, że nawet w obliczu kryzysów – klimatycznego, społeczno-ekonomicznego czy zaniku bioróżnorodności – **można tworzyć pełne nadziei opowieści**. Nowe narracje opierają się na wartościach takich jak wspólnotowość, dobrostan czy współdzielenie.
- ▶ Wreszcie w części trzeciej i ostatniej *Zmianę świata zacznij od dbania o siebie* podkreślamy, że troska o dobrostan – poprzez uważność, kontakt z naturą i empatię – jest punktem wyjścia do głębszego rozumienia siebie i świata. Z takiej perspektywy rodzi się poczucie sprawczości i gotowość do działania na rzecz pozytywnej zmiany, również w przestrzeni szkoły.
- ▶ W publikacji znajdziesz też **materiały edukacyjne** do każdej z trzech części przygotowane przez nauczycielki, nauczycieli i zespół Centrum Edukacji Obywatelskiej. Zachęcamy do ich wykorzystywania, rozwijania i tym samym wprowadzania krytycznej edukacji globalnej w szkołach jako zaplecza dla lepszej przyszłości. Te oraz inne wartościowe materiały znajdziesz także w Bibliotece Centrum Edukacji Obywatelskiej na: [www.globalna.ceo.org.pl](http://www.globalna.ceo.org.pl).
- ▶ W częściach teoretycznych naszej publikacji umieściliśmy nie tylko treści do czytania, lecz także **krótkie filmiki, pliki audio oraz pytania skłaniające do refleksji** – wszystko po to, by wspierać Cię w wieloaspektowym budowaniu świadomości i wiedzy. Te materiały dodatkowe są cennym uzupełnieniem tekstów, dlatego zachęcamy do ich otwierania **za pomocą kodów QR** umieszczonych przy odpowiednich fragmentach. Autorefleksja na zakończenie niektórych rozdziałów pomoże Ci zdiagnozować, które umiejętności warto rozwinąć, aby jak najlepiej wykorzystać treści zawarte w publikacji. Mamy nadzieję, że ta forma przyswajania materiału okaże się przystępna i pozwoli w uporządkowany sposób pogłębić wiedzę oraz rozwinąć kompetencje.



## Zestawienie materiałów edukacyjnych zawartych w publikacji

### CZĘŚĆ 1: UWIKŁANI W WIELKIE NARRACJE

tytuł	przedmiot	poziom nauczania	krótki opis	strona
scenariusz <i>Mit jako pozytywna narracja na przykładzie relacji człowieka z przyrodą</i>	język polski	kl. IV–VI szkoły podstawowej	Uczniowie i uczennice poznają grecki mit o stworzeniu świata, a następnie tworzą własną opowieść ukazującą życie człowieka w harmonii z naturą, rozwijając przy tym wyobraźnię i umiejętność tworzenia tekstu inspirowanego wartościami.	28
scenariusz <i>Deбата oksfordzka: człowiek wobec zmian klimatycznych i ekologicznych</i>	język polski, WOS, godzina wychowawcza	szkoła ponadpodstawowa	Uczniowie i uczennice analizują różne stanowiska wobec wyzwań klimatycznych i ekologicznych, ucząc się krytycznego myślenia, argumentacji i pracy z infografikami.	31
scenariusz <i>Zmiana klimatu w narracjach medialnych – krytyczna analiza źródeł</i>	język polski, historia, godzina wychowawcza	szkoła ponadpodstawowa	Uczniowie i uczennice uczą się rozpoznawać narracje obecne w przekazach medialnych, rozwijając umiejętność ich krytycznej analizy w kontekście zmiany klimatu.	35

### CZĘŚĆ 2: JAK MYŚLEĆ I DZIAŁAĆ INACZEJ?

tytuł	przedmiot	poziom nauczania	krótki opis	strona
ćwiczenie <i>Historia nie musi się powtarzać! Nowe historie dla lepszego świata</i>	historia	kl. VI–VIII szkoły podstawowej, kl. I–IV szkoły ponadpodstawowe	Uczniowie i uczennice analizują wybrane wydarzenia z przeszłości i tworzą alternatywne scenariusze oparte na współpracy, równości i solidarności, budując pozytywne wizje przyszłości.	56
ćwiczenie <i>Decydujemy i działamy wspólnie – pierwsze kroki w budżecie partycypacyjnym</i>	WOS	kl. VII–VIII szkoły podstawowej	Ćwiczenie wprowadza ideę szkolnych budżetów partycypacyjnych, które mogą zapewnić prawdziwą lekcję współdecydowania, współodpowiedzialności oraz łączenia potrzeb różnych grup społecznych.	60



## CZĘŚĆ 2: JAK MYŚLEĆ I DZIAŁAĆ INACZEJ?

tytuł	przedmiot	poziom nauczania	krótki opis	strona
ćwiczenie <i>Pakiet Platinum a Księga Koheleta</i>	język polski, godzina wychowawcza	język polski – kl. I szkoły po- nadpodstawowej, lekcja wychowaw- cza – kl. VII–VIII szkoły podstawo- wej, kl. I–V szkoły ponadpodstawo- wej	Ćwiczenie pozwoli młodzieży lepiej zro- zumieć, na czym polega odpowiedzialna produkcja i konsumpcja.	63
ćwiczenie <i>Dobrobyt a dobre życie - dyskusja o różnicach i podobieństwach</i>	godzina wychowawcza, WOS, język polski	kl. VII–VIII szkoły podstawo- wej, kl. I–IV szkoły ponadpodstawowej	Zajęcia te mają na celu pochylenie się nad pytaniem, czy dobrobyt i dobre życie to to samo.	65
ćwiczenie <i>Ekosystem w przydomowym ogrodzie</i>	biologia	kl. VIII szkoły pod- stawowej, kl. III–IV szkoły ponad- podstawowej	Podczas ćwiczenia uczniowie i uczennice zaprojektują własny ogród permakulturo- wy, wykorzystując wiedzę o czynnikach umożliwiających prawidłowe funkcyjono- wanie ekosystemów.	67
Ćwiczenie <i>A gdyby tak być drzewem? Piszemy notkę biograficzną</i>	język polski	kl. IV–VIII szkoły podstawowej	Uczniowie i uczennice tworzą notkę biograficzną wybranego drzewa, ucząc się korzystania z rzetelnych źródeł oraz roz- wijając uważność na otaczającą przyrodę.	74
Ćwiczenie <i>Nocne rozmowy roślin, czyli jak dobrze się komunikować</i>	godzina wychowawcza	kl. IV–VIII szkoły podstawowej	Uczniowie i uczennice poznają zjawisko komunikacji roślin i doskonałą własne umiejętności porozumiewania się w grupie.	76
Projekt <i>Wytrwałości uczyć się od drzew</i>	plastyka	kl. IV–VIII szkoły podstawowej	Uczniowie i uczennice dokumentują życie przyrody, ucząc się cierplivej obserwacji oraz podstaw fotografii i interpretacji obrazu.	78
Ćwiczenie <i>Widzimy się w kompoście! O wdzięczności i roli organizmów w przyrodzie</i>	biologia	kl. IV–VIII szkoły podstawowej	Uczniowie i uczennice poznają rolę destruentów w ekosystemie i uczą się dostrzegać wartość każdej formy życia.	80



## CZĘŚĆ 2: JAK MYŚLEĆ I DZIAŁAĆ INACZEJ?

tytuł	przedmiot	poziom nauczania	krótki opis	strona
Ćwiczenie <i>Zgrani jak w kompoście</i>	godzina wychowawcza	kl. IV–VIII szkoły podstawowej	Uczniowie i uczennice, inspirowani różnorodnością organizmów w kompoście, wzmacniają poczucie wspólnoty i poznają nawzajem swoje mocne strony.	82
Ćwiczenie <i>Co mnie karmi?</i>	edukacja zdrowotna	kl. IV–VIII szkoły podstawowej	Uczniowie i uczennice w oparciu o metaforę kompostu zastanawiają się, co ich odżywia – fizycznie, psychicznie i duchowo – i jak ich wybory wpływają na środowisko.	85

## CZĘŚĆ 3. ZMIANĘ ŚWIATA ZACZNIJ OD DBANIA O SIEBIE

tytuł	przedmiot	poziom nauczania	krótki opis	strona
ćwiczenie <i>Dbam o siebie w zgodzie z zegarem biologicznym</i>	biologia	kl. VII szkoły podstawowej kl. II–III szkoły ponadpodstawowej	Podczas ćwiczenia uczniowie i uczennice zapoznają się z pojęciem zegara biologicznego i układają własny plan dnia, skupiając się na tym, co ich wspiera w dbaniu o siebie i włączaniu tych elementów w naturalny rytm dobowy.	102
scenariusz <i>Jak wypełnię mój słoik? Rozmawiamy o dbaniu o siebie</i>	godzina wychowawcza	kl. VII–VIII szkoły podstawowej, szkoła ponadpodstawowa	To zajęcia dla nastolatków i nastolatek, które mają na celu zwrócenie uwagi na konieczność zadbania o swoje potrzeby i ustalenia priorytetów w życiu.	105
scenariusz <i>Jak dobrze komunikować się ze sobą i innymi</i>	godzina wychowawcza	kl. VII–VIII szkoły podstawowej, szkoła ponadpodstawowa	Uczniowie i uczennice poznają zasady empatycznej komunikacji opartej na Porozumieniu bez Przemocy, przyglądają się czterem różnym postawom w rozmowie i analizują ich skutki, rozwijając uważność na potrzeby swoje i innych.	108

# **Część 1**

## **Uwikłani w wielkie narracje**





# 1.

## Sztuka kwestionowania wielkich opowieści

*Ten, kto opowiada historię danej kultury,  
rządzi ludzkim zachowaniem.*

*George Gerbner, teoretyk kultury*



Znasz starą hinduską historię o słoniu i sześciu mędrcach? Posłuchaj!

Michał Augustyn, Bajka o słoniu  
<https://bit.ly/BajkaOSloniu> (2:11 min).



Oczywiście ty, czytelniku i czytelniczko, wiesz doskonale, na czym polegał błąd każdego z sześciu mędrców: zamiast skupiać się na szczegółach i trzymać się kurczowo swoich odkryć, powinni przyrzeć się całości. Każdy z nich po części miał rację, ale żaden samodzielnie nie był w stanie dociec

istoty słoniowatości. Ty znasz prawdę – każdy z nas wie, jak wygląda słoń. Ale – i tu tkwi sedno przesłania historii – czy my też nie zachowujemy się czasami jak mędrzy z hinduskiej opowieści, gdy bronimy uparcie swojej wąskiej perspektywy?

Zajmijmy się jednak problemem słonia, a nie jego części. Mamy często skłonność do zbytowego uogólniania. Staramy się dopasować wszystko, co nowe – problemy, fakty, zachowania – do tego, co już znamy. Próbuje to ująć w kategoriach tego, co już wiemy, czego doświadczyliśmy. Nakładamy na rzeczywistość nasz własny **filtr**, który pomaga nam oswoić nowość.

Każdy i każda z nas ma w zanadru jakąś opowieść o świecie – zbiór założeń, przekonań, poglądów i teorii rzucających światło na historię i zdarzenia życia codziennego. **Te opowieści bywają nazywane narracjami.** Szczególną rolę w kształtowaniu naszych poglądów mają **wielkie narracje.** Objasniają one zjawiska z jednej, uniwersalnej perspektywy. Przenikają do naszych umysłów ze szkół, mediów, muzeów czy podwórek. **Mogą dotyczyć sfery polityki i gospodarki (np. socjalizm, liberalizm, nacjonalizm), religii (np. chrześcijańska opowieść o zbawieniu) czy nawet nauki (świat obserwowany z perspektywy fizyki kwantowej różni się od świata interpretowanego za pomocą narzędzi fizyki klasycznej).**

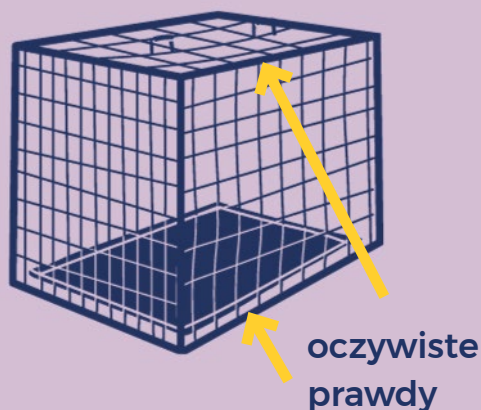
Oto przykład wielkiej narracji dotyczącej ludzkiej natury:

*Ludzie są  
z natury  
chciwi  
i samolubni*

Jako wielka narracja, czyli opowieść objaśniająca wszystkie lub większość ludzkich zachowań, to twierdzenie będzie nam wskazywać przejawy wszechobecnego egoizmu: ktoś pomaga przejść niewidomej osobie przez ulicę? Na pewno robi to na pokaz. Ktoś wspiera bezdomnego drobnym datkiem? Widocznie chce się czuć lepszy i szlachetniejszy niż inni.

Nie będziemy się tu zajmować dyskusją, czy to prawda, czy fałsz. Ważne, żebyśmy byli świadomi, że takie twierdzenie może działać niczym samospełniająca się przepowiednia. Osoba, która wierzy, że inni są chciwi i samolubni, może być mniej skłonna do pomagania obcym lub doceniania cudzych wysiłków.

Narracje, w tym wielkie narracje, są jak **klatka**, wewnątrz której odbywa się nasze myślenie o ludziach i o świecie. Kraty tej klatki bywają niewidoczne dla osoby w niej uwięzionej, bo są zbudowane z „oczywistych prawd”, często podzielanych przez grupę społeczną, z którą się ta osoba identyfikuje.



**Czy zatem wielkie narracje mogą być użyteczne?** Modele (teorie) wiernie odzwierciedlające jakiś aspekt rzeczywistości są oczywiście lepsze niż te dalej odbiegające od prawdy. Każda, nawet najtrafniejsza wielka narracja ma jednak swoje ograniczenia – mimo wielu prób pomieszczenia całego ludzkiego doświadczenia w ramach pojęć i koncepcji **ludzkość nie opracowała jeszcze Ogólnej i Zawsze Słusznej Teorii Wszystkiego.**

*Jakie narracje  
dostrzegasz w codziennych  
przekazach medialnych dotyczących  
kwestii migracji? Zastanów się,  
w jakich sytuacjach te opowieści  
mogą być użyteczne, a kiedy utrud-  
niają zrozumienie wydarzeń.*

## Przykłady wielkich narracji

**Najpowszechniejsze, a zarazem najbardziej dzielące ludzi wielkie narracje dotyczą polityki, gospodarki i religii. Udają uniwersalne prawdy** wyjaśniające rzeczywistość. Takie wielkie narracje często nie pozwalają, by zostały usłyszane indywidualne historie. „Małe”, jednostkowe opowieści, które nie są z nimi zgodne, bywają unieważniane, lekceważone, aktywnie tłumione lub przeinaczone tak, aby pasowały do danej wielkiej opowieści.

Przyjrzyjmy się jednemu z najbardziej jaskrawych przykładów wielkiej narracji. Filozofia oświecenia głosiła, że ludzki rozum jest siłą, która zastąpi przesady wiedzą naukową, przyniesie światu wolność, dobrobyt i rządy prawa. To nic innego jak wielka narracja o potędze intelektu. Obejmowała ona też pokutujące do dziś przekonanie o wyższości kultury Zachodu (i zachodnich narzędzi poznania) nad wszystkimi innymi. Taka jest opowieść. A jakie są fakty?



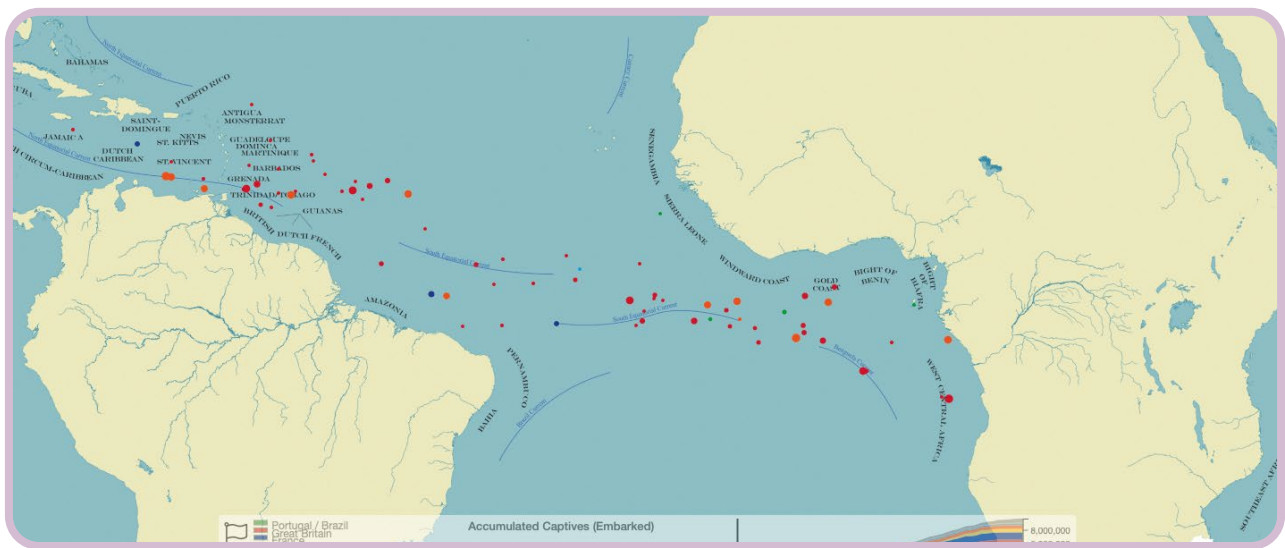
Wejdź na stronę *The Trans-Atlantic Slave Trade Database*, żeby przyrzeć się nieco historii niewolnictwa:



<https://bit.ly/TransportowanieNiewolnikow>.

Animowana mapa wskazuje trasy statków, które transportowały ludzi schwytanych lub kupionych w Afryce do przymusowej, nieodpłatnej pracy

w krajach Ameryki Północnej i Południowej. Aby koszty były jak najmniejsze, a zyski jak największe, typowy statek przewoził kilkuset niewolników, niekiedy stłoczonych do tego stopnia, że brakowało miejsca, nawet żeby usiąść. Zniewoleni Afrykanie i Afrykanki często byli skuwani łańcuchami. Racje żywności i wody były minimalne, co w połączeniu ze skrajną ciasnotą sprzyjało wybuchom śmiertelnych epidemii. Szacuje się, że w latach 1515–1866 na statki załadowano ponad 10,5 miliona zniewolonych osób, z czego 1,5 miliona nie przeżyło podróży.



Źródło: Slave Voyages, *The Trans-Atlantic Slave Trade Database*, <https://www.slavevoyages.org/voyage/trans-atlantic#timelapse>.

To w odniesieniu do wielkiej opowieści o potędze ludzkiego rozumu i postępie jest mała opowieść. Jak ją dopasować do wielkiej narracji? Próbowano na przykład tak:

- Dobrobyt państw Zachodu jest w większej mierze zasługą postępu naukowego niż niewolniczej pracy.
- Ogólnie warunki życia ludzi w ciągu ostatnich kilkuset lat znacznie się poprawiły. Los niewolników to tylko wyjątek potwierdzający regułę.
- To afrykańskie elity i pośrednicy ponoszą główną odpowiedzialność za handel niewolnikami. Bez ich udziału operacja na tak wielką skalę nie byłaby możliwa.
- Postęp nie może obywać się bez ofiar.

I tak dalej. Czy widzisz usilne zabiegi, aby te opowieści były spójne?

## Ludzie są lepsi, niż myślisz?

Czy poniższy opis książki autorstwa Rutgera Bregmana *Homo Sapiens. Ludzie są lepsi, niż myślisz* sugeruje, że zawiera ona wielką narrację? Jeśli tak, czego ona dotyczy?

W swojej najnowszej książce Rutger Bregman podważa dominujący pesymistyczny pogląd na naturę ludzką. Bregman argumentuje, że ludzie są z natury przywojci, współczujący i skłonni do współpracy wbrew powszechnemu przekonaniu, że w naturze człowieka leży egoizm i umiłowanie przemocy. Książka przedstawia szeroką gamę dowodów historycznych i psychologicznych potwierdzających pogląd, że istoty ludzkie mają naturalną skłonność do życzliwości i współpracy. Bregman analizuje

studia przypadków, badania naukowe i wydarzenia historyczne, aby obalić pogląd, że życzliwość i skłonność do pomagania innym są jedynie cienkim kulturowym woalem, skrywającym tendencję do bestialstwa. Autor bada także konsekwencje tego pozytywnego spojrzenia na naturę ludzką dla rozumienia różnych aspektów życia społecznego, w tym edukacji, wymiaru sprawiedliwości, gospodarki i polityki. Książka Bregmana zachęca czytelników do ponownej oceny swoich założeń na temat ludzkich zachowań i rozważenia pozytywnych możliwości, które się pojawiają, gdy ufamy we wrodzoną dobroć ludzkości.



Przypomnij sobie, o czym opowiada dzieło Williama Goldinga – możesz w tym celu obejrzeć tę animację (z polskimi napisami; 4:47 min).

**Why should you read “Lord of the Flies” by William Golding? - Jill Dash (Dlaczego warto przeczytać Władcę much Williama Goldinga? - Jill Dash), TED-Ed, YouTube, 2019, <https://bit.ly/OWladcyMuch>.**

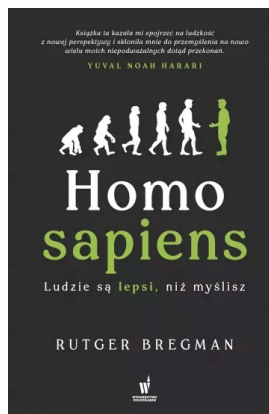


Teraz posłuchaj, jak Rutger Bregman opisuje historię, którą nazywa „prawdziwym Władcą much” (polskie napisy generowane automatycznie: koło zębunki → napisy → przetłumacz automatycznie → polski; 6:54 min).

**Are humans wired for conflict? Lord of the Flies vs. Charles Darwin | Rutger Bregman | Big Think (Czy ludzie są zaprogramowani na konflikt? Władca much kontra Karol Darwin | Rutger Bregman | Big Think), Big Think, YouTube, 2020, <https://bit.ly/PrawdziwyWladca>.**



Książka Bregmana prezentuje wielką narrację dotyczącą ludzkiej natury oraz dziesiątki małych opowieści (opartych na dobrze udokumentowanych faktach), które wpisują się w jej naczelną ideę. Jeden z najciekawszych fragmentów książki dotyczy fikcji przedstawionej na kartach powieści Williama Goldinga *Władca much* i skonfrontowanej z nią podobnej historii, która wydarzyła się naprawdę.



Okładka książki: R. Bregman, *Homo sapiens. Ludzie są lepsi, niż myślisz*, Poznań-Wrocław 2020.

Narracje mogą być potężnymi narzędziami inżynierii społecznej, mogą wpływać na nasze interpretacje historii, zjawisk społecznych i indywidualnych zachowań. Dlatego tak ważne jest, żebyśmy krytycznie podchodzili do opowieści – wielkich i małych – zwłaszcza wtedy, gdy mamy do czynienia z jakąś wersją popularnej, rzadko kwestionowanej, oczywistej „prawdy”.

*We współczesnym świecie nadal jest dość wyraźnie obecna wielka narracja mówiąca o wyższości człowieka nad innymi istotami, która pociąga za sobą wiele konsekwencji, w tym usprawiedliwia niszczenie środowiska czy przedkładanie potrzeb ludzi nad inne. Zastanów się, jakie inne narracje dotyczące relacji człowieka z naturą i kwestii ekologicznych mogłyby być w dzisiejszym świecie użyteczne.*

## Jak uczyć o narracjach?

### Czy warto kwestionować narracje?

Ćwiczenie krytycznego podejścia do własnych i cudzych narracji to nie tylko rozrywka intelektualna, ale przede wszystkim droga do lepszego rozumienia otaczających nas zjawisk. Na przestrzeni dziejów wiele odważnych osób kwestionowało wielkie, dominujące narracje, dążąc do systemowej zmiany. Wysiłek ten, choć rzadko przynosi natychmiastowe efekty, często sprzyja postępowi społecznemu, poszerzeniu swobód i większej inkluzywności.

### Rozpoznawanie narracji

Identyfikowanie wielkich narracji może być wymagające poznawczo. Łatwiej sprostać temu zadaniu, mając do dyspozycji kilka podstawowych pytań. Warto je stosować za każdym razem, gdy mamy do czynienia z opowieścią, która ma wyjaśniać jakieś zjawisko społeczne.

➤ Nie jest to jednak łatwe zadanie i zwykle nie spotyka się z przychylnym odbiorem obrońców zastanego porządku. Ktoś, kto ośmiela się podważać dominujące w społeczeństwie narracje, może się spotkać z napiętnowaniem („awanturnik”, „outsider”), odrzuceniem przez najbliższe otoczenie, konsekwencjami zawodowymi, a także stresem wynikającym z dysonansu poznawczego. Najlepszą odpowiedzią na zagrożenia wynikające z aktywnego kwestionowania narracji jest znalezienie lub stworzenie wspierającej grupy, której członkowie podzielają nasz krytycyzm wobec dominujących opowieści. Grupie łatwiej też przejść od krytyki do pozytywnego działania – na przykład podjąć inicjatywę edukacyjną, rzeczniczą lub aktywistyczną.

## Jak rozpoznawać wielkie narracje?



### Wielość doświadczeń

Czy dąży do wyjaśnienia wielu aspektów ludzkiego doświadczenia?



### Cel

Czy interpretuje wydarzenia jako zmierzające do określonego celu?



### Grupy społeczne

Czy bierze pod uwagę perspektywy wszystkich grup społecznych, których dotyczy?



### Ideologia

Czy zawiera system wartości lub ideologię, które kierują ludzkim zachowaniem i wpływają na podejmowane decyzje?



### Idealy społeczne

Czy przedstawia wizję idealnego społeczeństwa lub preferowanego sposobu życia?



### Struktury władzy

Czy wspiera strukturę władzy i marginalizuje inne perspektywy?





(dostępne też w dalszej części publikacji)

- ▶ Scenariusz *Mit jako pozytywna narracja na przykładzie relacji człowieka z przyrodą* rekomendujemy na lekcję języka polskiego; uczniowie i uczennice poznają grecki mit o stworzeniu świata, a następnie tworzą własną opowieść ukazującą życie człowieka w harmonii z naturą, rozwijając przy tym wyobraźnię i umiejętność tworzenia tekstu inspirowanego wartościami.
- ▶ Scenariusz *Debata oksfordzka: człowiek wobec zmian klimatycznych i ekologicznych* polecamy jako część lekcji języka polskiego, WOS-u lub godziny wychowawczej; uczniowie i uczennice analizują różne stanowiska wobec wyzwań klimatycznych i ekologicznych, ucząc się krytycznego myślenia, argumentacji i pracy z infografikami.
- ▶ Scenariusz *Zmiana klimatu w narracjach medialnych – krytyczna analiza źródeł* proponujemy zrealizować na lekcji języka polskiego, historii lub godziny wychowawczej; uczniowie i uczennice uczą się rozpoznawać narracje obecne

w przekazach medialnych, rozwijając umiejętność ich krytycznej analizy w kontekście zmiany klimatu.

Przygotowaliśmy również materiał dla twoich uczniów i uczennic pt. *Uwikłani w wielkie narracje. Jak krytycznie myśleć o współczesnym świecie*. To właśnie w nim zawarliśmy treści z tej i następnej części publikacji, które dotyczą narracji, oraz wstęp poświęcony krytycznemu myśleniu. Jeśli chcesz pomóc młodzieży odnaleźć się w świecie wszechobecnych kryzysów i uczyć ją refleksyjnego podejścia do dominujących narracji o środowisku, klimacie i zjawiskach społecznych, zachęć ją do sięgnięcia po tę publikację: <https://bit.ly/Uwikłani>.



*Czy znasz inne scenariusze lub materiały edukacyjne, które mogą być pomocne przy włączaniu wątków poświęconych znaczeniu narracji i podobnych tematów do nauczania przedmiotowego lub działań wychowawczych? Czy masz pomysł na ćwiczenie lub aktywność edukacyjną w tej tematyce?*



## Autorefleksja

Zastanów się, co już wiesz i umiesz, a co jeszcze warto przeczytać lub przemyśleć.

- Znam i rozumiem pojęcie narracji.
- Wiem, że teza o wyższości kultury zachodniej nad kulturami innych części świata jest jedynie opowieścią, i znam argumenty pozwalające ją podważyć.
- Skorzystałem/skorzystałam z zaproponowanych wyżej materiałów dotyczących historii niewolnictwa.
- Staram się w swoim codziennym życiu kwestionować dominujące, wielkie narracje i szukać alternatywnych koncepcji.

## 2.

# Źródła nowoczesności

## Opowieść o postępie

Wiesz już, czym są narracje – w tym wielkie narracje – i jak je rozpoznawać. Przyjrzyjmy się zatem jednej z najbardziej rozpowszechnionych narracji – opowieści o postępie.



Obejrzyj ten krótki film (1:45 min):

Opowieść o postępie, Michał Augustyn, czyta Aleksandra Żaczek-Świstak, Centrum Edukacji Obywatelskiej, 2023,  
<https://bit.ly/OpowiescPostep>



### Czy ta opowieść brzmi znajomo?

Zapewne słyszałeś/słyszałaś ją w jakiejś formie. Problem z tą (wielką) narracją polega na tym, że jest niemal w całości fałszywa...

Żeby to zrozumieć, cofnijmy się w czasie o kilka wieków. Źródła tej opowieści o postępie kryją się w Europie sprzed kilku wieków, targanej wojnami i epidemiami. Wtedy zaczęła się rozwijać nowa filozofia, stawiająca ludzki rozum na piedestale. Jej kluczowymi pojęciami były: **indywidualizm, racjonalizm, wiara w postęp i dystans wobec natury**. Niewątpliwie jednym z ojców nowoczesności był **Kartezjusz**, siedemnastowieczny francuski filozof, który postrzegał pozaludzki świat jako ślepa maszynę, a jedyną realizację świadomości i woli widział w ludzkim umyśle. „Prawa mechaniki są identyczne z prawami natury”, twierdził Kartezjusz, tworząc tym samym podstawy nowoczesnej nauki.

Ten szczególny rozdział między człowiekiem a resztą natury zrodził nowy, oparty na **dualizmie** sposób myślenia, który prowadził do kolejnych pęknięć w rozumieniu świata. **Maszyna i dusza, ciało i umysł, materia i świadomość, natura i kultura, duchowość i nauka, a nawet egoizm i altruizm** – przeciwstawne pojęcia

stworzyły osie porządkujące nową rzeczywistość, w której ludzie (a ściślej mężczyźni niebędący niewolnikami) mieli osiąść nieograniczoną władzę nad przyrodą.



*Jakie jeszcze przeciwstawne pojęcia są kluczami do rozumienia współczesnego świata?*

Niedługo później **Isaac Newton** wykazał, że „maszyna” wszechświata działa według szeregu sztywnych praw i cała rzeczywistość (w tym istoty żywe) to tylko układy podlegających im cząstek. **Rozpoczęła się trwająca do dziś rewolucja naukowa**. Narodził się też nowy człowiek – ciekawy świata, pewny swoich sądów i sceptyczny wobec dogmatów, dumny ze swojego człowieczeństwa i świadomy twórczej mocy krytycznego rozumu, wreszcie coraz bardziej przekonany o swojej zdolności kontrolowania przyrody. Wraz z nadejściem oświecenia te tendencje zyskały na sile. Właściwe dla naszych przodków cykliczne rozumienie historii ustąpiło miejsca wierze w nieograniczony materialny i intelektualny postęp napędzany przez naukę i technologię.

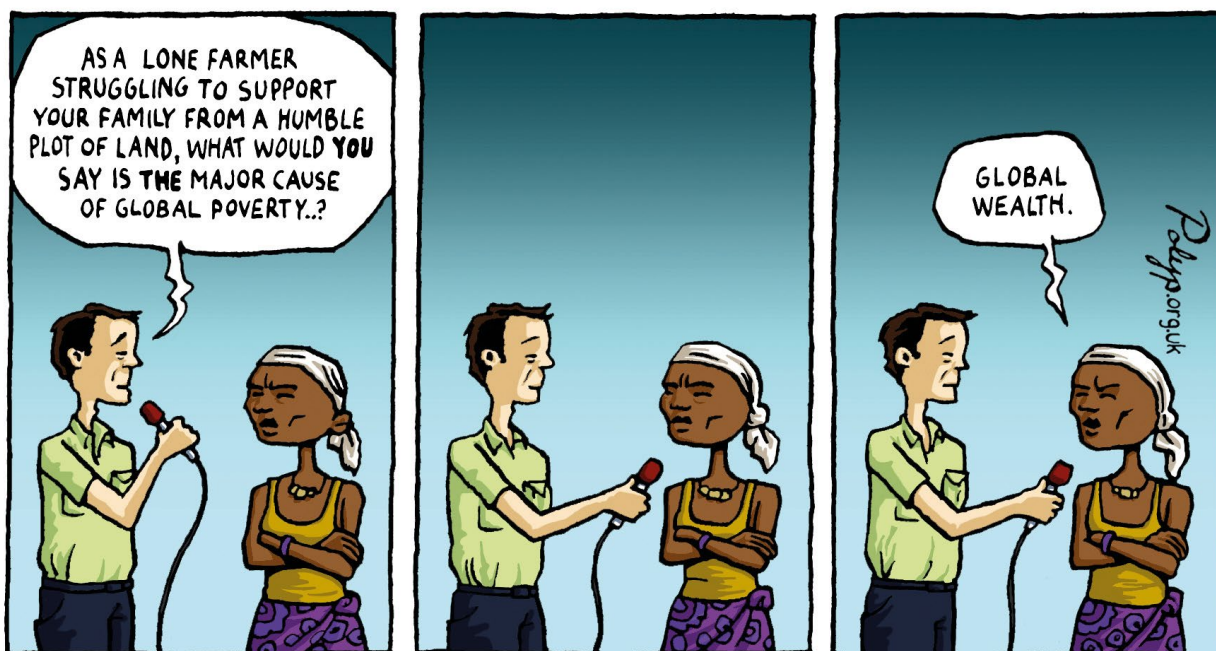


Rewolucja naukowa rzeczywiście przyniosła ogromne zmiany w sposobie życia. Nowe odkrycia i wynalazki zdawały się potwierdzać trafność i pragmatyczną wartość mechanistycznej wizji świata. Wydawało się, że nic nie może powstrzymać mężczyzny Zachodu na jego drodze do panowania nad światem natury, kobietami oraz innymi kulturami, postrzeganymi jako podrzędne i prymitywne.



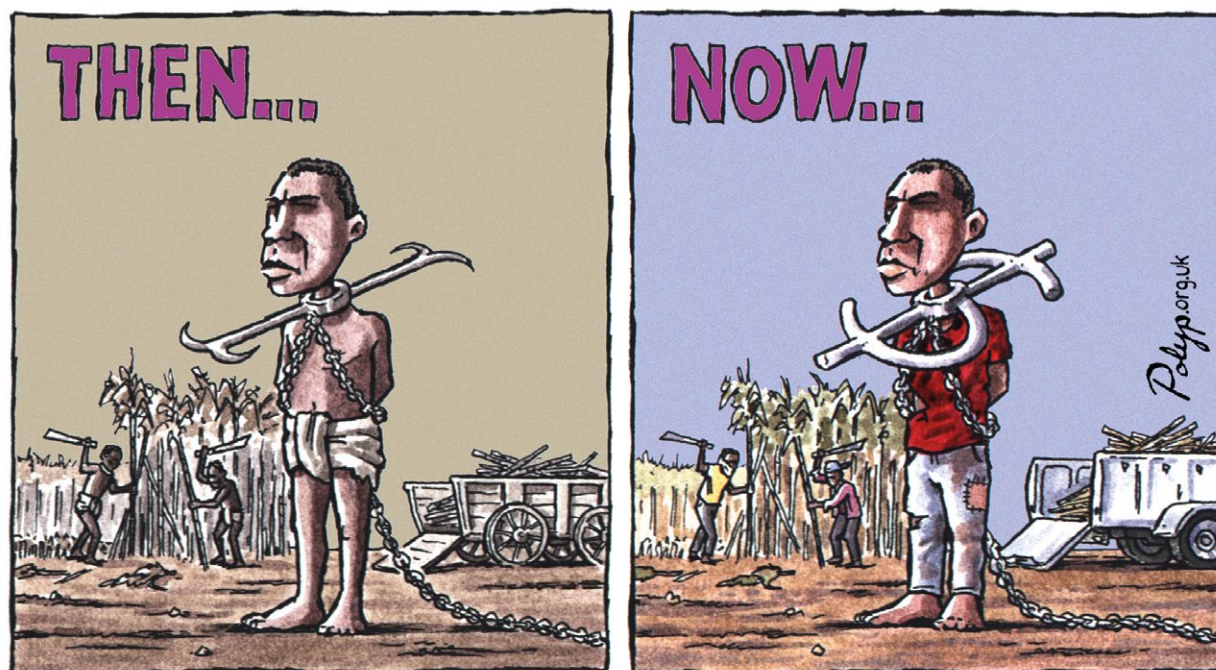
## Stare i nowe szaty kolonializmu

Po zagłębieniu się w gęste od idei filozoficzne źródła nowoczesności pora na chwilę oddechu. Przed tobą kilka komiksów, które mówią o czymś ważnym.



- Jako samotna rolniczka z trudem utrzymująca rodzinę ze skrawka ziemi jak sądzisz, jaki jest główny powód globalnego ubóstwa?


- Globalne bogactwo.



Kiedyś...

Teraz...

Źródło: Radical political humour, graphic histories and props by cartoonist, writer and artist Polyp, <https://polyp.org.uk>, tłum. Michał Augustyn.



Zastanów się, jakie uczucia wywołują w tobie te obrazki. Jakiego ogólne zjawiska ilustrują?

W szczególności drugi komiks sugestywnie opowiada o **różnicy między kolonializmem i neokolonializmem**. O ile kolonializm wiązał się często z fizycznym i politycznym zniewoleniem mieszkańców i mieszkańek krajów wyzyskiwanych przez zachodnie mocarstwa, postkolonializm oznacza przede wszystkim **gospodarczą dominację mocarstw** – Stanów Zjednoczonych, Europy, a obecnie w coraz większym stopniu także Chin – nad dawnymi koloniami, które formalnie uzyskały niepodległość, lecz faktycznie wciąż podlegają mechanizmom eksploatacji. Co dokładnie oznaczają te dwa pojęcia i jak są ze sobą powiązane?

Europejski kolonializm ma długą i brutalną historię, o której wielu z nas wolałoby zapomnieć. Jeśli jednak chcesz zrozumieć zakorzenione głęboko w historii powody ogromnych różnic w poziomie materialnego rozwoju i konsumpcji między krajami bogatej Północy i globalnego Południa, musimy cofnąć się w czasie o **ponad 500 lat, gdy kraje takie jak Wielka Brytania, Portugalia, Hiszpania i Francja rozpoczęły proces narzucania swoich rządów w obu Amerykach, Afryce i Azji**. Był to okres niewyobrażalnej przemocy i wyzysku, a także niszczenia kultur rdzennych społeczności.

Usprawiedliwieniem tych działań była rasistowska ideologia głosząca, że ludzie Zachodu mają do wypełnienia misję cywilizacyjną względem rdzennych społeczności, uważanych za prymitywne i podrzędne.

Obecne nierówności między globalną Północą a Południem mają swoje korzenie w kolonializmie, ale są dziś podtrzymywane m.in. **przez niesprawiedliwe mechanizmy zadłużenia i politykę instytucji międzynarodowych**. Od lat 70. XX wieku kraje Południa

popadały w spiralę zadłużenia, którego warunki narzucane przez Międzynarodowy Fundusz Walutowy i Bank Światowy doprowadziły do cięć wydatków publicznych, prywatyzacji i pogłębienia ubóstwa. W efekcie wiele państw więcej wydaje na spłatę odsetek niż na podstawowe potrzeby społeczne, takie jak zdrowie, edukacja czy działania na rzecz ochrony klimatu.

### Historia sukcesu

Międzynarodowa kampania Jubilee Debt Campaign doprowadziła do umorzenia części długów 36 najbiedniejszych krajów, co pozwoliło im przeznaczyć więcej środków na zdrowie i edukację. Działania aktywistów i aktywistek na rzecz umorzenia długów krajów Południa trwają.



Najłatwiej będzie zgłębić mechanizmy neokolonialnej dominacji na konkretnym przykładzie. Zapraszamy cię do obejrzenia krótkiego filmu, który opowiada o tym, jak Francja do dziś utrzymuje wpływy w swoich dawnych koloniach metodami nieco bardziej subtelnymi niż zorganizowana przemoc. Karabiny zostały wyparte przeważnie przez mechanizmy ekonomiczne, jednak eksploatacja społeczeństw i cennych zasobów, na których jest zbudowana nasza kultura konsumpcyjna, wciąż trwa (polskie napisy generowane automatycznie: koło zębataki → napisy → przetłumacz automatycznie → polski; 9:23 min).

**How France (Still) Controls Africa (Jak Francja [nadal] kontroluje Afrykę), The Gravel Institute, YouTube, 2022, <https://bit.ly/KontrolowanieAfryki>.**



## Spoglądając na Zachód z zewnątrz

W teorii postkolonialnej używa się niekiedy terminu „zachodnie spojrzenie” (*Western gaze*). Opisuje on, jak mieszkańcy Europy i Ameryki Północnej postrzegali i interpretowali inne kultury, często uważając się za lepszych. Oddajmy więc teraz głos przedstawicielowi ludów rdzennych.

Zanim przybyli nasi biali bracia, aby uczynić nas cywilizowanymi ludźmi, nie mieliśmy żadnego więzienia. Z tego powodu nie mieliśmy przestępców. Bez więzień nie ma przestępców. Nie mieliśmy zamków ani kluczy i dlatego nie było wśród nas złodziei. Gdy ktoś był tak biedny, że nie było go stać na konia, namiot czy koc, wtedy wszystko dostawał w prezencie. Byliśmy zbyt niecywilizowani, żeby przywiązywać dużą wagę do własności prywatnej. Nie znaliśmy pieniędzy i przez to o wartości człowieka nie decydowała jego zamożność. Nie mieliśmy pisanych praw, prawników, polityków, więc nie mogliśmy oszukiwać się nawzajem. Zanim przyszli biali mężczyźni, byliśmy w naprawdę złym stanie i nie wiem, jak poradziłyśmy sobie bez tych podstawowych rzeczy, które (jak nam mówią) są niezbędne w cywilizowanym społeczeństwie<sup>1</sup>.

John Ogień Kulawy Jeleń (Tǰáǰča Hušté w języku Lakota) z ludu Miniconju-Lakota Siuks



Jak odbierasz perspektywę Tǰáǰča Hušté? Co chce nam przekazać? W jakim stopniu jest ona zgodna z twoim światopoglądem?



Fot. John Ogień Kulawy Jeleń, Richard Erdoes Papers, Yale Collection of Western Americana, Beinecke Rare Book and Manuscript Library.



### Autorefleksja

Zastanów się, co już wiesz i umiesz, a co jeszcze warto doczytać lub przemyśleć.

- Rozumiem, w jaki sposób europejska filozofia ukształtowała opowieść o postępie.
- Potrafię wymienić przykłady dualizmów, które przyczyniły się do rozwoju europejskiego myślenia.
- Znam pojęcia kolonializmu i neokolonializmu.
- Zapoznałem/zapoznałam się z niezachodnimi perspektywami na kolonializm.

<sup>1</sup> John (Fire) Lame Deer, Richard Erdoes, *Lame Deer. Seeker of Visions*, New York 1972, s. 74–75, tłum. Michał Augustyn.



### 3.

## Czy gospodarka musi rosnąć?

Przedstawiliśmy już jedną z najpopularniejszych wielkich narracji: opowieść o postępie. Omówiliśmy, w jaki sposób postęp był związany z myśleniem w kategoriach kolonialnych. Teraz pora, aby zobaczyć, jaką rolę w narracji o postępie odgrywa gospodarka.

### Wzrost wzrostowi nierówny

Najczęstszym wskaźnikiem używanym do mierzenia wzrostu gospodarczego jest obecnie **PKB – produkt krajowy brutto**. Aby jednak zrozumieć, co tak naprawdę oznacza określony procentowo wzrost PKB, skorzystajmy z metafory zaproponowanej przez eksperta Marcina Popkiewicza w jego książce *Świat na rozdrożu* (2012).

Wyobraź sobie, że jesteś naukowcem/naukownicą i twoim zadaniem jest wypełnienie całego naczynia bakteriami – ale uwaga: gdy tylko skończy się pożywienie, bakterie wymrą i całe badanie pójdzie na marne. Załóżmy, że mamy do czynienia z wyjątkowo żywotnymi i szybko się rozmnażającymi mikroorganizmami. Wystarczy minuta, by podwoiła się ich liczba. Jest godzina 11:00 i zaczynasz z jedną bakterią w naczyniu. Ile będzie bakterii o godzinie 11:01? Tak, dokładnie dwie. A o 11:05? Łatwo to policzyć – jeśli z każdą minutą populacja podwaja się, powinno być ich 32. Pora na nieco trudniejszą zagadkę: ile bakterii zasiedli twoją szalkę do południa? Wciąż liczysz?



No dobrze, bez żartów – ta liczba może przyprawić o zawrót głowy: 1 trylion 152 miliardów 921 bilionów 504 miliardy 606 milionów 846 tysięcy i 976.

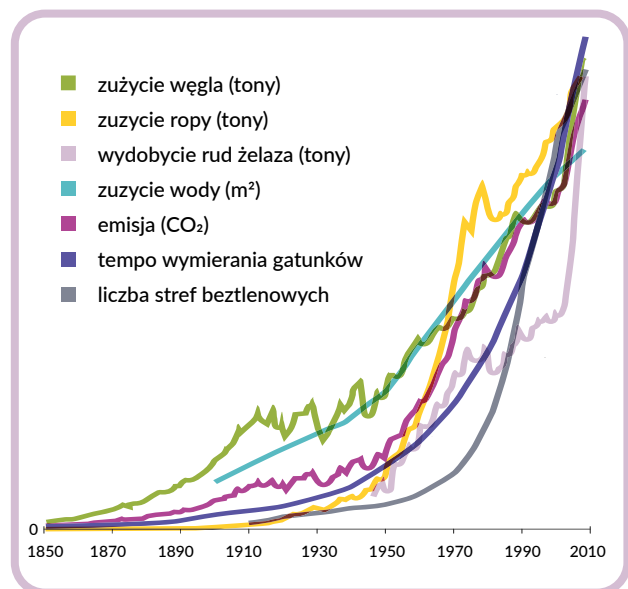
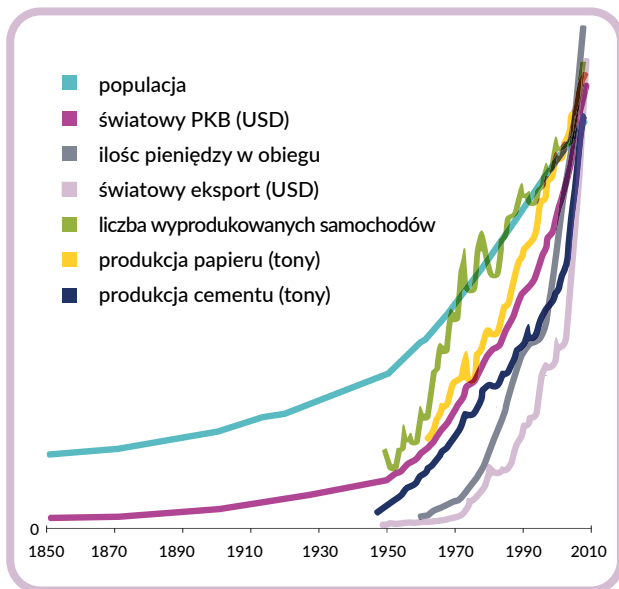
Kluczowe pytanie brzmi: Jeśli wiesz, że bakterie pokryją całą szalkę do godziny 12:00, o której godzinie będą zajmowały połowę szalki? Jest dokładnie tak, jak myślisz – poprawna odpowiedź to 11:59.

Właśnie odstania się przed tobą niezwykła właściwość **wzrostu wykładniczego**, czyli takiego, w którym ilość czegoś – w naszym przykładzie bakterii – rośnie w sposób proporcjonalny w stosunku do obecnej ilości. A tą niezwykłą właściwością jest to, że **ilość zasobów wykorzystanych** w czasie podwojenia **jest dokładnie taka sama** jak ta, którą wykorzystaliśmy jak dotąd w procesie rozwoju. Innymi słowy, na minutę przed wypełnieniem szalki (i podwojeniem ilości bakterii) wciąż mamy połowę pożywki do wykorzystania!

Okej, ale jaki to ma związek ze wzrostem gospodarczym?

▶ Otóż wzrost PKB jest typowym przykładem wzrostu wykładniczego, ponieważ zawsze odnosi się do wartości z poprzedniego roku. Zatem wzrost 4% w 2023 roku oznacza większy przyrost (w wartościach bezwzględnych) niż z pozoru ten sam czteroprocentowy wzrost np. w roku 2003, bo wartość PKB w 2023 roku była znacznie wyższa niż 20 lat wcześniej.

Spójrzmy teraz na wykresy przedstawiające wzrost różnych wskaźników związanych z gospodarką.



Na podstawie: Marcin Popkiewicz, *Świat na rozdrożu*, Katowice 2013, s. 16–17.

Tak w ciągu ostatnich 170 lat wzrósł dobrobyt (wykres po lewej) – generalnie rzecz ujmując, mamy więcej wszelkich dóbr konsumpcyjnych, a tempo tego wzrostu jest coraz szybsze. Ale na czym się opiera ta oszałamiająca koniunktura i jakie są jej konsekwencje? Na te pytania pomoże odpowiedzieć wykres po prawej.

Od czasu rewolucji przemysłowej wraz z rozwojem technologii, coraz większą specjalizacją i automatyzacją produkcji, gwałtownym wzrostem populacji, zagospodarowywaniem nowych terenów i – przede wszystkim – wykorzystaniem paliw kopalnych do produkcji energii światowa gospodarka osiągała kolejne wyżyny wzrostu. Koszty utrzymania tej maszyny **płacą ziemskie ekosystemy i my wszyscy**. Bo, jak pokazują badania socjologiczne, to, że mamy coraz więcej, nie oznacza, że jesteśmy coraz szczęśliwsi.



*Wyobraź sobie, że jesteś ekonomistą zatrudnionym przez rząd do opracowania wskaźnika, który mierzyłby zarazem dobrobyt państwa i dobrostan jego obywateli i obywaterek. Jakie czynniki wzięłbyś/ wzięłabyś pod uwagę?*

## To, czego nie da się policzyć

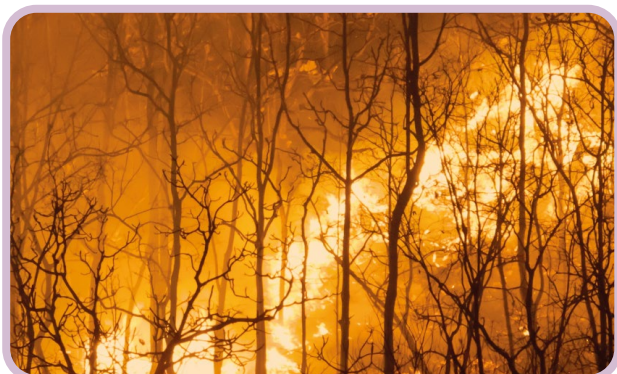
Dzisiejsza gospodarka zaczyna niszczyć swoje podstawy. **Niekontrolowane zanieczyszczenie, wyczerpywanie się zasobów, widmo masowego wymierania gatunków, coraz szybsza zmiana klimatu** – to wszystko objawy niezrównoważenia naszego systemu gospodarczego. Dodajmy do tego jeszcze takie koszty jak: **przepracowanie, poczucie bezsensu, epidemia zaburzeń psychicznych czy rosnące nierówności**. Ekonomiści nazywają te zjawiska nieco eufemistycznie „**negatywnymi efektami zewnętrznymi**”. Są to niepożądane skutki działalności biznesowej, czyli koszty ponoszone przez środowisko i społeczeństwo, których nie ponoszą ich sprawcy.

Czy da się kogoś pociągnąć za to do odpowiedzialności zgodnie z proponowaną przez ekonomistów i ekonomistki zasadą „zanieczyszczający płaci”?

Potrzebujemy ogólnospołecznej, demokratycznej debaty na temat tego, jaka polityka jest pożądana, możliwa i konieczna.



→ Kto ustali cenę za zanieczyszczenie rzeki metalami ciężkimi, których usunięcie zajmuje dziesięciolecia?



→ Jak zrekompensujemy ludziom żyjącym w XXI wieku katastrofę klimatyczną, spowodowaną wysoce rozproszonymi w czasie i przestrzeni antropogenicznymi emisjami CO<sub>2</sub>?



→ Jeśli depresja może być skutkiem splotu czynników związanych ze stylem życia, takich jak siedzący tryb życia, przewlekły stres czy niezdrowa dieta promowana przez wielkie koncerny spożywcze, kto powinien wypłacić rekompensatę?

**Kto powinien wypłacić rekompensatę?**

## Szczęście z wyprzedzaży?

*Większość luksusów i wiele tak zwanych wygod życiowych jest nie tylko zbędna, ale wręcz stanowi niewątpliwie przeszkodę na drodze do rozwoju ludzkości.*

*Henry David Thoreau, pisarz*

Jak pokazują badania socjologiczne, **wysokość dochodu państwa czy jednostek generalnie nie ma związku z poziomem szczęścia** (powyżej progu zapewniającego minimalny komfort życia). Na tym właśnie polega smutny paradoks współczesnego świata:

*W skali globalnej konsumpcja osiągnęła poziom, na którym regeneracja ekosystemów na Ziemi nie jest możliwa, a i tak nie ułatwia nam to osiągnięcia najbardziej oczywistego celu społecznego: dobrego, pełnego, twórczego życia.*



Oczywiście konsumpcjonizm jest tylko jednym z wielu aspektów współczesnej kultury zachodniej. Wiele innych przedstawia film *Jak sprawić, by kraj stał się bogaty* o fikcyjnym kraju Bogatystan (polskie napisy generowane automatycznie: koło zębataki → napisy → przetłumacz automatycznie → polski; 9:07 min).

How to Make a Country Rich (*Jak sprawić, by kraj stał się bogaty*), *The School of Life*, YouTube, 2015, <https://bit.ly/BogatyKraj>.



*A ty o jakim kraju do życia marzysz? Zastanów się, jak zorganizowana byłaby praca i czas wolny (a może to rozróżnienie nie byłoby już istotne?). W jaki sposób większość ludzi zdobywałaby środki niezbędne do życia i jakie byłyby ich ulubione rozrywki?*

## Polecane materiały edukacyjne



▶ Film PAH *Nowe narracje o świecie* (<https://bit.ly/NoweNarracje>), który wprowadza w temat wielkich narracji, oraz strona *Włączamy Nowe Narracje o Świecie* ([www.pah.org.pl/narracje](http://www.pah.org.pl/narracje)) z przykładami narracji (m.in. filmy i karty pracy do filmów).

▶ Ćwiczenia edukacyjne z publikacji Fundacji Krzyżowa *Wszystkie ręce na pokład! Podręcznik do edukacji na rzecz transformacji społeczno-ekologicznej* (<https://bit.ly/NaPoklad1>).

Szczególnie rekomendujemy:

- ćwiczenie 3. *Poczuj na sobie prędkość. O przyspieszeniu społecznym*
- ćwiczenie 6. *Gdy zniknie drzewo. O współzależnościach w ekosystemie*
- ćwiczenie 10. *Jak długo żyje tetrapak? O złożonym życiu opakowań*
- ćwiczenie 11. *Co widzisz na obrazku? O efekcie odbicia*
- ćwiczenie 12. *Co napędza wzrost gospodarczy. Analiza na przykładzie przemysłu mleczarskiego*



Materiały pomocnicze do ćwiczeń znajdziesz tutaj: <https://bit.ly/NaPoklad2>.



## Autorefleksja

Zastanów się, co już wiesz i umiesz, a co jeszcze warto doczytać lub przemyśleć.

- Rozumiem zależność pomiędzy wzrostem dobrobytu materialnego a szkodami dla planety i środowiska.
- Wiem, na czym polega zasada „zanieczyszczający płaci”.
- Zdaję sobie sprawę, że kult wzrostu może negatywnie wpływać na mój dobrostan, tworząc presję ciągłego postępu.





## 4.

# Antropocen. Epoka człowieka?

Rewolucja naukowa i techniczna wzięła się z przekonania, że ludzki rozum jest w stanie pojąć świat za pomocą metod naukowych, zapanować nad naturą i tą drogą osiągnąć powszechny dobrobyt. Ta sama filozofia inspirowała działania, które doprowadziły do potężnego zachwiania równowagi w ekosystemach Ziemi i poważnych zaburzeń społecznych.

Dzisiaj znacznie krytyczniej patrzy się na kiedyś obowiązujące prawdy dotyczące „człowieka”, „rozumu”, „cywilizacji” czy „postępu”. Krytyczni filozofowie i filozofki postmodernizmu nie pozostawiają złudzeń co do tego, w jakim stopniu te pojęcia były definio-

wane przez męską, białą, europejską elitę i jak często przestaniały nagą przemoc – od kolonializmu, niewolnictwa i ludobójstwa przez podległość kobiet, ucisk mniejszości, robotników po lekkomyślne plądrowanie planety.

Kanadyjski fotograf Edward Burtynsky od lat dokumentuje wpływ wielkoskalowej działalności gospodarczej na ziemskie ekosystemy i krajobrazy. Spójrz na zdjęcia jego autorstwa: *Anthropocene*, <https://bit.ly/EdwardBurtynsky>.



Źródło: © Edward Burtynsky, courtesy Nicholas Metivier Gallery, Toronto



*Spróbuj nazwać  
swoje uczucia po obejrzeniu  
zdjęć Edwarda Burtynsky'ego.*

Nie da się tego dłużej ukrywać: **Ziemia**, którą nasz gatunek zamieszkuje dopiero od 200 tysięcy lat (to niewielki ułamek historii naszej planety), jest w poważnym kryzysie. Globalne ocieplenie, przed którego skutkami naukowcy i naukowczynie ostrzegają od ponad półwiecza, zamiast spowalniać, przyspiesza.

*Musimy jednak spojrzeć na naszą planetę z lotu ptaka i zrozumieć, co się dzieje, żeby wybrać właściwą kierunek działania. Obraz, który nam się ukaże, może wywołać wiele przykrych doznań: możemy doświadczyć złości, frustracji, smutku, strachu. To zupełnie normalne, a nawet zdrowe. Lepiej popłynąć z tą falą emocji, niż przed nią uciekać.*

Spojrzenie na nasz świat z lotu ptaka ujawnia więcej zniszczeń niż topniejące lodowce, blaknące koralowce, ginące gatunki zwierząt czy obfitość susz, powodzi i huraganów – bezpośrednie i pośrednie skutki globalnego ocieplenia klimatu.

Naukowcy szacują, że nasz gatunek odcisnął ślad na **95% powierzchni Ziemi**. Niewiele zostało miejsc niedotkniętych twardą ręką człowieka.

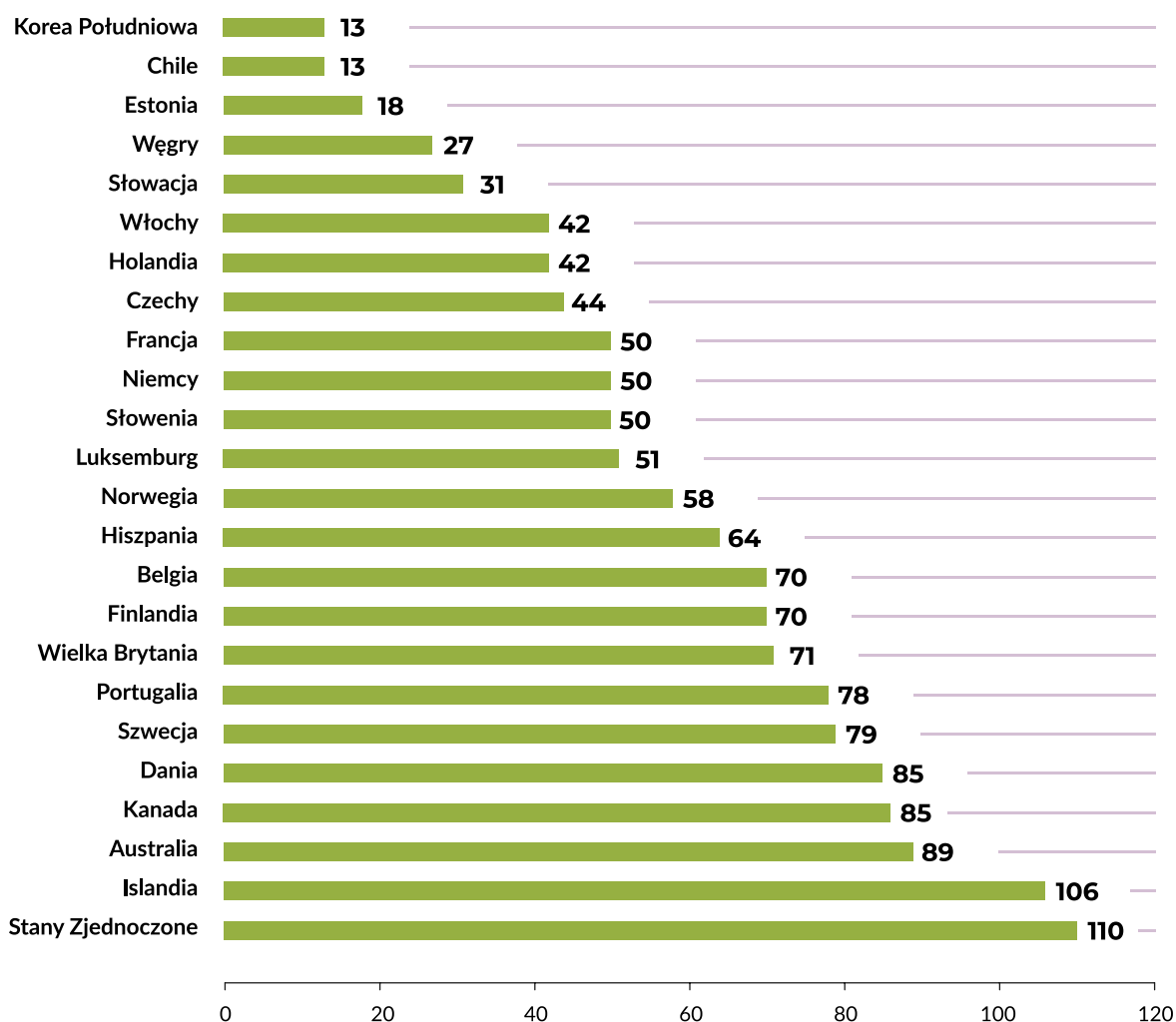
▶ **Jakie to ma znaczenie?** Z każdą ingerencją w naturalne siedliska zwiększa się ryzyko, że ludzie zaburzą delikatną równowagę ekosystemów, które zasilają procesy utrzymujące życie. Zmiana klimatu potęguje to zagrożenie.

## Spoleczne konsekwencje antropocenu

Przyjrzyjmy się teraz **człowiekowi** – wyjątkowo twórczemu i aktywnemu umysłowo gatunkowi, który zdominował niemal cały glob. Ludzie z pewnością czerpią wiele korzyści z tej totalnej dominacji. Technologia przyniosła globalnej klasie średniej (do której zalicza się obecnie co drugiego człowieka na Ziemi) komfort życia nieznaną faraonom i zapewniła dostęp do całej wiedzy ludzkości w zasięgu ręki. To jednak tylko część obrazu.

Kilka lat temu Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD) przyjrzała się stosowaniu **leków przeciwdepresyjnych** w 24 krajach i odkryła coś zdumiewającego. W każdym z badanych krajów **wzrosło ich użycie**. W Niemczech o 46% w ciągu zaledwie czterech lat. W Hiszpanii i Portugalii w tym samym okresie o około 20%. W USA więcej niż co dziesiąta osoba przyjmuje antydepresanty. Dlaczego tak wielu mieszkańców najbardziej uprzemysłowionych krajów świata nie może obejść się bez codziennej dawki „pigułki szczęścia”?

## Liczba użytkowników leków antydepresyjnych na 1000 osób



Na podstawie: OECD, CDC.

A oto kolejny kamyczek do ogródka: liczba osób migrujących, szukających z różnych przyczyn nowego miejsca do życia wzrosła z 84 milionów (2,3% globalnej populacji) w 1970 roku do 281 milionów (3,6%) pięćdziesiąt lat później.

*Jakie jeszcze objawy kryzysów społecznych dostrzegasz współcześnie?*

**Kryzys** (lub, jak ujmują to niektórzy badacze i badaczki, **polikryzys**), z którym mamy do czynienia, dotyczy nie tylko naturalnych ekosystemów. Środowisko przyrodnicze jest podstawą gospodarki, na której z kolei opiera się materialny dobrobyt społeczeństw. To działa jak domino. Nie powinno nas dziwić, że gdy fundamenty się kruszą, całość, w tym również społecznej i gospodarczej, konstrukcji grozi załamanie. Aby lepiej zrozumieć, w jaki sposób znaleźliśmy się w tym miejscu i gdzie szukać innych dróg, zagłębimy się teraz w historię społeczności niezachodnich.

## Nowa historia ludzkości

Wyobraźcie sobie eksperyment, w którym umożliwiamy ludziom pełne doświadczenie dwóch modeli społecznych, zapewniamy im wolność wyboru, a następnie obserwujemy, gdzie zdecydują się żyć. Tak się składa, że historia kolonialna obu Ameryk jest pełna relacji o osadnikach i osadniczkach, pojmanyh lub adoptowanych przez rdzenne społeczności, którzy mieli taki wybór. Oddajmy głos Benjaminowi Franklinowi, amerykańskiemu politykowi i uczonemu, który w liście do przyjaciela przyznawał:

*„Kiedy biali ludzie dowolnej płci trafiają w młodym wieku do niewoli u Indian i żyją wśród nich przez jakiś czas – nawet jeśli zostali wykupieni przez swoich przyjaciół i traktowani są z wszelką możliwą troską, która ma skłonić ich do pozostania wśród Anglików – wkrótce zaczynają odczuwać niesmak wobec naszego sposobu życia oraz zmartwień i udręków, które się z nim wiążą, i korzystają z pierwszej okazji, aby ponownie uciec do lasu, skąd nie mają już możliwości ich odzyskania”<sup>4</sup>.*

*Benjamin Franklin*

Najczęstszym powodem tych zaskakujących powrotów był charakter więzi społecznych, których Anglicy doświadczali w społecznościach rdzennych Amerykanów: z jednej strony wzajemna troska, a z drugiej poczucie wolności. Tego właśnie brakowało im po powrocie do dawnego życia.

Szanowany przez kolonizatorów za swój nieprzeciętny umysł lider społeczności Wyandotów, Kondiaronk, który miał okazję prowadzić etnograficzne obserwacje mieszkańców i mieszkanki Montrealu, Nowego Jorku i Paryża, w dialogu z francuskim arystokratą i żołnierzem, Louistem-Armandem de Lahontanem, pytał nie bez dozy sarkazmu:



**Wypowiedź  
Kondiaronka<sup>5</sup>  
(1.06 min)  
<https://bit.ly/SlowaKondiaronka>**



Książki Lahontana opisujące europejskie obyczaje i przekonania na temat religii, polityki, zdrowia i życia seksualnego widziane oczami rdzennych Amerykanów cieszyły się wielką popularnością w Europie. Niejako w odpowiedzi na tę miazdzącą krytykę zachodniej cywilizacji, której kolonialne zapędy domagały się uzasadnienia, w XVIII wieku na salonach intelektualnych Paryża wyłoniła się przywołana na początku naszej opowieści standardowa i do dziś

reprodukowana narracja o nieuchronnej ewolucji społecznej. Według niej historia przebiega liniowo od prymitywnych społeczności łowiecko-zbieraczkich przez despotyczne cywilizacje agrarne aż po zaawansowaną technicznie i naukowo nowoczesną cywilizację. **Wniosek: nie ma nic bardziej naturalnego niż cywilizacyjna misja Europejczyków, którzy tę nieuniknioną ewolucję przyspieszają, uciekając się do przemocy i indoktrynacji.**

<sup>4</sup> David Graeber, David Wengrow, *Dawn of Everything: A New History of Humanity*, London 2021, s. 19–20, tłum. Michał Augustyn.


<sup>5</sup> Nagranie na podstawie David Graeber, David Wengrow, dz. cyt., s. 54–55, tłum. Michał Augustyn, czyta Michał Augustyn.

## Czy żyjemy w antropocenie?

W ostatnich stuleciach na terenie Europy, a później Ameryki Północnej wyłonił się system, obejmujący dziś całą planetę, który doprowadził nas do głębokiego kryzysu. To nie jest jeden problem, który dałoby się rozwiązać i kropka. To wiele procesów i zjawisk, które mogą zniszczyć systemy podtrzymujące życie na Ziemi. Zastanówmy się jednak, czy mówienie o odpowiedzialności jednostek albo „ludzkości” w tym kontekście jest trafne i użyteczne.

Czy zatem żyjemy w antropocenie? A może, jak proponują pewni badacze i badaczki, obecna epoka geologiczna powinna nosić nazwę **homogenocenu**, by podkreślić tendencję do ujednocniania ekosystemów i społeczności na całym świecie poprzez rozprzestrzenianie się gatunków inwazyjnych, globalizację i urbanizację? Inne propozycje nazw to „**kapitałocen**” – zwracająca uwagę na rolę kapitalizmu i ogólnie systemów opartych na wzroście gospodarczym w kształtowaniu oblicza Ziemi – oraz „**plantacjocen**” – zwracająca uwagę na wpływ wielkich monokultur na bioróżnorodność.


### Jak mówić o odpowiedzialności za kryzys na Ziemi?

Często przypisujemy odpowiedzialność za kryzys na Ziemi jednostkom albo ogólnie „ludzkości”. Czy jednak taka narracja jest trafna i użyteczna? 

#### Trafność

Odpowiedzialność za obecny system spoczywa na **LUDZIACH ZACHODU** – przede wszystkim tych wpływających na decyzje polityczne i ekonomiczne.


Nie jest to jednak jedyny z możliwych światów. Nie istnieje monolityczna „ludzkość”, a my nie jesteśmy automatami dążącymi ślepo ku samozagładzie. Możemy stworzyć inną kulturę, osadzoną w naturalnych systemach, egalitarną i czerpiącą siłę z różnorodności.



#### Użyteczność

Obraz człowieka jako chciwego, złego i obojętnego nie pomaga nam wyjść z kryzysu. Narracje, w których „ludzkość” jest odpowiedzialna za katastrofę, mogą działać jak samospełniające się przepowiednie.

Zamiast tego wiara, że w człowieku tkwi potencjał czynienia dobra i życia w harmonii z innymi istotami, przybliża nas do społeczeństwa proekologicznego i prospołecznego.



antropocen



czy:

homogenocen

kapitałocen

plantacjocen

Nawet jeśli przystaniemy na nazwę antropocen – epoka człowieka – warto zdać sobie sprawę, że stać nas na antropocen lepszy, bardziej przyjazny życiu, jeśli tylko skupimy się na udoskonalaniu systemu, który kształtuje zachowania większości ludzi. To epoka człowieka, a człowiek może też działać w sposób pozytywny i zmieniać swoje funkcjonowanie oraz świat na lepsze.

Słowo „kryzys” pochodzi od greckiego *krisis*, które oznacza punkt zwrotny lub moment decyzji. Kryzysy to sytuacje, w których nie jesteśmy już w stanie dłużej udawać, że piętrzące się problemy nie istnieją. Zmiana kierunku jest potrzebna i nieunikniona.

W kolejnym rozdziale teoretycznym zaprosimy cię do poznania nowych narracji (opowieści) i rozwiązań, które już funkcjonują lub mogą zaistnieć, aby zmieniać świat na lepsze dla wszystkich.



## Polecane materiały edukacyjne



- ▶ Scenariusz zajęć **Antropocen – jak go doświadczamy?**, Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego, <https://bit.ly/ScenariuszAntropocen>.

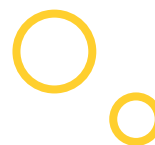
Celem proponowanych zajęć jest poznanie pojęcia „antropocen” i refleksja nad niektórymi jego aspektami. Dzięki uczestnictwu w zajęciach młodzież wspólnie zastanowi się nad tym, jak doświadczamy antropocenu.



## Autorefleksja

Zastanów się, co już wiesz i umiesz, a co jeszcze warto doczytać lub przemyśleć.


- Rozumiem pojęcie antropocenu.
- Zdaję sobie sprawę z ogromnego wpływu człowieka na warunki życia na planecie i kryzys klimatyczny.
- Zapoznałem/zapoznałam się z fotografiami Edwarda Burtynsky'ego.
- Mam własne pomysły, jak inaczej można nazwać epokę, w której żyjemy.
- Potrafię zadbać o swój dobrostan w sytuacji wszechobecnego kryzysu.




## SCENARIUSZ

# Mit jako pozytywna narracja na przykładzie relacji człowieka z przyrodą


W trakcie zajęć uczniowie i uczennice zapoznają się z greckim mitem o stworzeniu świata, a następnie napiszą własny mit przedstawiający życie człowieka w harmonii z przyrodą. W ten sposób zrozumieją siłę wielkich opowieści w motywowaniu nas do pozytywnego działania.

- 
-  OPRACOWANIE: Ida Miczke


---

  -  CZAS TRWANIA: 45 minut

---

  -  POZIOM NAUCZANIA: klasy IV–VI szkoły podstawowej

---

  -  PRZEDMIOT: język polski
- 

### Cele zajęć:

- pobudzenie kreatywności uczniów i uczennic
- zapoznanie się z przykładem mitu greckiego
- pobudzenie refleksji na temat zależności człowieka od przyrody

### Kryteria sukcesu:

- przyjrzesz się roli opowieści w życiu człowieka
- zastanowisz się, jak powinna wyglądać relacja człowieka z przyrodą
- przywołasz przykład mitu i omówisz jego cechy charakterystyczne

### Pytanie kluczowe:


W jaki sposób mity mogą pozytywnie inspirować nas do działania?

**Kluczowe zagadnienia:** zasoby naturalne

**Formy i metody pracy:** praca w grupach, praca z tekstem literackim, praca kreatywna: tworzenie własnego tekstu

**Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:** załącznik

**Związek z podstawą programową:** II.3, 17

-  ZAŁĄCZNIKI:
  - Załącznik nr 1 – Stwórzcie własny mit



## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### Wprowadzenie

 7 min

1. Przeprowadź z młodzieżą burzę pomysłów: Jaka jest relacja człowieka z przyrodą? Czy powinien z niej korzystać tak, jak chce? Czy powinien się o nią troszczyć? Czy człowiek to część natury?


Zapytaj uczniów i uczennice, czy znają książki, filmy lub bajki, które mówią o relacji człowieka z naturą.

2. Porusz z klasą temat roli opowieści w kulturze. Podkreśl, że tworzenie opowieści pozwala ludziom wyjaśniać świat, łączyć doświadczenia i zjawiska w większą całość oraz lepiej je rozumieć. Przykładami takich opowieści mogą być bajki czy filmy ukazujące relacje człowieka z przyrodą.

Jednocześnie podkreśl, że ważne jest, by tworzyć pozytywne narracje, które będą budować wartości szacunku do przyrody i planety. Wyjaśnij, że różne wizje relacji człowieka z przyrodą, które omówiliście w punkcie 1, również mogą być przedstawiane jako narracje.

3. Zauważ, że jedną z form przedstawiania wielkich narracji są mity. Przypomnij, czym jest mit, i krótko nawiąż do mitologii greckiej.

### Praca właściwa

 30 min

4. Przeczytaj wraz z uczniami i uczennicami fragment greckiego mitu o stworzeniu świata ze zbioru Jana Parandowskiego (załącznik nr 1). Omów z klasą charakterystyczne cechy mitu. Podkreśl rolę kulturotwórczą mitu – wspólnie postarajcie się uchwycić te cechy, które sprawiają, że stanowił podstawę rozumienia świata dla ludzi w dawnych epokach.
5. Następnie podziel klasę na kilka grup liczących około pięciu osób. Poproś każdą grupę, by stworzyła własny mit o stworzeniu świata. Ważne, by mit prezentował człowieka jako istotę żyjącą w harmonii z przyrodą i szanującą inne stworzenia.
6. Poproś uczniów i uczennice o przeczytanie stworzonych mitów.

### Podsumowanie

 8 min

7. Poproś młodzież o refleksję nad wykonanym zadaniem. Zastanówcie się razem nad pozytywną funkcją, którą mogą spełniać napisane mity jako narracje – wskaźcie, w jaki sposób mogą motywować do działania na rzecz przyrody.
8. Na koniec zastanówcie się, czy możecie wykorzystać mit jako inspirację do spędzania czasu na łonie natury. Zaproponuj uczniom i uczennicom, by w ramach relaksu i odprężenia po lekcjach wybrali się na spacer w lokalnym parku lub lesie i poszukali oznak harmonijnego współistnienia różnych gatunków. Zasugeruj, że spędzanie czasu wśród przyrody może być dobrym sposobem na zadbanie o dobre samopoczucie i odpoczynek.

## Załącznik nr 1 – Stwórzcie własny mit

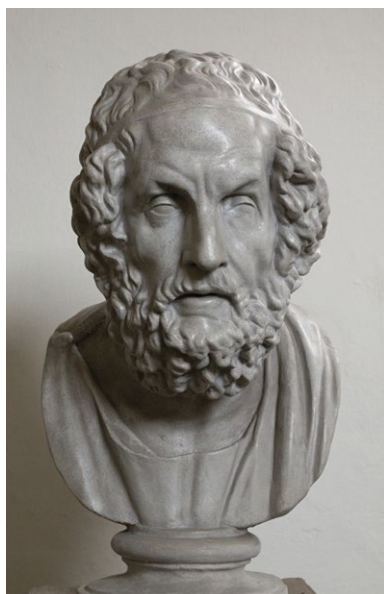
### Fragment mitu greckiego

„Na początku był Chaos. Któż zdoła powiedzieć dokładnie, co to był Chaos? Niejedni widzieli w nim jakąś istotę boską, ale bez określonego kształtu. Inni – a takich było więcej – mówili, że to wielka otchłania, pełna siły twórczej i boskich nasieni, jakby jedna masa nie uporządkowana, ciężka i ciemna, mieszanina ziemi, wody, ognia i powietrza. Z tej napełnionej otchłani, kryjącej w sobie wszystkie zarodki przyszłego świata, wyłoniły się dwa potężne bóstwa, pierwsza królewska para bogów. Uranos – Niebo i Gaja – Ziemia. Oni dali początek wielu pokoleniom bogów. (...)

Razem z bogami rodził się świat. Nad ziemią, która jako ład stały wydobywała się z Chaosu, świeciło młode słońce, a z chmur spadały deszcze obfite. Podniosły się pierwsze lasy i ziemię przykryła wielka, szumiąca puszcza. Po nieznanach wzgórzach błędziły rzadkie zwierzęta. Z wolna rzeczy zaczęły przybierać znajome kształty. Źródła znalazły swe groty, a jeziora wygodne kotliny; góry śnieżnym grzebieniem zarysowały się na jasnym niebie. Gwiazdy lśniły w ciemnych przestworzach nocy, a kiedy one pobrały, ptaki wydzwaniały jutrzence swą pierwszą pieśń powitalną”.

• ŹRÓDŁO: Jan Parandowski, *Mitologia. Wierzenia i podania Greków i Rzymian*, Londyn 1992, s. 36–38.

### Zadanie dla grupy



Wyobraźcie sobie, że jesteście Homerem – starożytnym poetą, który utrwał w pieśniach opowieści Greków. Waszym zadaniem jest napisanie własnego mitu na temat stworzenia świata. Nie chodzi jednak o byle jaki mit – niech pokazuje odpowiednią relację człowieka z przyrodą. Stwórzcie pozytywną opowieść pokazującą człowieka jako istotę żyjącą w zgodzie z innymi stworzeniami.


Pamiętajcie też, by zachować styl charakterystyczny dla mitu: zadbajcie o odpowiednią formę waszej opowieści i dobór słów. Starajcie się używać podniosłego, poważnego języka i włączcie w swoje historie elementy magiczne, w tym herosów i bohaterów.

Fot. Popiersie Homera, ok. 50 roku p.n.e., Galeria Sztuki Klasycznej w Hostin-  
né, Zdenek Kratochvil, Wikimedia Commons, <https://commons.wikimedia.org>.


## SCENARIUSZ

# Debata oksfordzka. Człowiek wobec zmian klimatycznych i ekologicznych


Podczas zajęć uczniowie i uczennice ucą się podchodzić krytycznie do narracji na temat relacji człowieka z przyrodą i klimatem, a także podejmują refleksję nad możliwymi strategiami działania w obliczu kryzysu klimatycznego i zmian ekologicznych. Scenariusz wykorzystuje metodę debaty oksfordzkiej oraz pracę z infografikami.

- 
-  **OPRACOWANIE:** Ida Miczke


---

  -  **CZAS TRWANIA:** 90 minut

---

  -  **POZIOM NAUCZANIA:** szkoła ponadpodstawowa

---

  -  **PRZEDMIOT:** język polski, WOS, godzina wychowawcza
- 

### Cele zajęć:

- pobudzenie krytycznego myślenia wobec narracji opowiadających o zmianie klimatu
- ćwiczenie umiejętności interpretowania danych statystycznych przedstawionych na wykresie

### Kryteria sukcesu:

- zidentyfikujesz dominujące narracje dotyczące relacji człowieka z przyrodą
- zakwestionujesz przyjęte prawdy i znajdziesz kontrargumenty wobec dominujących narracji dotyczących zmiany klimatu i relacji człowieka z przyrodą
- zidentyfikujesz różne sposoby przedstawiania relacji człowieka z przyrodą i klimatem oraz konsekwencje przyjęcia określonych narracji

### Pytanie kluczowe:

Czy postęp technologiczny to dla człowieka właściwa droga, która pozwoli mu pokonać kryzys klimatyczny i zadbać o planetę Ziemię?

**Kluczowe zagadnienia:** krytyczne myślenie, zmiana klimatu, konsumpcja i produkcja

**Formy i metody pracy:** praca w grupach, burza mózgów, debata oksfordzka

**Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:** urządzenia z dostępem do internetu, załączniki

**Związek z podstawą programową:** WOS, zakres rozszerzony: IV.1–3

język polski, zakres podstawowy: III.1.7, 2.1, 2.6

### ZAŁĄCZNIKI:

- Załącznik nr 1 – Karta pracy. Przygotowanie do debaty
- Załącznik nr 2 – Infografika. Opozycja
- Załącznik nr 3 – Infografika. Propozycja

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### Wprowadzenie

⌚ 5 min

1. Przedstaw koncepcję debaty oksfordzkiej. Możesz skorzystać z materiałów Centrum Edukacji Obywatelskiej: *Młodzi głosują. Poradnik debatowania dla uczestników i uczestniczek*, <https://bit.ly/PoradnikDebatowania>.

### Praca właściwa

⌚ 70 min

2. Rozdaj uczniom i uczennicom kartę pracy nr 1 – *Przygotowanie do debaty*. Omów z klasą zadanie pierwsze: zorganizujcie krótką burzę mózgów, podczas której wspólnie zastanowicie się nad dominującymi wizjami relacji człowieka z przyrodą oraz jego związku ze zmianą klimatu.
3. Podziel uczniów i uczennice na trzy grupy i zaproponuj przeprowadzenie debaty oksfordzkiej. Grupa pierwsza, Grupa Propozycji (cztery osoby), ma za zadanie obronę tezy: „Postęp technologiczny to dla człowieka właściwa droga, która pozwoli mu pokonać kryzys klimatyczny i zadbać o planetę Ziemię”. Grupa druga, Grupa Opozycji (cztery osoby), ma na celu zakwestionowanie tej tezy. Grupa trzecia (pozostali członkowie klasy) stanowi Widownię. Sam/sama przyjmij rolę Marszałka. Przekaż grupie pierwszej załącznik nr 3, zaś grupie drugiej załącznik nr 2. Przeznacz 30 minut na przygotowania grup.
4. Przeprowadź debatę w formacie oksfordzkim, sugerujemy zmieścić się w 30 minutach. Ze względu na ograniczoną ilość czasu możesz przeznaczyć na wypowiedź każdego uczestnika i uczestniczki około 2 minut. Jeśli brakuje ci czasu, poproś, by z każdej grupy wystąpiły tylko trzy osoby.
5. Przekaż grupom infografiki: Grupie Opozycji infografikę z załącznika nr 2, Grupie Propozycji infografikę z załącznika nr 3.

### Podsumowanie

⌚ 15 min

6. Po przeprowadzonej debacie poproś uczniów i uczennice o refleksję. Zapytaj na forum klasy: *Jakie wizje relacji człowieka z przyrodą i związku człowieka ze zmianą klimatu jesteście w stanie opisać po dzisiejszych zajęciach? Jak przyjęcie każdej z tych narracji kształtuje zachowanie człowieka wobec środowiska?*
7. Wyjaśnij, że poszczególne wizje stosunku człowieka do przyrody i zmiany klimatu mogą być nazwane narracjami – opowieściami o świecie, które mają na celu całościowe wyjaśnienie jakiegoś aspektu kultury, cywilizacji czy ludzkiego zachowania (np. narracja: „Ludzie nieustannie się rozwijają pod względem moralnym”). Zauważ, że warto być krytycznym wobec wielkich narracji, które próbują wyjaśnić świat, ponieważ zawsze przedstawiają tylko część prawdy – przypomnij tutaj przykłady z karty pracy.
8. Poświęć też chwilę na refleksję nad komfortem przeprowadzania debaty. Zapytaj uczniów i uczennice, czy format debaty oksfordzkiej pozwolił im zadbać o własny dobrostan psychiczny. Zbierz opinie i podkreśl rolę dbania o dobre samopoczucie i komfort w dyskusji.

### • ŹRÓDŁA:

- *Młodzi głosują. Poradnik debatowania dla uczestników i uczestniczek*, Centrum Edukacji Obywatelskiej, 2023, <https://bit.ly/PoradnikDebatowania>.
- *O czym należy pamiętać poszukując informacji w Internecie?*, Centrum Edukacji Obywatelskiej, 2023, <https://bit.ly/AnalizujemyMedia>.

## Załącznik nr 1 – Karta pracy. Przygotowanie do debaty

### 1. Przyjrzyjcie się poniższym stwierdzeniom:

- „Zmiana klimatu to naturalna kolej rzeczy, element wielowiekowego cyklu, na który człowiek nie ma wpływu”.
- „Człowiek i jego działalność są największym zagrożeniem dla planety Ziemi”.
- „Człowiek i planeta wzajemnie na siebie oddziałują. Stanowią jeden organizm, który jest skomplikowaną siecią współzależności”.

Zastanówcie się, jakie wizje relacji pomiędzy człowiekiem a przyrodą i zmianą klimatu przedstawiają te narracje. Następnie pomyślcie, które z tych narracji spotykacie najczęściej. A może znacie jeszcze jakieś inne przykłady narracji, które mówią o relacji człowieka z przyrodą i klimatem?

Przeprowadźcie burzę mózgów w klasie.

### 2. Podzielcie się na grupy i zorganizujcie debatę oksfordzką, w której będziecie bronić następującej tezy lub ją atakować: „Postęp technologiczny to dla człowieka właściwa droga, która pozwoli mu pokonać kryzys klimatyczny i zadbać o planetę Ziemię”.

Poświęćcie czas na przygotowanie materiałów, które mogą poprzeć waszą tezę: skorzystajcie z wykresów przedstawionych w załączniku, ale postarajcie się również sami wyszukać w internecie dane, które mogą wesprzeć waszą argumentację. Pamiętajcie, by opierać się na wiarygodnych źródłach – jeśli nie jesteście pewni, jak to zrobić, zajrzyjcie do naszego krótkiego pomocnika: *O czym należy pamiętać poszukując informacji w Internecie?*, <https://bit.ly/AnalizujemyMedia>.

Zaznaczcie przynależność do grupy oraz wypiszcie jej członków i członkinie. Jako Grupa Propozycji i Grupa Opozycji wypełnijcie plan wystąpień swoich członków i członkiń, notując najważniejsze informacje. Grupa Widowni zapisuje pomysły na pytania wyjaśniające, które może zadać stronom w trakcie debaty.

**Grupa:** Propozycja / Opozycja / Widownia

**Członkowie grupy:** .....

#### Tabela dla Grup Propozycji i Opozycji

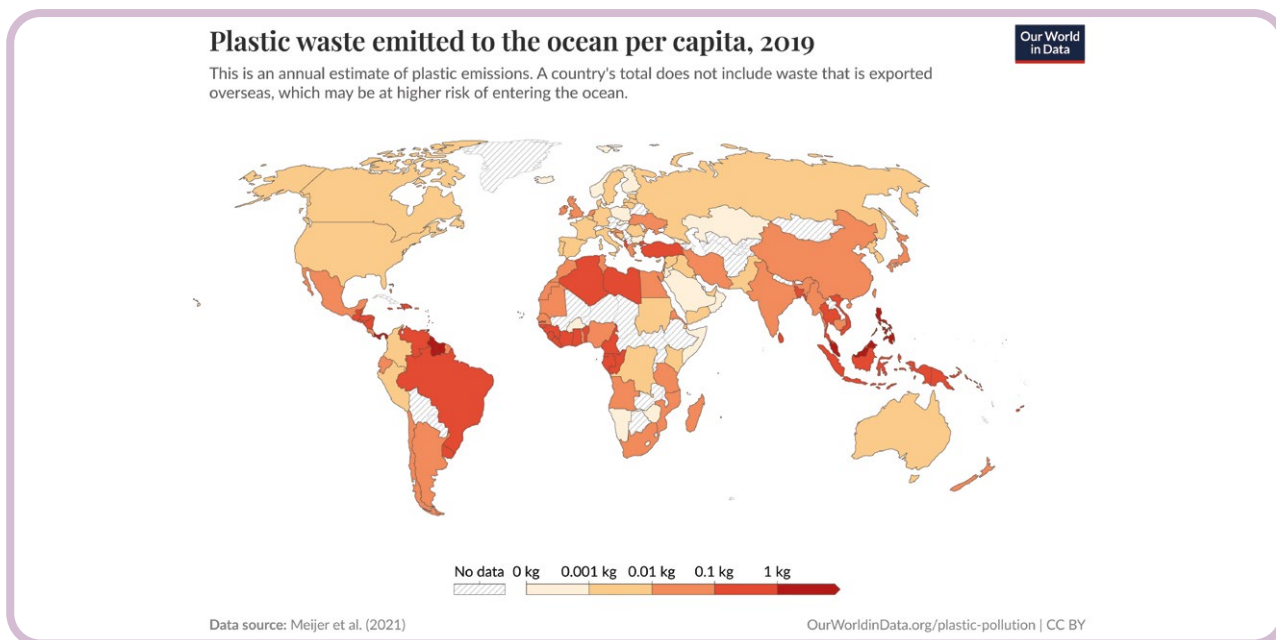
Mówca	Plan wystąpienia
Pierwszy	
Drugi	
Trzeci	
Czwarty	

#### Tabela dla Grupy Widowni

Pytanie	Pomysły na pytania wyjaśniające i ich krótki opis
Pierwsze	
Drugie	
Trzecie	
Czwarte	

## Załącznik nr 2 – Infografika. Opozycja

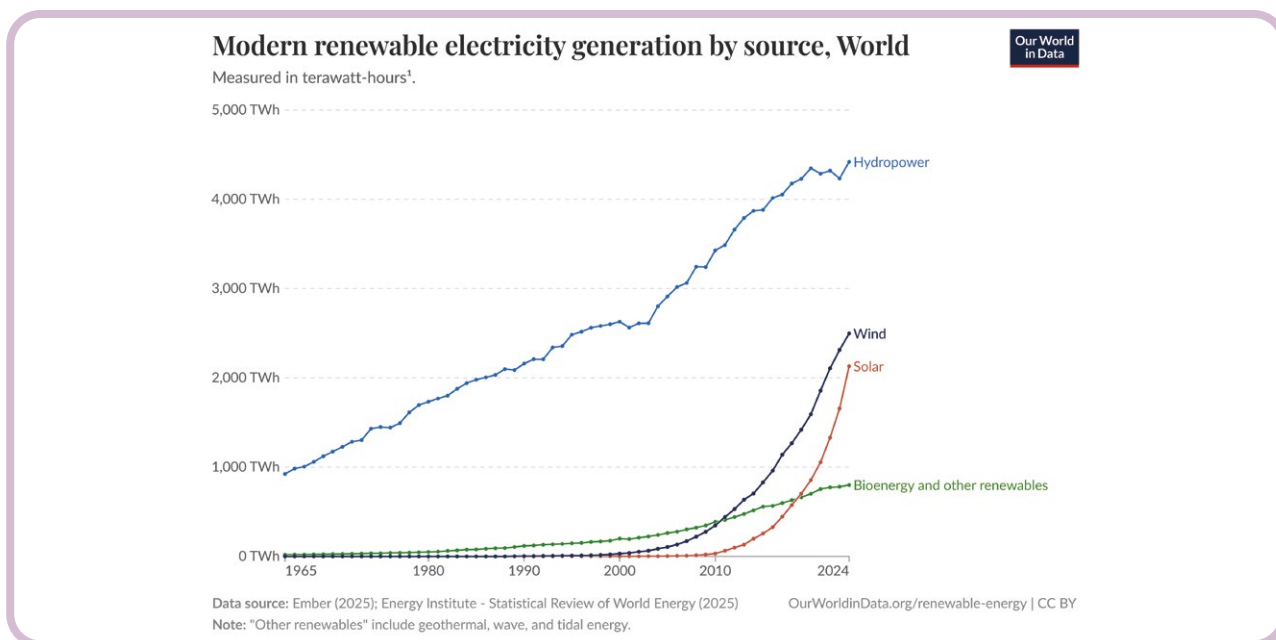
Ilość plastikowych śmieci trafiających do oceanu na mieszkańca danego kraju (z wykluczeniem śmieci eksportowanych za granicę) w 2019 roku.



- ŹRÓDŁO: *Plastic waste emitted to the ocean per capita, 2019*, Our World in Data, <https://ourworldindata.org/grapher/per-capita-ocean-plastic-waste>.

## Załącznik nr 3 – Infografika. Propozycja

Wzrost produkcji energii odnawialnej według źródła.







- ŹRÓDŁO: *Modern renewable electricity generation by source, World*, Our World in Data, <https://ourworldindata.org/grapher/modern-renewable-prod>.



## SCENARIUSZ

# Zmiana klimatu w narracjach medialnych – krytyczna analiza źródeł

Scenariusz pozwala uczniom i uczennicom zapoznać się z pojęciem narracji oraz rozwinąć umiejętność krytycznej interpretacji źródeł medialnych. Zadanie jest osadzone w tematyce zmiany klimatu.

-  OPRACOWANIE: Ida Miczke
-  CZAS TRWANIA: 45 minut
-  POZIOM NAUCZANIA: szkoła ponadpodstawowa
-  PRZEDMIOT: język polski, historia, godzina wychowawcza

### Cele zajęć:

- pobudzenie krytycznego myślenia wobec narracji medialnych opowiadających o zmianie klimatu
- ćwiczenie umiejętności interpretacji danych statystycznych przedstawionych na wykresie

### Kryteria sukcesu:

- rozpoznasz narracje w mediach, zinterpretujesz je i skonfrontujesz z faktami

### Pytanie kluczowe:

Jakie narracje na temat zmiany klimatu są obecne w mediach?

**Kluczowe zagadnienia:** krytyczne myślenie, zmiana klimatu

**Formy i metody pracy:** praca w grupach, analiza ilustracji, interpretacja danych przedstawionych na wykresie, burza pomysłów

**Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:** urządzenia z dostępem do internetu, załączniki

### Związek z podstawą programową:


- język polski, zakres podstawowy: I.2.1; IV.9
- historia, zakres podstawowy: I.2; II.2
- historia, zakres rozszerzony: I.2; II.2

### ZAŁĄCZNIKI:

- Załącznik nr 1 – Karta pracy nr 1
- Załącznik nr 2 – Karta pracy nr 2
- Załącznik nr 3 – Infografiki

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### Wprowadzenie


 10 min

1. Zapisz na tablicy pytanie: „Jakie narracje na temat zmiany klimatu są obecne w mediach?”. Przeprowadź z młodzieżą burzę pomysłów i zbierz odpowiedzi na pytanie.
2. Wyjaśnij uczniom i uczennicom definicję narracji.

*Opowiedz o tym, że za naszymi przekonaniem o świecie stoją narracje – opowieści, które ludzie tworzą, by wytłumaczyć sobie, jak działa świat. Potrzebujemy nadać sens i logikę temu, co widzimy i czego doświadczamy. To odpowiada na ludzkie potrzeby: jasności, spójności, sensu, przewidywalności, harmonii... Niestety te narracje i wynikające z nich przekonania nie są w pełni prawdziwe, a często nie służą lepszemu rozumieniu świata, bo zawierają jego uproszczoną wizję. Dużym wyzwaniem jest konfrontacja tych narracji z najnowszą wiedzą naukową.*

*Różnego rodzaju opowieści o zmianie klimatu to również przykłady narracji. Zmiana klimatu to niezwykle ważne zagadnienie, dlatego warto się przyjrzeć, jakie narracje na jej temat funkcjonują w mediach. Zastanówmy się zatem, jakie opowieści można znaleźć wokół nas, jaką rolę pełni w nich człowiek i jakie są konsekwencje ich przyjęcia.*

### Praca właściwa

 25 min

3. Poproś uczniów i uczennice, aby stworzyli grupy – zdecyduj, czy wolisz, aby były to dwie duże grupy czy kilka mniejszych. Każdej przekaż jedną kartę pracy. Niech liczba grup pracujących z jedną kartą będzie taka sama jak liczba grup pracujących z drugą kartą (załącznik nr 1 i załącznik nr 2). Poproś, aby każda grupa zinterpretowała informacje zawarte w materiale i odpowiedziała na pytania zadane w karcie pracy.
4. Następnie poproś, by każda grupa przedstawiła swoją interpretację na forum klasy.
5. Przekaż każdej grupie także trzecią kartę pracy (załącznik nr 3) i poproś o zestawienie narracji z analizowanej przez grupę okładki (w zależności od grupy będzie to okładka z załącznika nr 1 lub okładka z załącznika nr 2) z danymi przedstawionym na infografikach w załączniku nr 3. Poproś każdą z grup o ocenę, która z narracji lepiej zdaje sprawę z faktów przedstawionych na infografikach.

## Podsumowanie

⌏ 10 min

6. Podkreśl, że dzisiejsze ćwiczenie miało pokazać, jak ważne jest, by być krytycznym wobec narracji i rozumieć, że mogą zawierać nieprawdziwe elementy. Zauważ konieczność konfrontowania narracji z faktami.
7. Poproś uczniów i uczennice o refleksję na kartce: *Jakie emocje wywołują we mnie przesłania o zmianie klimatu, które docierają do mnie za pośrednictwem mediów? Czy wiem, jak sobie radzić z wywołującymi negatywne emocje narracjami i wizjami?*
8. Poproś uczniów i uczennice, aby odpowiedzieli na pytania na dwóch rodzajach karteczek (po jednej karteczce na pytanie), następnie zbierz karteczki i pogrupuj według emocji, które na nich wypisano, łącząc je ze sposobami radzenia sobie z tymi emocjami. Powieście pogrupowane notatki jako plakat na ścianie i powiedz, że możecie zbierać w ten sposób pomysły na pracę z emocjami.

### • ŹRÓDŁA:

- *Młodzi głosują. Poradnik debatowania dla uczestników i uczestniczek*, Centrum Edukacji Obywatelskiej, 2023, <https://bit.ly/PoradnikDebatowania>.
- *O czym należy pamiętać poszukując informacji w Internecie?*, Centrum Edukacji Obywatelskiej, 2023, <https://bit.ly/AnalizujemyMedia>.

## Załącznik nr 1 – Karta pracy nr 1

Wyobraźcie sobie, że jesteście analitykami i analityczkami mediów XXI wieku. Waszym zadaniem jako badaczy i badaczek jest wytropienie narracji na temat zmiany klimatu pojawiających się w mediach.

Tego rodzaju narracje są obecne nie tylko w tekstach, ale również w materiałach graficznych. Tym razem waszym zadaniem jest analiza okładki czasopisma. Przyjrzyjcie się okładce tygodnika „Newsweek”.

🕒 ŹRÓDŁO: fot. Alec Byrne, East News, „Newsweek” 2019, nr 27, [https://www.newsweek.pl/nwpl\\_2019027\\_20190701](https://www.newsweek.pl/nwpl_2019027_20190701).



Zastanówcie się:

- Jaką wizję zmiany klimatu przedstawia powyższa okładka? Z jaką narracją na temat zmiany klimatu się łączy?
- Czy ta narracja mówi coś o roli i wpływie człowieka na zmianę klimatu?
- Jakie graficzne i językowe formy wyrazu wykorzystano w powyższej okładce, by uwypuklić jej przesłanie?
- Jakie konsekwencje może mieć upowszechnienie takiego przekazu?

## Załącznik nr 2 – Karta pracy nr 2

Wyobraźcie sobie, że jesteście analitykami i analityczkami mediów XXI wieku. Waszym zadaniem jako badaczy i badaczek jest wytropienie narracji na temat zmiany klimatu pojawiających się w mediach.

Tego rodzaju narracje są obecne nie tylko w tekstach, ale również w materiałach graficznych. Tym razem waszym zadaniem jest analiza okładki czasopisma. Przyjrzyjcie się okładce tygodnika „Do Rzeczy”.

• ŹRÓDŁO: JAN, „Do Rzeczy” 2019, nr 29, <https://tygodnik.dorzeczy.pl/archiwum/331/dorzeczy-29-2019.html>.



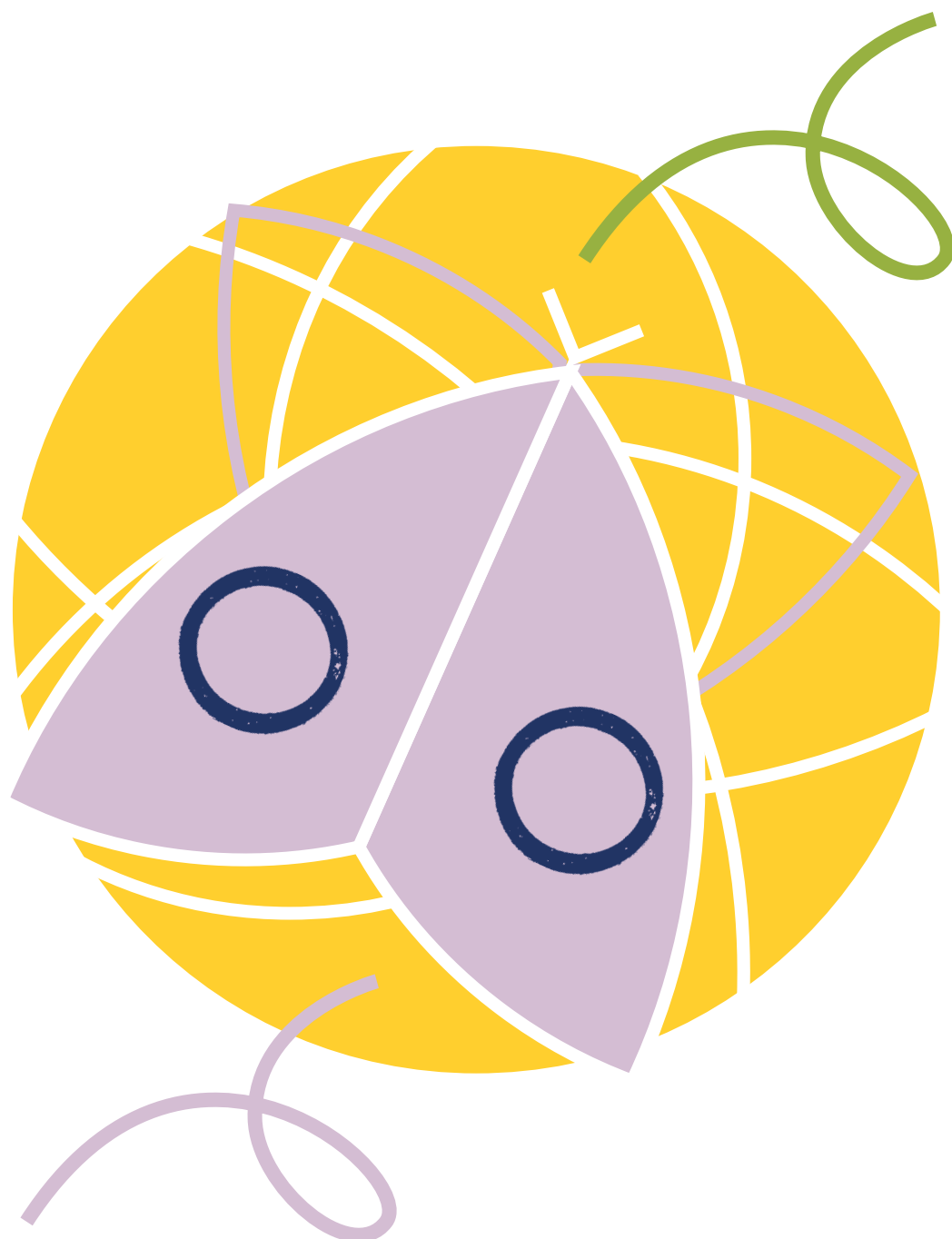
Zastanówcie się:

- Jaką wizję zmiany klimatu przedstawia powyższa okładka? Z jaką narracją na temat zmiany klimatu się łączy?
- Czy ta narracja mówi coś o roli i wpływie człowieka na zmianę klimatu?
- Jakie graficzne i językowe formy wyrazu wykorzystano w powyższej okładce, by uwypuklić jej przesłanie?
- Jakie konsekwencje może mieć upowszechnienie takiego przekazu?



# Część 2

## Jak myśleć i działać inaczej?



# 1.

## Opowieść o nadziei na zmianę

*Nie szukajmy nadziei, szukajmy działania.*

*Wtedy nadzieja przyjdzie.*

*Greta Thunberg, aktywistka*

### Nadzieja na inny świat

To pierwsza z opowieści, którymi dzielimy się w tej publikacji: **opowieść o nadziei na zmianę**, zakorzeniona nie w biernym oczekiwaniu, lecz w działaniu podejmowanym tu i teraz, zgodnie z przesłaniem Greta Thunberg, bo dobre zmiany już się dzieją, a bardziej zrównoważone sposoby życia rozwijają się także blisko nas.



Czy ścieżka, którą kroczy aktualnie świat, jest jedyną, jaką może obrać ludzkość? Czy inny świat jest możliwy? Posłuchaj krótkiej opowieści, którą dla ciebie przygotowaliśmy.

Opowieść o innym świecie,  
<https://bit.ly/OpowiescInnySwiat>  
(3:56 min).



Czy to tylko mrzonka, czy raczej wizja, która może (choć nie musi) nabrać realnych kształtów? Każdy ma prawo do własnej odpowiedzi na to pytanie. Niech **źródłem nadziei** będzie dla nas to, że podobne przestrzenie i społeczności, choć technologicznie mniej zaawansowane, naprawdę dzisiaj istnieją, a załączki nowych rozwiązań pojawiają się w wielu miejscach na świecie. Mogą też zaistnieć w twoim sąsiedztwie, jeśli będziesz tego chciał/chciała.

Jak pisaliśmy w części pierwszej publikacji, stać nas na **lepszego**, bardziej przyjaznego życiu **antropocena**, jeśli tylko skupimy się na ulepszaniu systemu, który kształtuje zachowania większości ludzi. Możemy po-

wiedzieć, że to epoka człowieka, a człowiek może też działać w sposób pozytywny i zmieniać swoje funkcjonowanie oraz świat na lepsze. Musimy **opowiadać nowe historie** i podważać te, które zbyt długo kształtują nasz świat. Potrzebujemy zmiany myślenia i działania – a szkoła, ty oraz twoi uczniowie i uczennice możecie być częścią tej zmiany.



Rozdziały w tej części nazwaliśmy **opowieściami**. Tą metaforą chcemy podkreślić, że są możliwe inne sposoby myślenia, odmienne podejścia, rozwiązania inne niż te najpopularniejsze, utarte, do których przywykliśmy. Skupiliśmy się na kilku opowieściach, m.in. o **wspólnocie**, **nowych wzorcach produkcji i konsumpcji**, **życiu w zgodzie z naturą**, ale można by ich przedstawić **znacznie więcej**. Opowieści te często są ze sobą powiązane, dzielą wartości czy przekonania, takie jak szacunek, **wspólnotowość** i **kreatywność**.

W kolejnych rozdziałach poznasz nowe opowieści i rozwiązania, które już funkcjonują lub mogą zaistnieć, aby zmieniać świat na lepsze dla wszystkich, a także konkretne przykłady działań do przeprowadzenia w szkole.

## Marzenia młodych



Zobacz, co o świecie myślą młodzi ludzie, jaki świat im się marzy, co ich frustruje, co chcieliby powiedzieć swoim rówieśnikom, a co rządzącym i jakie wartości są dla nich kluczowe. Film jest zapisem rozmów, które odbyliśmy z osobami w wieku 14-19 lat – uczestnikami i uczestniczkami obozu letniego Centrum Edukacji Obywatelskiej „Młodzież na rzecz globalnych wyzwań 2023”.

Razem zmieniamy świat. Młodzi o świecie i dla świata, Centrum Edukacji Obywatelskiej, 2024, <https://bit.ly/SwiatMlodych> (7:18 min).



*Jak na te pytania odpowiedzieliby twoi uczniowie i uczennice? Niech zastanowią się nad pytaniem: W jakiej szkole chcemy się uczyć?*

## Nadzieja bierze się z działania

Niestety obserwujemy mniejsze niż kilka lat wcześniej zaangażowanie Polaków (ty zapewne także swoich uczniów i uczennic) w sprawy środowiskowe i społeczne. Jest to rezultat splotu czynników psychologicznych, społecznych, edukacyjnych i politycznych, które razem osłabiają motywację oraz poczucie wpływu i odpowiedzialności. Dotychczasowa narracja wokół katastrofy klimatycznej spowodowała przyzwyczajenie do alarmujących komunikatów i zbudowanie psychicznego dystansu wobec zagrożeń. Dodatkowo wzrost lęku przed innymi kryzysami, takimi jak wojna czy pandemia, oraz przeciążenie informacyjne – zwłaszcza wśród młodych – sprawia, że mobilizacja do działań na rzecz Ziemi słabnie.

Zatem jak **wzbudzać** w sobie i w młodzieży **nadzieję i wiarę**, że warto działać?



### Wskazówka 1

**Nie unikajmy, po prostu działajmy!**

Unikanie konfrontacji z wyzwaniami takimi jak kryzys klimatyczny czy inne globalne problemy może prowadzić do narastania lęków i poczucia bezradności. Jednym z najlepszych sposobów na przełamanie tego stanu jest aktywne działanie – wzmacniające, dające poczucie wpływu i przynoszące ulgę poprzez realne zaangażowanie w pozytywne zmiany.



### Wskazówka 2

**Wyrażajmy obawy i emocje dotyczące globalnych wyzwań**

Rozmowa o globalnych wyzwaniach, takich jak zmiana klimatu, wojny czy kryzysy ekonomiczne, daje przestrzeń do wyrażenia obaw i emocji, co jest kluczowe w mierzeniu się z tymi problemami. Daj młodzieży możliwość podzielenia się tymi odczuciami, np. poprzez wcześniejsze spisanie ich na kartce, a następnie wspólną rozmowę. Możesz wykorzystać poniższe zdanie do dokończenia:

*Kiedy myślę o stanie świata, obawiam się...*

Możecie wspólnie stworzyć mapę emocji – notatkę z zapisanymi głównymi obawami i emocjami, którymi podzieliliście się na forum klasy.



### Wskazówka 3

**Poczujmy, że jesteśmy częścią większego procesu zmiany**

Żyjemy w czasie kolejnej wielkiej rewolucji: ekologicznej – procesu głębokich przemian społecznych, technologicznych i kulturowych, które koncentrują się na trosce o zrównoważony rozwój, ochronie bioróżnorodności i poszukiwaniu nowych sposobów współistnienia z naturą, która podobnie jak wcześniejsze rewolucje neolityczna i przemysłowa zmienia nasze życie, sposób myślenia i organizacji społeczeństw. Choć zmiany mogą się wydawać powolne, szczególnie w skali lokalnej, są one częścią szerszego, globalnego procesu. Dlatego warto patrzeć na nie w perspektywie długofalowej i postrzegać je jako elementy większej transformacji.

Im się udało!

- Tanzania: Rząd Tanzanii planował przekazanie ziemi tradycyjnie zajmowanej przez Masajów pod inwestycje prywatnym firmom. Pod presją społeczną ze strony Masajów, społeczności międzynarodowej i krajowych mediów wycofał się z tych planów.
- RPA: Nelson Mandela, mimo ponad dwudziestu lat spędzonych w więzieniu, zainicjował pokojowy dialog z apartheidowym rządem RPA, wierząc, że przemiany społeczne można osiągnąć nie poprzez walkę zbrojną, lecz porozumienie i odwagę do wykonania pierwszego kroku.



#### Wskazówka 4 Wszyscy powinni działać

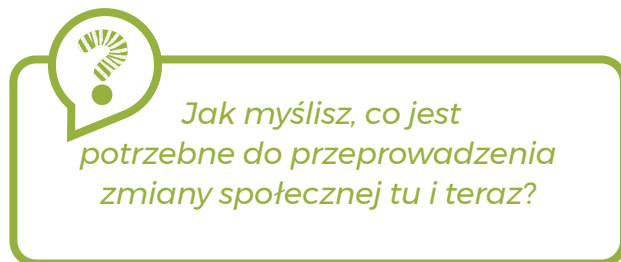
Koncepcja **aktywnej nadziei**, zaproponowana przez Joannę Macy, zakłada, że nadzieja nie jest biernym oczekiwaniem na zmiany, lecz świadomym wyborem działania mimo niepewności. W kontekście kryzysu klimatycznego oznacza to, że nie wystarczy indywidualna zmiana stylu życia – potrzebne są głębokie, **systemowe zmiany w polityce i gospodarce**. Jako konsumenci i obywatelki poprzez wybory zakupowe, działania obywatelskie i wspieranie transparentnych marek mamy realną moc **wywierania presji na firmy**, by podejmowały odpowiedzialne decyzje.



#### Wskazówka 5 Dbajmy o swój dobrostan!

Wierzmy, że troska o własny dobrostan – poprzez kontakt z samym sobą, uważność i empatyczne podejście do siebie i innych – otwiera nas na nowe sposoby postrzegania świata. Na nowo odnajdujemy połączenie z naturą i czujemy, że stanowimy jej integralną część. Wzrasta w nas poczucie wdzięczności, ale też świadomość, co wymaga naprawy w naszym otoczeniu. To właśnie z tej wrażliwości rodzi się gotowość do działania i wprowadzania zmian. Więcej wątków związanych z dbaniem o siebie poruszy-

my w ostatniej, trzeciej części tej publikacji: *Zmianę świata zacznij od dbania o siebie.*



#### Polecane materiały edukacyjne

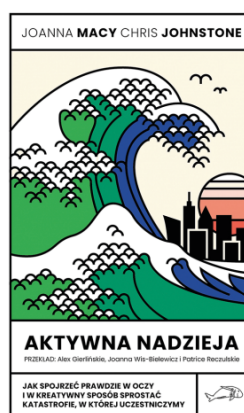


- ▶ Scenariusz lekcyjny nr 1. Jak stać się częścią Wielkiego Zwrotu?
- ▶ Scenariusz lekcyjny nr 2. Entuzjizm jako zasób odnawialny
- ▶ Scenariusze są do pobrania na *Aktywna nadzieja*, <https://bit.ly/AktywnaNadzieja> (pod opisem książki).



#### Jeśli chcesz więcej

- ▶ przeczytaj książkę Joanny Macy i Chrisa Johnstone'a *Aktywna nadzieja. Jak spojrzeć prawdzie w oczy i w kreatywny sposób sprostać katastrofie, w której uczestniczymy*, do której odnoszą się powyższe scenariusze zajęć.



Okładka książki:  
J. Macy, Ch. Johnstone,  
*Aktywna nadzieja*,  
Warszawa 2023

## Dobre wiadomości

W świecie pełnym trudnych wiadomości warto mieć dostęp do miejsc, które przypominają o tym, co dobre, inspirujące i budujące. Przedstawiamy kilka przestrzeni w zagranicznym i polskim internecie, gdzie można znaleźć treści wspierające pozytywne myślenie, odzyskać wiarę w sprawczość, solidarność i codzienną motywację do działania.

Istnieje kilka portali, które koncentrują się na pozytywnych wiadomościach i inspirujących historiach z całego świata. Oto kilka z nich:

- **Dobre Wiadomości**, [www.dobrewiadomosci.net.pl](http://www.dobrewiadomosci.net.pl) (po polsku)
- **Good News Network**, [www.goodnewsnetwork.org](http://www.goodnewsnetwork.org) (po angielsku)
- cykl **#dobryczwartek** na Instagramie eko-edukatorki Pauliny Górskiej (@eko.paulina-gorska)

## Materiał edukacyjny Centrum Edukacji Obywatelskiej



(dostępny też w dalszej części publikacji)

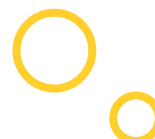
- ▶ Ćwiczenie **Historia nie musi się powtarzać! Nowe historie dla lepszego świata** proponujemy zrealizować na lekcji historii. Uczniowie i uczennice analizują wybrane wydarzenia z przeszłości i tworzą alternatywne scenariusze oparte na współpracy, równości i solidarności, budując pozytywne wizje przyszłości.



### Autorefleksja

Zastanów się, co już wiesz i umiesz, a co jeszcze warto przeczytać lub przemyśleć.

- Podjąłem/podjęłam refleksję nad rolą pozytywnych opowieści w zmienianiu świata na lepsze.
- Rozumiem, czym jest „aktywna nadzieja” i dlaczego wiąże się z działaniem, a nie biernym oczekiwaniem.
- Potrafię wskazać przykłady osób i społeczności, których działania realnie zmieniają świat na lepsze.
- Dostrzegam, jakie czynniki w moim otoczeniu mogą osłabiać poczucie wpływu – i wiem, jak mogę im przeciwdziałać.





## 2.

# Opowieść o wspólnocie

Kolejna nasza opowieść traktuje o wspólnocie: o sile więzi międzyludzkich. Odwołujemy się do filozofii ubuntu i innych tradycji, w myśl których dobro jednostki rodzi się we wspólnocie, a głębokie relacje, współpraca i wzajemność są nie tylko źródłem dobrostanu, lecz także odpowiedzią na wyzwania współczesnego świata.

### Ubuntu jako przykład wpływu z globalnego Południa

„Jestem, ponieważ jesteście” – tak można podsumować założenia **ubuntu**, południowoafrykańskiej filozofii podkreślającej wartość **wspólnoty**. Podobną wagę ludzkim społecznościom nadają religie, co przejawia się na przykład w chrześcijańskim podejściu do gościnności czy muzulmańskim obowiązku jałmużny. Wygląda na to, że i w dzisiejszym zglobalizowanym świecie warto sięgać do tych koncepcji. Jak w ubuntu mówi się, by dbać o ludzi, którzy sprawili, że jesteście tym, kim jesteście, tak samo założenia równoważonego rozwoju zachęcają do myślenia wpród i solidarności z przyszłymi pokoleniami.

Ubuntu to etyka i filozofia obecne w wielu kulturach afrykańskich, na przykład u grup etnicznych Republiki Południowej Afryki. Stanowiła inspirację dla ruchów społecznych ekologii głębokiej w krajach globalnej Północy (o ekologii głębokiej będziemy mówić w innym rozdziale tej części).



Jeżeli chcesz wiedzieć więcej o założeniach ubuntu, obejrzyj film *Czego możemy się nauczyć z afrykańskiej filozofii ubuntu* (polskie napisy generowane automatycznie: koło zębaki → napisy → przetłumacz automatycznie → polski; 9:10 min).

What we can learn from the African philosophy of Ubuntu,  
*BBC Global, YouTube, 2022,*  
<https://bit.ly/FilozofiaUbuntu>.



Perspektywa ubuntu jest odpowiedzią na wciąż powszechny indywidualizm, który za wartość uznaje gromadzenie kapitału i dóbr na własny użytek, co prowadzi do nadmiernej eksploatacji zasobów planety oraz powierzchownych relacji międzyludzkich. Tymczasem człowiek do satysfakcjonującego życia potrzebuje głębokich więzi – **wspólnotowość sprzyja dobrostanowi psychicznemu**, daje przestrzeń do bliskości, współpracy, wzajemności i poczucia przynależności. To potrzeby, o które warto szczególnie dbać w obliczu kryzysu klimatycznego, społecznych niepokojów, a także rozwoju technologicznego, który nieodwracalnie wpłynął na nasze relacje ze sobą i innymi.

### Jak o tym uczyć i co robić w szkole?



Choć brzmi to jak plan na pokolenia, to już dziś możemy budować wspólnoty będące źródłem siły dla nas oraz naszych uczniów i uczennic, a także fundamentem lepszego świata dla każdej istoty na planecie. Spośród niezliczonej liczby sposobów, jak to osiągnąć, zachęcamy do **budowania kultury włączającej, tworzenia bezpiecznych przestrzeni do prowadzenia aktywności grupowych i wspólnego uczenia się, a także współdzielenia zasobów czy wymieniać się nimi (zarówno przedmiotami, jak i talentami)**.

O tego rodzaju sprawczość możesz zadbać również w swojej szkole. Jednym ze sposobów aktywnego uczenia się w obrębie społeczności są **projekty młodzieżowe** – zaplanowane w grupie projekty, które pozwalają młodzieży stworzyć uczącą się wspólnotę. W założeniu takie projekty powinny umożliwić realizację ideałów tzw. edukacji włączającej, która będzie zapewniać przestrzeń dla każdego ucznia i uczennicy w społeczności szkolnej.

Dobrym przykładem działania projektowego jest na przykład zorganizowanie święta szkoły pozwalającego społeczności uczniowskiej się zintegrować czy projekt korepetycji, których część uczniów i uczennic może udzielać swoim kolegom i koleżankom. Jeszcze inny pomysł na działanie wspólnotowe to wprowadzenie w szkole **budżetu partycypacyjnego**.

**go:** inicjatywy umożliwiającej uczniom i uczennicom proponowanie konkretnych rozwiązań na rzecz poprawy funkcjonowania szkoły.

## Materiał edukacyjny Centrum Edukacji Obywatelskiej

(dostępny też w dalszej części publikacji)



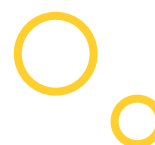
- ▶ Ćwiczenie na lekcję WOS *Decydujemy i działamy wspólnie – pierwsze kroki w budżecie partycypacyjnym* wprowadza ideę szkolnych budżetów partycypacyjnych, które mogą zapewnić prawdziwą lekcję współdecydowania, współodpowiedzialności oraz łączenia potrzeb różnych grup społecznych.



## Autorefleksja

Zastanów się, co już wiesz i umiesz, a co jeszcze warto doczytać lub przemyśleć.

- Rozumiem, czym jest filozofia ubuntu i w jaki sposób może inspirować działania wspólnotowe w moim otoczeniu.
- Potrafię wskazać sposoby budowania włączającej i współpracującej społeczności w szkole lub bibliotece.



### 3.

## Opowieść o nowych wzorcach produkcji i konsumpcji

*Nie czuję się konsumentką, czuję się obywatelką.*

*Marion, działaczka kooperatywy żywnościowej w Albi we Francji*

W tej opowieści przyglądamy się nowym wzorcom produkcji i konsumpcji, które nie opierają się na ciągłym wzroście i nadmiarze, lecz na trwałości, współdzieleniu, prostocie i zbiorowych działaniach zmierzających do zmiany systemu – tak, aby jakość życia nie była budowana kosztem ludzi i planety.

**Zglobalizowana kultura konsumpcji**, nieodłączny towarzysz kapitalizmu, nieustannie **zwiększa nasze potrzeby**. Tymczasem zmniejszenie produkcji i konsumpcji nie musi oznaczać bolesnych wyrzeczeń ani obniżenia jakości życia. Zamiast tego możemy szukać rozwiązań, które przywracają równowagę między potrzebami ludzi a możliwościami planety, i tworzyć bardziej świadome i odpowiedzialne modele życia codziennego.

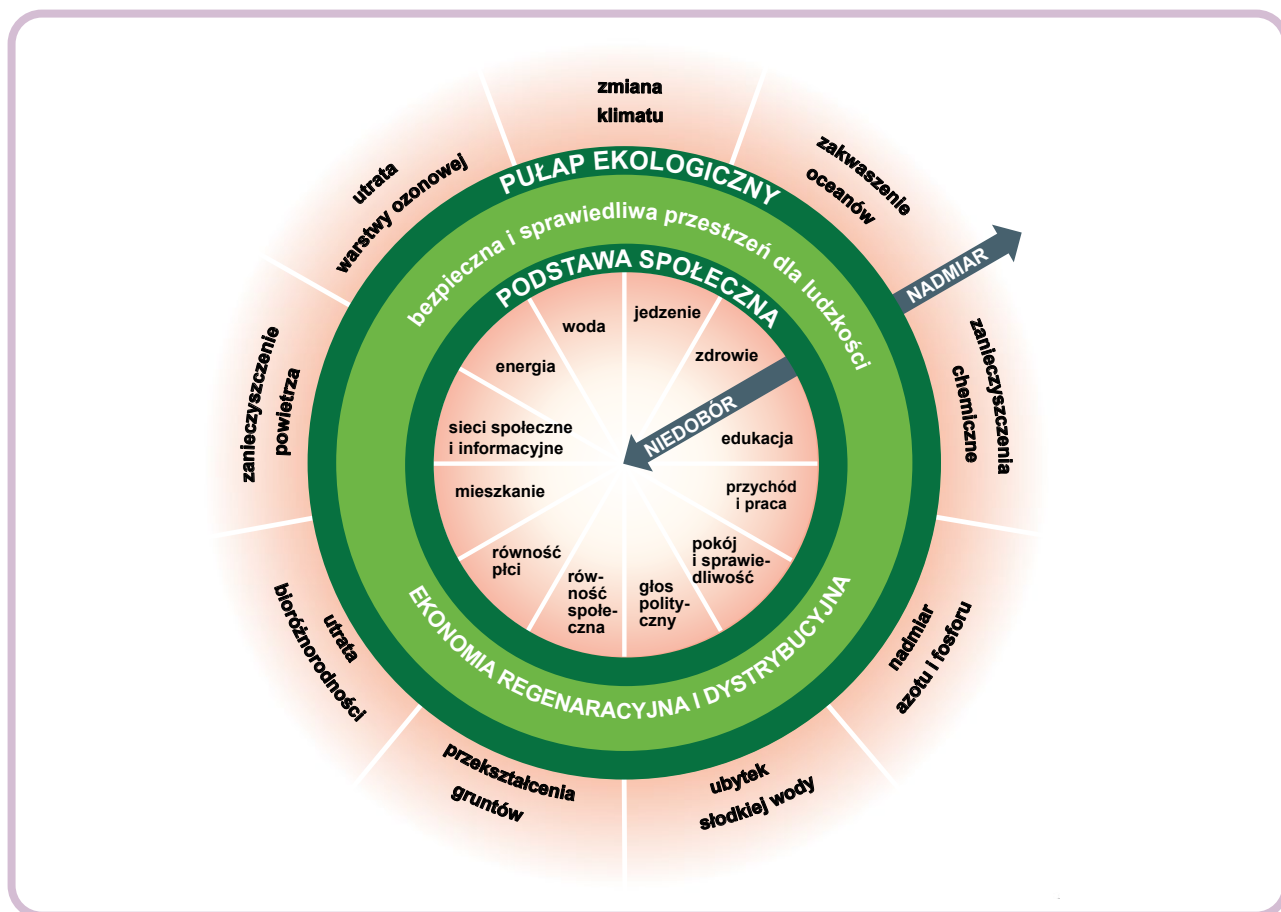


*Zastanów się, co oprócz przedmiotów jest w dzisiejszych czasach również traktowane jako towar (do sprzedania lub kupienia)?*

### Teoria granic planetarnych

Zacznijmy od kwestii fizycznych ograniczeń biosfery wyznaczających limit wzrostu każdego systemu gospodarczego, nie tylko kapitalizmu. Pomocne tu będzie pojęcie **granic planetarnych**. Ziemię można porównać do ogrodu, a jej mieszkańców do ogrodników, którym zależy na corocznych plonach (najlepiej coraz większych).

Wyczerpanie wód gruntowych, coraz bardziej chaotyczne zjawiska pogodowe, niszczące bioróżnorodność uprawy monokulturowe, wyjąłowanie gleb czy zanieczyszczenie ich metalami ciężkimi – to przykłady naruszenia granic ekologicznych w ogrodzie. Gdy granica zostaje przekroczona, równowaga całego systemu ulega nieodwracalnemu zaburzeniu. Wtedy nieuchronnie zmierza on do nowego punktu równowagi – o niższym poziomie złożoności i mniejszej produktywności. To samo zjawisko zachodzi na poziomie całego globu, z jedną istotną różnicą: o ile ogrodnicy mogą porzucić zdegradowany kawałek ziemi i z zapędem podjąć działania w innym miejscu, ludzkość nie ma do zasiedlenia żadnej innej planety (i nie będzie miała – przy najmniej w dającej się przewidzieć przyszłości).



Na podstawie: Doughnut Economics Action Lab, *Doughnut diagrams for printing and presentations*, <https://doughnuteconomics.org/tools/doughnut-diagrams-for-printing-and-presentations>.

Brytyjska ekonomistka Kate Raworth zaproponowała model porządkujący myślenie o zrównoważonej gospodarce, zwany też **modelem obwarzanka**. Jej zdaniem jedynym ratunkiem przed katastrofą ekologiczną jest reforma systemu społeczno-gospodarczego, która pozwoli zapewnić ludziom godne warunki życia przy poszanowaniu ekologicznych granic Ziemi.

Pomiędzy **fundamentem dobrobytu społecznego** (okrąg wewnętrzny) a **ekologicznym pułapem presji planetarnej** (okrąg zewnętrzny) leży bezpieczna i sprawiedliwa przestrzeń dla ludzkości.

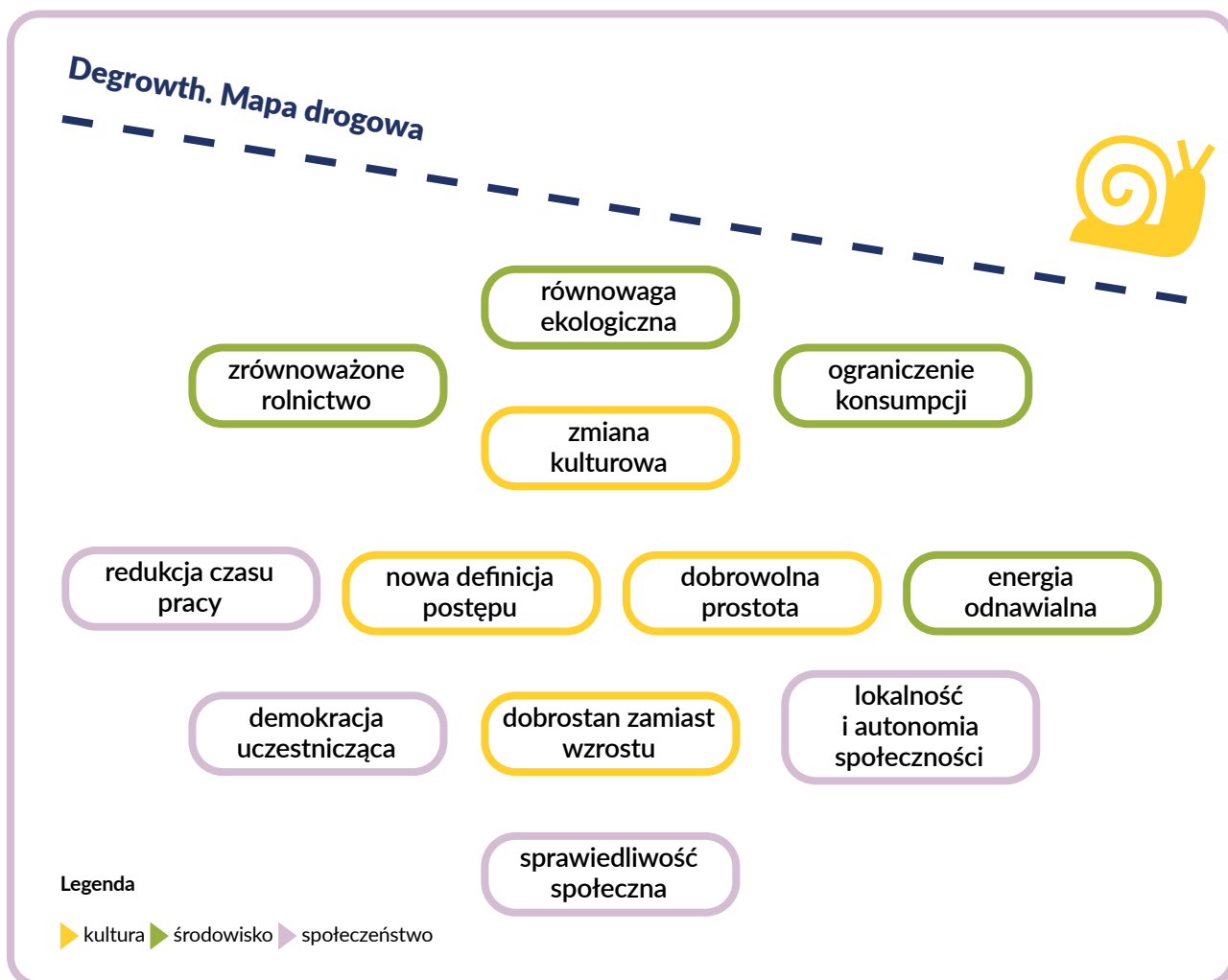
Model ten, jak wszystkie modele ekonomiczne, jest uproszczeniem. W rzeczywistości technologia pozwala do pewnego stopnia przesuwac pułap ekologiczny (problem w tym, że nikt tak naprawdę nie wie, jak daleko). Równocześnie globalna kultura konsumpcji stale zwiększa i intensyfikuje nasze oczekiwania oraz pragnienia.

## Dewzrost. Jakość ponad ilość

Możliwe wizje przyszłości oparte na kontynuacji obecnych trendów mogą być nie tylko demotywuujące i przygnębiające, ale również niepełne lub wręcz fałszywe. W tym rozdziale wykraczamy daleko poza krytyczny namysł nad obecnym stanem gospodarki, społeczeństwa i biosfery i zapraszamy cię do zapoznania się z najbardziej znaną współczesną alternatywną wizją i modelem rozwojowym, a zarazem ruchem społeczno-politycznym o nazwie **degrowth** (z ang. „dewzrost”, czyli **przeciwieństwo wzrostu**). Nie jest to jedynie czysta teoria, bowiem część z jego postulatów jest już realizowana w praktyce.

Idea stabilnej gospodarki propagowana przez zwolenników i zwolenniczki dewzrostu **nie niesie za sobą postulatu cofnięcia cywilizacji** do poziomu sprzed rewolucji przemysłowej ani tym bardziej do

czasów epoki kamienia łupanego. Nie jest to nowa wersja luddyzmu, dziewiętnastowiecznego ruchu niszczycieli maszyn, którzy usiłowali powstrzymać postęp techniczny, zwracając się przeciwko narzędziom odbierającym im pracę.



Rys. Michał Augustyn, zmodyfikowane na potrzeby Centrum Edukacji Obywatelskiej.

Według dewzrostowej filozofii technologia może być dobra, użyteczna i bezpieczna, o ile uwalnia od monotonnej pracy i tym samym powiększa przestrzeń autonomii jednostki, pozwalając przeznaczyć więcej czasu na tworzenie, odpoczynek i zabawę. Ceną za jej usługi nie może być jednak zdegradowana Ziemia.

**Stopniowe zmniejszanie produkcji i konsumpcji** – podstawowy postulat ruchu *degrowth* – **nie musi oznaczać** bolesnego zaciskania pasa, przymusowej ascezy, wyrzeczenia się większości dóbr materialnych, krótko mówiąc – **obniżenia standardu życia**.

Alternatywą dla nadprodukcji rzeczy nietrwałych, wykorzystywanych okazjonalnie i tych, które służą

wyłącznie manifestowaniu statusu społecznego posiadacza, jest **wytwarzanie dóbr o długiej żywotności, współdzielenie własności i zastąpienie ostentacyjnej konsumpcji nową normą minimalizmu i prostoty**.

Nie chodzi jednak o to, by sprowadzić postwzrost do nawoływania o dobrowolną zmianę nawyków, o praktykowanie odpowiedzialnej konsumpcji czy zmniejszanie indywidualnego śladu ekologicznego. Znacznie lepszy efekt mogą przynieść **zbiorowe działania oparte na programie zmiany mechanizmów odpowiedzialnych za obecne wzorce produkcji i konsumpcji**, które można ująć w hasłach takich jak: dobrostan zamiast wzrostu, dobrowolna prostota, lokalność czy zrównoważone rolnictwo.



## Przykłady z Polski i świata

Na całym świecie, również w Polsce, podejmuje się wiele inicjatyw mających na uwadze intensywne i głębokie oszczędzanie zasobów. Poniżej przedstawiamy przykłady.

### System kaucyjny w Polsce

Od października 2025 roku obowiązuje w Polsce system kaucyjny, na który czekaliśmy wiele lat. Kaucja oznacza mniej odpadów (za które płacimy!) i więcej surowców wtórnych na rynku. Do ceny napojów w butelkach i puszkach doliczana jest kaucja, którą będzie można odzyskać, zwracając bez paragonów puste opakowania w sklepie! Jeśli chcesz wiedzieć więcej, zobacz filmik: *System kaucyjny - jak będzie wyglądał w Polsce?*, Polskie Stowarzyszenie Zero Waste, YouTube, 2023, <https://bit.ly/SystemKaucyjny1>.

Dowiedz się więcej na na: Kaucja Wraca, [kaucyjny.pl](http://kaucyjny.pl).

### Kooperatywy rolnicze

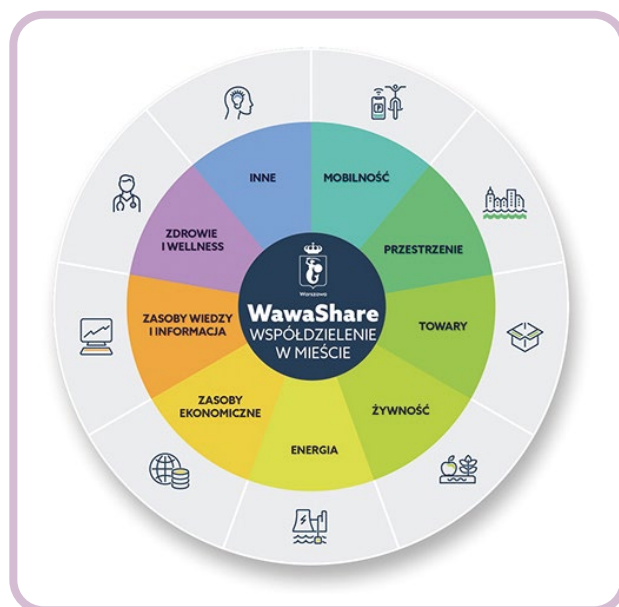
W Albi we Francji oraz w coraz większej liczbie miejsc na świecie, w tym w Polsce, funkcjonują kooperatywy rolnicze. To alternatywa dla przemysłowej produkcji żywności. Ich działanie polega na tworzeniu sieci lokalnych producentów zaopatrujących lokalną społeczność. Kooperatywy zapewniają bezpieczeństwo regionalnym producentom, a nade wszystko lepszą współpracę między obywatelami, producentami i politykami. Żywność jest kluczowa dla naszego życia oraz tworzenia więzi społecznych.

Jeśli chcesz wiedzieć więcej, zobacz filmik: *Generation Change - Kooperation statt Konkurrenz*, Südwind, YouTube, 2022, <https://bit.ly/KooperatywaAlbi>.

## WawaShare – współdzielenie w Warszawie

WawaShare to strona, na której są zamieszczane informacje o projektach z zakresu ekonomii współdzielenia i ekonomii cyrkularnej realizowane przez urząd miasta oraz warszawskich przedsiębiorców, stowarzyszenia i fundacje. Dzięki temu mieszkańcy i mieszkańcy stolicy mogą się o nich dowiedzieć, wziąć w nich udział lub skorzystać z proponowanych w ich ramach rozwiązań.

Zobacz, jakie projekty ekonomii współdzielenia funkcjonują w Warszawie: *Wawashare. Współdzielenie w mieście*, <https://bit.ly/WawaShare>. Możesz też zgłosić swój projekt.



Rys. WawaShare. Współdzielenie w mieście, Urząd m.st. Warszawy

## Jak o tym uczyć i co robić w szkole?

Na poziomie szkolnym można prowadzić wiele aktywności wpisujących się w myślenie w duchu dewzrostu od **różnorodnych działań uświadamiających** do bardziej **racjonalnego korzystania z zasobów**: niewyrzucania niepotrzebnych przedmiotów (**wymienialnia ubrań, książek itp.**), dawania przedmiotom drugiego życia (**kawiarenki naprawcze**), współdzielenia (**miniwypożyczalnie**).

Warto również podejmować w szkole **działania rzecznicze**, które uczą młodych ludzi, że mają prawo i możliwość wpływania na system – nie tylko przez własne wybory konsumenckie, ale także poprzez zadawanie pytań i domaganie się **zmian od instytucji i firm**. Przykładem może być wykorzystywanie mediów społecznościowych do publicznego pytania marek o ich wpływ na środowisko czy warunki pracy, co bywa skutecznym narzędziem nacisku i może prowadzić do realnych zmian.

### Materiały edukacyjne Centrum Edukacji Obywatelskiej



(dostępne też w dalszej części publikacji)

- ▶ Ćwiczenie na język polski lub godzinę wychowawczą **Pakiet Platinum a Księga Koheleta** pozwoli młodzieży lepiej zrozumieć, na czym polega odpowiedzialna produkcja i konsumpcja.
- ▶ Scenariusz **Dobrobyt a dobre życie – dyskusja o różnicach i podobieństwach** ma na celu pochylenie się nad pytaniem, czy dobrobyt i dobre życie to to samo.

### Inne polecane materiały



Z publikacji Fundacji Krzyżowa **Wszystkie ręce na pokład! Podręcznik do edukacji na rzecz transformacji społeczno-ekologicznej** (<https://bit.ly/NaPoklad1>) szczególnie rekomendujemy ćwiczenia edukacyjne:

- ▶ ćwiczenie 16. *Na targu. Gra dotycząca stosunków między sprzedającymi a kupującymi żywności.*
- ▶ ćwiczenie 18. *Każdy ma prawo posiadać samochód! O globalnej sprawiedliwości.*

Materiały pomocnicze do ćwiczeń znajdziesz tutaj: <https://bit.ly/NaPoklad2>.



## Autorefleksja

Zastanów się, co już wiesz i umiesz, a co jeszcze warto przeczytać lub przemyśleć.

- Rozumiem, czym są granice planetarne i jak odnoszą się do gospodarki oraz jakości życia ludzi.
- Potrafię wyjaśnić główne założenia ruchu dewzrostu i wskazać przykłady ich realizacji w praktyce.
- Znam różnicę między indywidualnymi wyborami konsumenckimi a działaniami zbiorowymi na rzecz zmiany systemu.
- Potrafię podać przykłady inicjatyw i rozwiązań wspierających trwałość, współdzielenie i lokalność w produkcji i konsumpcji.
- Wiem, jakie działania mogę podjąć w szkole, aby promować bardziej odpowiedzialną produkcję i konsumpcję.

## 4.

# Opowieść o życiu w harmonii z naturą

*Nie rozumiem, dlaczego niszczenie czegoś, co zostało stworzone przez człowieka, nazywamy wandalizmem, ale gdy niszczymy coś stworzonego przez naturę, nazywamy to postępem.*

*Edward Begley, aktor i aktywista*

Czy wciąż jest możliwy świat, w którym człowiek funkcjonuje w harmonii z naturą? Czy potrafimy stworzyć nową opowieść o tej relacji – opartą nie na dominacji, lecz na współistnieniu, szacunku i współpracy? W tym rozdziale przyglądamy się dwóm różnym podejściom: **ekomodernizmowi**, który postuluje oddzielenie ludzkiej cywilizacji od środowiska, oraz bliższej nam **ekologii głębokiej**, zakładającej integrację człowieka jako części większego ekosystemu.

## Kohabitacja czy współpraca? Dwa różne podejścia do pracy z naturą

### Ekomodernizm

W poszukiwaniu inspirujących narracji przyjrzymy się fragmentom tekstu opublikowanego w 2015 roku przez grupę kilkunastu badaczy i aktywistów zajmujących się m.in. ekonomią, klimatem, zrównoważonym rozwojem i geoinżynierią. Oto fragment Manifestu ekomodernistycznego w przekładzie na język polski:

*Jako badacze, naukowcy, działacze i obywatele piszemy ten tekst w przekonaniu, że **wiedza i technologia, mądrze stosowane, są w stanie doprowadzić nas do dobrego, jeśli nie wspianatego antropocenu**. Dobry antropocen wymaga wykorzystania przez ludzi ich rosnących zdol-*

*ności społecznych, ekonomicznych i technologicznych w celu poprawy jakości ludzkiego życia, stabilizacji klimatu i ochrony środowiska naturalnego.*

*Pragniemy przy tym dodatkowo wzmocnić od dawna ugruntowane przekonanie, że **ludzkość powinna zredukować swój wpływ na środowisko, aby zrobić więcej miejsca naturze**. Odrzucamy jednocześnie inne, utrwalone równie mocno, iż społeczności ludzkie muszą żyć w harmonii z naturą, aby uniknąć upadku ekonomicznego i katastrofy ekologicznej.*

Źródło: Manifest ekomodernistyczny, The Breakthrough Institute, 2015, <https://bit.ly/ManifestEko>.

Małe reaktory jądrowe, genetycznie zmodyfikowane organizmy, mięso hodowane w laboratoriach, intensywne, skoncentrowane na małym obszarze rolnictwo – wszystkie te pomysły na koegzystencję z naturą (a raczej obok niej) na pokojowych zasadach wpisują się w założenia **ekomodernizmu**. W założeniach modernizmu kluczowe jest rozróżnienie na „dzięką naturę” i „ludzkość” jako odrębne byty. Zdaniem ekomodernistów musimy porzucić marzenie o życiu w harmonii i bliskości z istotami innymi niż człowiek. Świat miałby być podzielony na hipernowoczesne, bezpieczne i przewidywalne miejskie enklawy, w których ludzie pławiliby się w luksusach, a „natura” zostałaby zamknięta w zarządzanych i pilnie strzeżonych rezerwach.

## Ekologia głęboka

Ponad trzy dekady przed opublikowaniem manifestu przez ekomodernistów norweski myśliciel Arne Næss zaproponował diametralnie odmienne podejście do ekologii i relacji między człowiekiem a resztą natury. „Ruch głębokiej ekologii – pisał w swoim eseju z 1973 roku – odrzuca obraz »człowieka w środowisku« na rzecz relacyjnej wizji pola (...), w którym organizmy są węzłami ekosystemowej sieci”.

Źródło: Arne Næss, The Shallow and the Deep, Long-Range Ecology Movement. A Summary, „Inquiry” 1973, Vol. 16, s. 95–100.

Ekologia głęboka jako nurt zakorzeniony zarówno w ekologii jako nauce, jak i praktycznej pracy ekologów badaczy odczuwających silną emocjonalną więź z przyrodą koncentruje się wokół pojęć takich jak: **różnorodność, złożoność, autonomia, decentralizacja i symbioza**. Uznając człowieka za nierozłączną część ekosystemu, ekologia głęboka nie oddziela bieżących wyzwań ekologicznych od kwestii równości, symbiotycznego współistnienia i różnorodności, są one bowiem w dłuższym okresie kluczowe dla przetrwania i zdrowia. Jak wynika z licznych obserwacji ekologów (ale i antropologów), systemy różnorodne, wewnętrznie zróżnicowane są bardziej odporne na kryzysy. W myśli ekologii głębokiej naturalne dla wszystkich istot żywych dążenie do przetrwania opiera się przede wszystkim na **współistnieniu i współpracy w złożonych relacjach**, a nie smykałce do zabijania, wyzysku i dominacji.



**Ekomodernizm i ekologię głęboką łączy dążenie do wyeliminowania negatywnego wpływu człowieka na ekosystemy.** O ile jednak ekomodernizm jako środek prowadzący do tego celu wskazuje **odseparowanie** ludzkiej cywilizacji od przyrody, ekologia głęboka proponuje ich harmonijną **integrację**. Aby realizacja idei ekologii głębokiej była możliwa, potrzebujemy polityki i gospodarki uznającej, że praw i interesów człowieka nie da się oddzielić od praw i interesów całej natury.

Liczne przykłady obustronnie korzystnej współpracy ludzkich i nieludzkich istot są w dyskursie ekomodernizmu ignorowane. W rzeczywistości wiele terenów postrzeganych jako „dzikie” czy „dziewicze” stanowi podstawę utrzymania lokalnie zakorzenionych społeczności, przez co są one zainteresowane utrzymaniem tych ekosystemów w zdrowiu – i jak się przekonamy, odnoszą na tym polu małe, nie zawsze spektakularne, ale codzienne sukcesy. W wizji ekomodernistów dla takich społeczności – rdzennych czy współczesnych – trudno znaleźć miejsce.



*Która wizja relacji między człowiekiem a światem pozaludzkim bardziej do Ciebie przemawia? A może da się je pogodzić?*

### Przykład ze świata: Gorongosa

Przykładem udanego, choć wymykającego się prostym klasyfikacjom podejścia do regeneracji terenów cennych przyrodniczo jest park narodowy Gorongosa w Mozambiku. Po latach krwawego konfliktu zbrojnego, który odcisnął silne piętno na ekosystemie parku, udało się przywrócić jego dawną świetność: powróciły duże, charyzmatyczne ssaki, takie jak lwy, zebry i hipopotamy. Jednak Gorongosa to coś więcej niż sukces w odtworzeniu populacji dzikich zwierząt. Projekt ten łączy zaangażowanie lokalnej społeczności, zwłaszcza kobiet, w ochronę parku, badania naukowe i edukację, a także rozwój zrównoważonego rolnictwa i odpowiedzialnej turystyki. Jednym z pomysłów na przemianę Gorongosa z miejsca polowań w oazę było zatrudnianie dawnych kłusowników na stanowiskach strażników parku.



Zobacz krótki filmik przedstawiający ten projekt: *Gorongosa Mission Video 2020*, Gorongosa National Park, YouTube, 2020, <https://bit.ly/ParkGorongosa>.



Źródło: *Gorongosa Mission Video 2020*, Gorongosa National Park, YouTube, 2020.

## Permakultura, czyli narzędziownik zrównoważonego projektowania

Do tej pory badaliśmy źródła nadziei dla wszystkich, którym zależy na przywróceniu równowagi ekologicznej na Ziemi. Teraz pozostaje pytanie, jak te idee i odkrycia przełożyć na konkretne rozwiązania w znanym nam świecie, w sąsiedztwie, w szkole, w społeczności. Ogromną pomocą może być metoda projektowania i praktyczna filozofia zwana **permakulturą**, postulująca tworzenie zrównoważonej architektury siedzib ludzkich i **samoregulujących się systemów rolniczych na wzór ekosystemów naturalnych**. Jej podstawą są trzy zasady etyczne, o których opowiada krótki film *Etyka permakultury* (polskie napisy generowane automatycznie: koło zębateki → napisy → przetłumacz automatycznie → polski; 2:24 min).



*Permaculture Ethics* (Etyka permakultury), Oregon State University Ecampus, YouTube, 2016, <https://bit.ly/EtykaPermakultury>.

Permakultura jako sposób projektowania koncentruje się na tworzeniu trwałych (permanentnych) systemów (nie tylko rolniczych) w oparciu o **wzorce występujące w przyrodzie**. Chodzi więc o przetwarzanie energii i materii w sposób, w jaki robi to natura

– czyli oszczędny, efektywny, twórczy i dobroczynny dla całego ekosystemu. To, co zwykle postrzega się jako problem, z punktu widzenia projektanta permakulturowego jest okazją do ulepszeń: niechciane odpady mogą się stać cennym surowcem, nadmiar wody wypełni nowy staw, zapewniając zabezpieczenie przed suszą, a silne wiatry to potencjalne źródło energii dzięki turbinom.

Najczęstszą i najbardziej rozpoznawalną formą realizacji tych zasad w praktyce są **ogrody permakulturowe**.

## Jak o tym uczyć i co robić w szkole?

**Zajęcia prowadzone na świeżym powietrzu** pozwalają uczniom na bezpośredni kontakt z przyrodą i skutecznie wspierają rozwój postaw proekologicznych. Uzupełnieniem takiej edukacji może być regularne **obserwowanie przyrody** – poprzez dzienniczki, aplikacje czy proste eksperymenty – które rozwija uważność i buduje relację z lokalnym środowiskiem. Warto również **zakładać szkolne ogródki, łąki kwiatne czy zielone parapety**, co sprzyja nauce, integracji i pogłębianiu więzi z naturą. Dobrym momentem na rozpoczęcie takich działań jest **Dzień Pustej Klasy** – coroczne święto edukacji na świeżym powietrzu, które zachęca do przeniesienia lekcji na zewnątrz i odkrywania potencjału nauki poza klasą.





(dostępne też w dalszej części publikacji)

- ▶ Ćwiczenie **Ekosystem w przydomowym ogrodzie** proponujemy zrealizować na biologii jako część lekcji dotyczącej funkcjonowania ekosystemów. Podczas ćwiczenia uczniowie i uczennice zaprojektują własny ogród permakulturowy, wykorzystując wiedzę o czynnikach umożliwiających prawidłowe funkcjonowanie ekosystemów.
- ▶ Ćwiczenie **A gdyby tak być drzewem? Piszemy notkę biograficzną** rekomendujemy na lekcję języka polskiego. Uczniowie i uczennice tworzą notkę biograficzną wybranego drzewa, ucząc się korzystania z rzetelnych źródeł oraz rozwijając uważność na otaczającą przyrodę.
- ▶ Ćwiczenie **Nocne rozmowy roślin, czyli jak dobrze się komunikować** polecamy jako część lekcji wychowawczej. Uczniowie i uczennice poznają zjawisko komunikacji roślin i doskonałą własne umiejętności porozumiewania się w grupie.
- ▶ Projekt **Wytrwałości uczyć się od drzew: projekt fotograficzny** może być realizowany na lekcjach plastyki. Uczniowie i uczennice dokumentują życie przyrody, ucząc się cierpliwej obserwacji oraz podstaw fotografii i interpretacji obrazu.

- ▶ Ćwiczenie **Widzimy się w kompoście! O wdzięczności i roli organizmów w przyrodzie** rekomendujemy na lekcję biologii. Uczniowie i uczennice poznają rolę destruentów w ekosystemie i uczą się dostrzegać wartość każdej formy życia.
- ▶ Ćwiczenie **Zgrani jak w kompoście** sprawdzi się na początku roku szkolnego jako aktywność integracyjna. Uczniowie i uczennice, inspirowani różnorodnością organizmów w kompoście, wzmacniają poczucie wspólnoty i poznają nawzajem swoje mocne strony.
- ▶ Ćwiczenie **Co mnie karmi?** można zrealizować w ramach edukacji zdrowotnej. Uczniowie i uczennice w oparciu o metaforę kompostu zastanawiają się, co ich odżywia – fizycznie, psychicznie i duchowo – i jak ich wybory wpływają na środowisko.

## Inne polecane materiały edukacyjne Centrum Edukacji Obywatelskiej



- ▶ Scenariusz Centrum Edukacji Obywatelskiej na lekcję etyki **Ekologia głęboka jako globalna idea walki z dewastacją planety** (<https://bit.ly/EkologiaGleboka>) przybliży podstawy ekologii głębokiej i poszerza wiedzę o założenia filozofii i etyki kilku kultur globalnego Południa stanowiących dla niej inspirację. W scenariuszu jest mowa o wspomnianej przez nas wcześniej południowoafrykańskiej filozofii ubuntu, która w centrum uwagi stawia wspólnotę.



## Autorefleksja

Zastanów się, co już wiesz i umiesz, a co jeszcze warto doczytać lub przemyśleć.

- Rozumiem różnice między ekomodernizmem a ekologią głęboką i potrafię wskazać ich mocne i słabe strony.
- Znam przykłady działań łączących ochronę przyrody z rozwojem lokalnych społeczności.
- Potrafię wyjaśnić, na czym polega permakultura i jakie są jej główne zasady etyczne.
- Wiem, jakie działania mogę podjąć w szkole, aby budować relację z naturą i wspierać życie w harmonii z nią.

## ĆWICZENIE

# Historia nie musi się powtarzać! Nowe historie dla lepszego świata

Ćwiczenie pozwoli uczniom i uczennicom wcielić się w rolę twórców nowych, pozytywnych historii. Będą wspólnie analizować wydarzenia z przeszłości i zastanowią się, jak mogłyby się potoczyć, gdyby ludzie wybierali współpracę zamiast konfliktu, tolerancję zamiast wykluczenia czy równość zamiast dominacji. Razem stworzą wizję historii, która zainspiruje ich do budowania lepszego świata.



OPRACOWANIE: Aneta Radzik



CZAS TRWANIA: 30 minut



POZIOM NAUCZANIA: klasy VI–VIII szkoły podstawowej, klasy I–IV szkoły ponadpodstawowej



PRZEDMIOT: historia

### Cele zajęć:

- rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia, empatii i współpracy
- poszukiwanie w historii pozytywnych wzorców, które można wykorzystać w tworzeniu lepszej przyszłości

### Kryteria sukcesu:

- rozumiesz i potrafisz wyjaśnić, jak historyczne wydarzenia wpłynęły na różne grupy społeczne i jakie wartości oraz przekonania za tym stały
- skutecznie identyfikujesz wartości związane z tolerancją, równouprawnieniem, współpracą i solidarnością, dzięki którym analizowana historia mogła potoczyć się pozytywnie
- potrafisz powiązać alternatywną historię z aktualnymi wyzwaniem i wartościami, pokazując, jak historia może inspirować współczesne działania na rzecz tolerancji i równości

**Kluczowe zagadnienia:** pokój i konflikty na świecie, różnorodność i stosunki międzykulturowe, nowe narracje

**Formy i metody pracy:** rozmowa, praca w grupach, refleksja, metaplan

**Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:** załączniki

### Związek z podstawą programową:

- szkoła podstawowa: I.5; II.4–5; III.3
- szkoła ponadpodstawowa: I.2; II.1, 3–4; III.1–2



### ZAŁĄCZNIKI:

- Załącznik nr 1 – Karta pracy. Schemat metaplanu
- Załącznik nr 2 – Materiał pomocniczy. Przykładowa „nowa historia” o kolonializmie

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Poproś uczniów i uczennice, aby podzielili się na kilka zespołów i wybrali jedno wydarzenie z historii, które miało negatywne skutki (np. konflikt, wojna, dyskryminacja).
2. Poleć uczniom i uczennicom przeanalizowanie tła wybranego wydarzenia: dlaczego miało ono miejsce, jakie były jego przyczyny i skutki. Klasa może do tego celu wykorzystać schemat metaplanu z załącznika nr 1.
3. Wspólnie się zastanówcie, jakie działania mogłyby zmienić przebieg tego wydarzenia na lepsze.
4. Zachęć uczniów i uczennice do stworzenia „nowej historii” poprzez wyobrażenie sobie alternatywnego przebiegu wydarzeń, w którym doszłoby do pozytywnego zakończenia. Poproś, aby opisali, jakie działania mogłyby doprowadzić do osiągnięcia pokoju, nawiązania długotrwałej współpracy lub innego wartościowego efektu. Jako przykład możesz wykorzystać materiał z załącznika nr 1.
5. W ramach prezentacji każda grupa przedstawia swoją historię pozostałym uczestnikom aktywności. Uczniowie i uczennice opowiadają o kluczowych zmianach, które wprowadzili w tok historii, oraz o tym, jak mogłyby one wpłynąć na świat, gdyby się wydarzyły.
6. Wspólnie porozmawiajcie o tym, jak na podstawie pozytywnych narracji z przeszłości można kształtować przyszłość. Jakie wartości i działania można przenieść z historii do współczesności?
7. Na koniec uczniowie mogą się zastanowić, co współczesne społeczeństwo mogłoby zrobić inaczej, by unikać błędów przeszłości. Pomocne może być sporządzenie krótkiej listy pozytywnych działań, które każdy może podjąć, aby przyczynić się do tworzenia lepszego świata.

### POLECANE MATERIAŁY:

- *Uwikłani w wielkie narracje. Jak krytycznie myśleć o współczesnym świecie*, Centrum Edukacji Obywatelskiej, 2024, <https://bit.ly/Uwikłani>.
- Scenariusz lekcji *Debata oksfordzka. Człowiek wobec zmian klimatycznych i ekologicznych*, Centrum Edukacji Obywatelskiej, 2024, <https://bit.ly/DebataNarracje>.

**PROBLEM**

.....

.....

.....

.....

.....

**JAK BYŁO?**

**JAK POWINNO BYĆ?**

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**DLACZEGO NIE BYŁO TAK, JAK POWINNO BYĆ?**

.....

.....

.....

.....

.....

**WNIOSKI**

.....

.....

.....

.....

.....

**„Partnerstwo, nie dominacja” – nowa historia kolonializmu**

W 1492 roku, gdy Krzysztof Kolumb dociera do wybrzeży Ameryki, zamiast dążyć do eksploatacji i kolonizacji, nawiązuje przyjazny kontakt z miejscową ludnością. Europejczycy postanawiają się uczyć od rdzennych mieszkańców, którzy posiadają rozległą wiedzę na temat rolnictwa, tradycyjnej medycyny i życia w poszanowaniu natury. Kolumb i jego załoga dostrzegają bogactwo kulturowe i szanują systemy społeczne, które istnieją w tej nowej dla nich ziemi.

W ciągu następnych dekad Europejczycy prowadzą politykę wzajemnego szacunku i wymiany wiedzy. W zamian za naukę nowych metod rolniczych i nawigacyjnych od mieszkańców obu Ameryk przynoszą im technologię, która ma wspierać, a nie niszczyć lokalne społeczności.

Handel opiera się na zasadzie równych korzyści: Europejczycy handlują uczciwie i podnoszą standardy wymiany handlowej. Zamiast narzucać swoje wartości i religie, starają się zrozumieć i docenić różnorodność kulturową, nawiązując relacje z miejscowymi przywódcami.

Do XIX wieku większość państw funkcjonuje w systemie sprawiedliwego handlu i wzajemnej współpracy, tworząc zjednoczoną sieć sojuszy, które wspierają rozwój społeczny i gospodarczy wszystkich narodów. Różnorodność kulturowa i ekologiczna staje się podstawą wspólnego rozwoju, a edukacja i technologie są dostępne dla wszystkich.

Efektom jest świat, w którym różne kultury współpracują w pokoju, a równouprawnienie i poszanowanie różnorodności stają się podstawą współczesnych społeczeństw. Nie tylko tworzy to bardziej zrównoważoną gospodarkę globalną, ale też promuje pokój i harmonię.

## ĆWICZENIE

# Decydujemy i działamy wspólnie – pierwsze kroki w budżecie partycypacyjnym

Ćwiczenie pozwoli uczniom i uczennicom poczuć ducha wspólnoty i doświadczyć, czym jest tworzenie budżetu partycypacyjnego. Wiele badań wskazuje, jak nieliczny jest odsetek młodzieży naprawdę obywatelskiej i zaangażowanej we wspólne dobro, a szkolne budżety partycypacyjne mogą to zmienić, dając lekcję współdecydowania, współodpowiedzialności oraz łączenia potrzeb różnych grup społecznych.



OPRACOWANIE: Sergiusz Czaja



CZAS TRWANIA: 30 minut



POZIOM NAUCZANIA: klasy VII–VIII szkoły podstawowej



PRZEDMIOT: WOS

### Cele zajęć:

- uświadomienie roli budżetu obywatelskiego w budowaniu lokalnej wspólnoty oraz wprowadzaniu pozytywnej zmiany społecznej
- rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia oraz współpracy w grupie

### Kryteria sukcesu:

- potrafisz wyjaśnić, czym jest wspólnota oraz na czym polega jej budowanie w społeczności lokalnej
- identyfikujesz korzyści wynikające z budowania wspólnoty
- potrafisz wymienić oraz opisać najważniejsze kroki w tworzeniu budżetu partycypacyjnego

**Kluczowe zagadnienia:** szkolny budżet partycypacyjny, budowanie wspólnoty, społeczność lokalna

**Formy i metody pracy:** analiza danych, pogadanka, rozmowa w parach, praca w grupach, refleksja

**Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:** papier do flipchartu, markery, przygotowany na osobnych karteczkach opis zadań poszczególnych grup, rzutnik i ekran, prezentacja multimedialna

**Związek z podstawą programową:** I.3; III.8; IV.4; VI.5; IX.4



## PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Przeprowadź z uczniami i uczennicami rozmowę na temat ich aktywności oraz zainteresowania polityką. Podejmij zagadnienie skuteczności działania uczniów i uczennic w przestrzeni szkolnej i pozaszkolnej. Do dyskusji wykorzystaj prezentację *Wiedza polityczna i zainteresowanie polityką młodych Polaków* autorstwa Instytutu Psychologii PAN z 2019 roku: <https://bit.ly/RaportPANMłodzież>. W szczególności polecamy slajd nr 4 oraz 11, na których zebrano dane statystyczne.

*Przykładowe pytania do analizy danych:*

- *Określ, w jakim stopniu młodzi ludzie interesują się sprawami politycznymi.*
- *Jak sądzicie, dlaczego młodzi ludzie w tak niskim stopniu interesują się sprawami politycznymi?*
- *Na podstawie danych określ poczucie grupowej skuteczności młodych ludzi w dokonywaniu zmian. Z czego waszym zdaniem może wynikać takie stanowisko?*

2. Zapowiedz młodzieży, że teraz zastanowicie się, czym jest wspólnota i dlaczego jest ważna. Poproś uczniów i uczennice, aby porozmawiali w parach, do jakich wspólnot należą.

Następnie zastanówcie się, czym jest wspólnota. Jakie korzyści przynosi funkcjonowanie we wspólnocie? Podsumuj ten fragment rozmowy, wykorzystując poniższe informacje:

*Wspólnotowość jest odpowiedzią na dość powszechny wciąż dziś indywidualizm, który za wartość uznaje gromadzenie kapitału i przedmiotów na własny użytek, a jego konsekwencją jest nadmierna eksploatacja zasobów planety z jednej strony, a z drugiej – relacje z innymi ludźmi oparte na powierzchownym kontakcie. A przecież człowiek do satysfakcjonującego życia potrzebuje głębokich relacji. Już dziś możemy budować wspólnoty będące źródłem siły dla nas i naszych uczniów i uczennic oraz lepszego świata dla każdej istoty na planecie.*

Następnie zadaj uczniom i uczennicom pytanie: Jak sądzicie, w jaki sposób można budować wspólnotę poprzez wzmacnianie sprawczości uczniów na poziomie szkoły? Czego potrzebujecie w szkole?

Jeżeli uczniowie wśród działań (np. ankiet badających potrzeby uczniów, prowadzenie różnorodnych akcji i projektów, odpowiednie zaadaptowanie przestrzeni szkolnych) nie wymienia budżetu partycypacyjnego, nakieruj ich na ten pomysł.

3. Wprowadź zagadnienie budżetu partycypacyjnego, wyjaśnij je młodzieży. Możesz się w tym miejscu odwołać do innych form aktywności obywatelskiej, które uczniowie już znają.

Podziel uczniów i uczennice na cztery grupy, najlepiej w drodze losowania.

Każda grupa będzie pracować nad kolejnym krokiem w budowaniu koncepcji szkolnego budżetu partycypacyjnego. Nie mamy pewności, w jakim kierunku potoczy się ich praca, więc warto wspierać grupy w tym zadaniu. Każda grupa notuje najważniejsze wnioski sformułowane podczas dyskusji. Ćwiczenie ma na celu zainspirowanie uczniów do głębszego zainteresowania się koncepcją szkolnego budżetu partycypacyjnego albo innej aktywności społecznej, nie zaś stworzenie pełnego modelu.

### **Grupa 1. Krok 1 – ustanowienie zasad szkolnego budżetu partycypacyjnego**

Waszym zadaniem jest spisanie najważniejszych zasad, którymi należałoby się kierować podczas wprowadzania do życia szkoły inicjatywy, którą jest budżet partycypacyjny. Zwróćcie uwagę, że efektem końcowym powinno być rozwiązanie odpowiadające na potrzeby wielu grup.

### **Grupa 2. Krok 2 – promowanie szkolnego budżetu partycypacyjnego**

Opracujcie skuteczne sposoby promocji budżetu wśród społeczności szkolnej, tak aby zaangażować jak najwięcej osób. Zastanówcie się, jakie kanały komunikacji wykorzystać (plakaty, spotkania, media społecznościowe?), by dotrzeć do jak najszerszego kręgu odbiorców.

### **Grupa 3. Krok 3 – wymyślanie projektów do szkolnego budżetu partycypacyjnego**

Zastanówcie się, jak wesprzeć uczniów i uczennice waszej szkoły w wymyślaniu i rozwijaniu koncepcji projektów do budżetu partycypacyjnego. Stwórzcie bazę pomysłów do budżetu partycypacyjnego, które będą odpowiednio dopasowane do potrzeb waszej szkoły.

### **Grupa 4. Krok 4 – wybór projektów do szkolnego budżetu partycypacyjnego**

Opracujcie sposoby prezentacji propozycji projektów w przestrzeni szkolnej i pozaszkolnej oraz wskaźcie, jak należy przeprowadzić proces ich wyboru, tak aby był transparentny, by zapewniał uczciwość i zaangażowanie społeczności.

4. W ramach podsumowania pracy w grupach można zadać uczniom i uczennicom następujące pytanie: Czy szkolny budżet partycypacyjny może pomóc wam zmienić szkołę na ciekawsze miejsce?

#### **• ŹRÓDŁO:**

- *Wiedza polityczna i zainteresowanie polityką młodych Polaków. Analiza z pierwszej fali badania podłużnego: reprezentatywna próba młodych Polaków*, Instytut Psychologii PAN, 2019, [https://psychopol.psych.pan.pl/images/Raporty/Raport\\_zainteresowanie\\_i\\_wiedza.pdf](https://psychopol.psych.pan.pl/images/Raporty/Raport_zainteresowanie_i_wiedza.pdf).

#### **◁ POLECANE MATERIAŁY:**

- *Szkolny budżet partycypacyjny krok po kroku*, Centrum Edukacji Obywatelskiej, 2021, <https://biblioteka.ceo.org.pl/szkolny-budzet-partycypacyjny-krok-po-kroku>.
- *Szkolny budżet partycypacyjny – wskazówki dla początkujących*, Fundacja Pole Dialogu, Fundacja Pracownia Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia”, 2019, <https://stocznia.org.pl/wp-content/uploads/2022/02/SBPpublikacja.pdf>.
- Film *School Participatory Budget in Warsaw* (po polsku), Citizens For Europe, YouTube, 2022, <https://www.youtube.com/watch?v=3OG6bGC98js>.

## ĆWICZENIE

# Pakiet Platinum a Księga Koheleta

Ćwiczenie można przeprowadzić na zakończenie omawiania fragmentów Księgi Koheleta (Biblia, Stary Testament), ale nadaje się też na godzinę wychowawczą. Tekst biblijny, w którym jest podkreślana ulotność i bezwartościowość dóbr materialnych, zostaje tu skonfrontowany z piosenką Taco Hemingwaya ironicznie opisującą wzorzec współczesnego konsumenta. Zajęcia skłaniają do refleksji nad odpowiedzialną produkcją i konsumpcją na różnych poziomach – nie tylko indywidualnym, ale także systemowym.



OPRACOWANIE: Jadwiga Jarosz



CZAS TRWANIA: 35 minut



POZIOM NAUCZANIA: język polski – klasa I szkoły ponadpodstawowej, godzina wychowawcza – klasy VII–VIII szkoły podstawowej, klasy I–V szkoły ponadpodstawowej



PRZEDMIOT: język polski, godzina wychowawcza

### Cele zajęć:

- przeprowadzenie interpretacji fragmentów Księgi Koheleta oraz tekstu piosenki Taco Hemingwaya *Pakiet Platinum*
- wywołanie refleksji na temat odpowiedzialnej produkcji i konsumpcji

### Kryteria sukcesu:

- wiesz, czym jest motyw vanitas w sztuce
- potrafisz wyjaśnić znaczenie sentencji „Marność nad marnościami i wszystko marność”
- rozumiesz, na czym współcześnie polega odpowiedzialna produkcja i konsumpcja

**Kluczowe zagadnienia:** produkcja i konsumpcja, zasoby naturalne

**Formy i metody pracy:** rozmowa, praca w grupach, latające plakaty

**Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:** głośniki, papier do flipchartu z zapisanymi pytaniami, markery

**Związek z podstawą programową:** język polski: I.1.5, 7, 15; I.2.2, III.1.1, III.2.1

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Zaprosz uczniów i uczennice do wspólnego wysłuchania w klasie utworu Taco Hemingwaya *Pakiet Platinum*, [www.bit.ly/PakietPlatinum](http://www.bit.ly/PakietPlatinum) (4.11 min).
2. Zastanówcie się, co ma wspólnego tekst piosenki z Księgą Koheleta.

W Księdze Koheleta czytamy, że dobra materialne, które człowiek gromadzi za życia, są „marnością”, przemijają („Vanitas vanitatum, et omnia vanitas” – „Marność nad marnościami i wszystko marność”). Taco Hemingway w swojej piosence ironicznie charakteryzuje idealnego konsumenta/konsumentkę lat 20. XXI wieku. Poproś młodzież o wymienienie cech bohatera piosenki. Zachęć uczniów i uczennice do podzielenia się swoimi refleksjami odnośnie do skali współczesnej konsumpcji. Zwróć uwagę, że Taco Hemingway w przewrotny sposób zwraca uwagę, że współczesny człowiek bezrefleksyjnie dąży do tego, aby mieć jak najwięcej rzeczy, wkłada dużo wysiłku, aby nadążyć za modą, ciągle się chwali kolejnymi inwestycjami w swój wygląd, ulega reklamie. To stoi w sprzeczności z mądrością przekazu Księgi Koheleta, a także z zaleceniami współczesnych naukowców i naukowców dotyczącymi m.in. potrzeby ograniczenia produkcji plastiku i zagrożeniami związanymi z fast fashion.

3. Podziel klasę na cztery grupy. Każdej daj markery oraz papier flipchart z innym pytaniem:

- Jakie działania może wdrożyć w życie każdy i każda z nas, by ograniczyć konsumpcję?
- Jakie systemowe zmiany – w szkole, w gminie, w kraju i na świecie – ograniczyłyby konsumpcję i ułatwiły ludziom prowadzenie zrównoważonego stylu życia?
- Jak zachęcać młodych ludzi do ograniczania konsumpcji?
- Jak wzmacniać swoje krytyczne myślenie i nie wpadać w pułapki konsumpcjonizmu?

W pierwszej fazie ćwiczenia grupy mają 5 minut, by zapisać odpowiedzi na zadane pytanie. Następnie daj klasie wyraźny znak, że ta część ćwiczenia dobiegła końca, i poproś, by grupy przekazały swój plakat grupie sąsiedniej (zgodnie z ruchem wskazówek zegara). Teraz grupy zapoznają się z nowym pytaniem i odpowiedziami, które są zapisane na arkuszu. Mogą komentować zawarte tam pomysły, np. znakiem +, a także dopisywać swoje propozycje rozwiązań. Po 3 minutach poproś, aby grupy przekazały plakaty dalej. Tę sekwencję powtórzcie jeszcze raz, a na zakończenie niech plakaty wrócą do pierwotnych grup. Każda grupa przedstawia zapisane na plakacie pomysły.

*Podziękuj za pracę i skomentuj ćwiczenie – powiedz, że jeżeli chcemy żyć w zrównoważonym świecie, ważna jest nie tylko odpowiedzialność pojedynczych osób, ale również zmiany systemowe na poziomie prawodawstwa, polityki krajowej i międzynarodowej oraz w największych firmach i korporacjach. Zmieniamy więc nasze nawyki konsumenckie, dokonujemy rozsądnych wyborów i ograniczamy zakupy nie tylko po to, aby minimalizować nasz ślad węglowy, ale także żeby wysłać dużym koncernom wiadomość: zależy nam na planecie i nie będziemy korzystać z waszych usług i produktów, dopóki wam też nie zacznie zależeć i się nie zmienicie.*

Na podstawie: *Playbook: Wzywamy marki, instytucje i korporacje #Dotablicy*, Centrum Edukacji Obywatelskiej, 2022, <https://globalna.ceo.org.pl/material/playbook-wzywamy-marki-instytucje-i-korporacje-dotablicy>.

4. Wytłumacz młodzieży, że łaciński termin *vanitas* jest używany w kulturze do nazywania motywu przemijania. Kohelet zwraca uwagę, że bogactwo, władza, sława przemijają. Szczęście daje umiejętność doceniania tego, co się ma, a nie ciągłe pożądanie kolejnych rzeczy („Lepsze jest to, na co oczy patrzą, niż niezaspokojone pragnienie” Koh 6,9).

Poproś, aby każda grupa stworzyła hasło, które będzie inspiracją do większego doceniania w życiu dóbr niematerialnych.

#### ŹRÓDŁO:

- *Playbook: Wzywamy marki, instytucje i korporacje #Dotablicy*, Centrum Edukacji Obywatelskiej, 2022, <https://globalna.ceo.org.pl/material/playbook-wzywamy-marki-instytucje-i-korporacje-dotablicy>.

#### POLECANE MATERIAŁY:

- Dominika Cieślak, *Zasada 6r w praktyce, czyli praktyczny poradnik jak konsumować odpowiedzialnie*, Fundacja Kupuj Odpowiedzialnie, 2020, [https://ekonsument.pl/a67196\\_zasada\\_6r\\_w\\_praktyce.html](https://ekonsument.pl/a67196_zasada_6r_w_praktyce.html).

## ĆWICZENIE

# Dobrobyt a dobre życie – dyskusja o różnicach i podobieństwach

Zajęcia te mają na celu pochylenie się nad pojęciami dobrobytu i dobrego życia jako koncepcji społecznych obecnych w dyskursie politycznym i gospodarczym oraz nad miejscem, które w nich zajmują. Mogą być wstępem do tematyki dobrobytu, np. do dyskusji o jego różnych wyznacznikach i o tym, jak korespondują one z naszym wyobrażeniem dobrego, satysfakcjonującego życia.



OPRACOWANIE: tłumaczenie i adaptacja scenariusza *Prosperity and good living*



CZAS TRWANIA: 30–45 min



POZIOM NAUCZANIA: klasy VII–VIII szkoły podstawowej, klasy I–IV szkoły ponadpodstawowej



PRZEDMIOT: godzina wychowawcza, WOS, język polski

### Cele zajęć:

- rozróżnienie pojęć dobrobytu i dobrego życia jako dwóch różnych koncepcji celów społecznych
- wzbudzenie refleksji na temat miejsca tych pojęć w dyskursie polityczno-społeczno-gospodarczym

### Kryteria sukcesu:

- zdefiniujesz pojęcia dobrobytu i dobrego życia
- weźmiesz aktywny udział w dyskusji

### Pytanie kluczowe:

Czy dobrobyt i dobre życie to to samo?

**Kluczowe zagadnienia:** zasoby naturalne, zrównoważony rozwój, dobrobyt, dobre życie

**Formy i metody pracy:** praca w grupach, dyskusja

**Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:** plansze w dwóch kolorach ze zdaniem do dokończenia („Dobre życie oznacza dla nas...” , „Dobrobyt oznacza dla nas...”), dwa zestawy kartek w kolorach plansz, markery

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

- 1 Podziel klasę na dwie lub cztery równe grupy. Każdej wręcz planszę z jednym ze zdań: „Dobrobyt oznacza dla nas...” lub „Dobre życie oznacza dla nas...”.

Zadaniem grup jest wypisanie na osobnych kartkach w tym samym kolorze co plansza różnych interpretacji dobrobytu lub dobrego życia, które padną w trakcie dyskusji.

Zwróć uwagę, że:

- jedna kartka ma zawierać jedną interpretację
- napisy muszą być czytelne, najlepiej wielkimi literami
- ortografia nie jest tutaj ważna, niech młodzież się na niej nie skupia.

Na koniec grupy dzielą swoje pomysły na różne kategorie i nadają im odpowiednie nazwy.

Pracę w grupach możesz poprzedzić krótkim zmapowaniem znaczenia pojęć „dobrobyt” i „dobre życie”.

*Dobrobyt – stan całkowitego zaspokojenia materialnych oraz duchowych potrzeb jednostki i społeczeństw, wywodzi się z osiemnastowiecznego utylitaryzmu. Obecnie za obiektywną, ekonomiczną miarę dobrobytu społecznego uznaje się wartość dochodu narodowego brutto na jednego mieszkańca. Miara ta jest jednak krytykowana z powodu nierówności w podziale dochodów między różne grupy społeczne oraz skutków ubocznych, czyli tzw. efektów zewnętrznych, takich jak wpływ działalności gospodarczej na środowisko i zdrowie społeczeństwa.*

ŹRÓDŁO: *Dobrobyt*, Encyklopedia PWN, <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/dobrobyt;3893273.html>.

2. Grupy spotykają się na forum klasy i prezentują wyniki swojej pracy, układając kartki z interpretacjami haseł na podłodze. Najpierw robi to grupa „dobrobytu”, a następnie grupa „dobrego życia”. Jeżeli jakieś pomysły grup się zająbiają, kładziemy je razem.
3. Podyskutujcie na forum. Zapytaj klasę:
  - Patrząc na wyniki waszej pracy, jakie różnice i elementy wspólne dobrobytu i dobrego życia dostrzegacie? Z czego to wynika?
  - Dziś w życiu politycznym, gospodarczym i społecznym kładzie się nacisk przede wszystkim na kwestię dobrobytu. Czy widzicie przykłady takiego myślenia w codziennym życiu?
  - Dobrym przykładem powyższego stwierdzenia jest produkt krajowy brutto (PKB), którego używa się jako miary dobrobytu społeczeństw. Co mówi o nas jako społeczeństwie fakt, że stosujemy taką metodę? Czy macie na ten temat jakieś refleksje?
  - Sugerowane ostatnie pytanie: Czy pracując indywidualnie, dokończylibyście swoje zdania inaczej, niż zrobiła to wasza grupa?

*Dobrze jest mieć przygotowaną ogólną definicję dobrobytu. Warto wiedzieć, że koncepcja „dobrego życia” (hiszp. buen vivir) jest obecnie realizowana w różnych krajach Ameryki Łacińskiej i zapisana w konstytucjach Boliwii i Ekwadoru jako cel narodowy.*

#### • ŹRÓDŁO:

Materiał jest tłumaczeniem i adaptacją scenariusza *Prosperity and good living* (<https://endlich-wachstum.de/en/method/wohlstand-und-gutes-leben>) powstałego w ramach projektu „Endlich Wachstum” realizowanego przez Konceptwerk Neue Ökonomie dostępnego na licencji Creative Commons.

#### ◁ POLECANE MATERIAŁY:

- Ilona Resztak, *Buen vivir (dobre życie) jako propozycja zrównoważonego rozwoju*, „Białostockie Studia Prawnicze” 2013, z. 14, [https://repozytorium.uwb.edu.pl/jspui/bitstream/11320/1931/1/BSP\\_14\\_2013\\_Resztak.pdf](https://repozytorium.uwb.edu.pl/jspui/bitstream/11320/1931/1/BSP_14_2013_Resztak.pdf).
- *Wystarczająco dobre życie. Wprowadzenie do cyklu rozmów. Odcinek 1*, Klub Myśli Ekologicznej, YouTube, 2024, <https://bit.ly/WystarczającoDobreŻycie>.



## ĆWICZENIE

# Ekosystem w przydomowym ogrodzie

Proponujemy zrealizować to ćwiczenie jako część lekcji o funkcjonowaniu ekosystemów – po omówieniu czynników wpływających na ich działanie, przepływu energii, obiegu materii i znaczenia różnorodności biologicznej. Uczniowie i uczennice zapoznają się z pojęciem upraw permakulturowych i wykorzystując zdobytą wiedzę, zaprojektują własny ogród permakulturowy.



OPRACOWANIE: Anna Cudak



CZAS TRWANIA: 30 min



POZIOM NAUCZANIA: klasa VIII szkoły podstawowej, klasy III–IV szkoły ponadpodstawowej



PRZEDMIOT: biologia

### Cele zajęć:

- zrozumienie czynników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania ekosystemów
- poznanie pojęcia upraw permakulturowych i zasad ich projektowania
- zaprojektowanie własnego ogrodu permakulturowego

### Kryteria sukcesu:

- wiesz, czym są uprawy permakulturowe
- rozumiesz znaczenie zasad projektowania permakulturowego i potrafisz je zastosować w praktyce
- potrafisz wykorzystać wiedzę na temat funkcjonowania ekosystemów do zaprojektowania własnego ogrodu

**Kluczowe zagadnienia:** zasoby naturalne, ekosystem, ogrody permakulturowe

**Formy i metody pracy:** rozmowa, praca w grupach, refleksja

**Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:** arkusze papieru, markery, komputer z dostępem do internetu, rzutnik, załączniki

### Związek z podstawą programową:

- szkoła podstawowa: I.6, II.4.4.G, VII.5, 6, VIII.3
- szkoła ponadpodstawowa:  
zakres podstawowy: X.1, 6, 11, 12; XI.3, 7  
zakres rozszerzony: IX.4.4–5; XVII.3.1, 3.6–8; XVIII.3



### ZAŁĄCZNIKI:

- Załącznik nr 1 – Materiał pomocniczy dla ucznia. Zasady projektowania permakulturowego
- Załącznik nr 2 – Materiał pomocniczy dla nauczyciela. Zasady projektowania permakulturowego

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Zaproś uczniów i uczennice, aby zamknęli oczy i wyobrazili sobie ogród. Niech spróbują wyobrazić sobie, co się w nim znajduje, zapachy i dźwięki, niech wyobrażą sobie, co w nim robią i jak się czują. Możesz w tym czasie odtworzyć dźwięki natury lub muzykę relaksacyjną. Następnie zachęć do podzielenia się na forum swoimi wizjami.
2. Poproś uczniów, aby wymienili elementy wpływające na funkcjonowanie ekosystemów. Przypomnij, że w ekosystemach wszystkie czynniki (organizmy żywe i czynniki nieożywione) na siebie oddziałują, a poszczególne elementy są ze sobą połączone zależnościami pokarmowymi – nieustannie krąży w nich materia i przepływa energia.
3. Wprowadź pojęcie permakultury. Wyjaśnij, że permakultura to gałąź projektowania ekologicznego, inżynierii ekologicznej i projektowania środowiska, tworząca zrównoważoną architekturę siedzib ludzkich i samoregulujące się systemy rolnicze na wzór ekosystemów naturalnych (źródło: Permakultura, Wikipedia, <https://pl.wikipedia.org/wiki/Permakultura>).

*Permakultura to także taki sposób projektowania ogrodów, żeby jak najwierniej naśladować procesy występujące w przyrodzie. Dlatego, przykładowo, w takim ogrodzie nie przekopuje się ziemi, nie wrywa się korzeni warzyw, kompostuje się glebę, sadi się rośliny wabiące motyle, stosuje tylko naturalne nawozy i w naturalny sposób odstrasza ślimaki czy nornice. Rośliny, gleba i zwierzęta współpracują ze sobą, a człowiek minimalizuje swój wpływ. Rolą ogrodnika jest recykling, redukcja odpadów i dbanie o różnorodność biologiczną bez niszczenia środowiska.*

4. Wyświetl film *Ogród permakulturowy - główne zasady*, <https://bit.ly/OgródPermakulturowy> (4:02 min). Przed włączeniem poproś, aby w czasie oglądania filmu młodzież zwróciła uwagę na zasady permakultury i ich praktyczne zastosowania.
5. Po obejrzeniu filmu podziel uczniów i uczennice na cztero-, pięciosobowe zespoły. Każdej grupie rozdaj arkusz papieru, mazaki oraz opis wybranych zasad projektowania permakulturowego (załącznik nr 1). Wyjaśnij, że zadaniem uczniów będzie zaprojektowanie ogrodu, w którym znajdą się praktyczne realizacje wybranych przez grupę czterech zasad.
6. Po zakończeniu pracy poproś liderów zespołów, aby podzielili się na forum trzema najciekawszymi rozwiązaniami wypracowanymi przez grupę.

Podsumuj zajęcia z wykorzystaniem poniższej refleksji:

*Permakultura to przykład pozytywnej opowieści mówiącej o uczeniu się od natury i życiu w zgodzie z nią. Pamiętajmy, że możliwe są sposoby myślenia, podejścia i rozwiązania odmienne od tych najpopularniejszych, utartych, do których przywykliśmy. Musimy opowiadać nowe historie i podważać te narracje, które zbyt długo kształtują nasz świat. Potrzebujemy zmiany myślenia i działania – a szkoła, ty oraz twoi uczniowie i uczennice możecie być częścią tej zmiany.*

7. Podsumowanie: Zachęć do refleksji nad możliwościami założenia uprawy permakulturowej we własnym domu – na balkonie, w doniczkach, w przydomowym ogródku.

### 🕒 ŹRÓDŁA:

- *Permaculture principles*, Edible Evanston, <https://edibleevanston.org/tags/permaculture-principles>.
- *Permakultura*, Wikipedia, <https://pl.wikipedia.org/wiki/Permakultura>.
- *Permaculture Design Principles*, Deep Green Permaculture, <https://deepgreenpermaculture.com/permaculture/permaculture-design-principles>.

## Załącznik nr 1 – Materiał pomocniczy dla ucznia. Zasady projektowania permakulturowego

Projektanci i użytkownicy ogrodów permakulturowych kierują się 12 zasadami. Ich stosowanie pozwala projektować zrównoważone, odporne na zmiany, samowystarczalne i zaspokajające potrzeby człowieka systemy z poszanowaniem środowiska naturalnego. Poniżej przedstawiono wybrane zasady. Zaprojektujcie ogród, w którym zaproponujecie praktyczne rozwiązania będące realizacją poniższych zasad.

### Zasada permakultury nr 2: Złap i zatrzymaj energię

Energia pochodząca ze słońca jest gromadzona i przetwarzana na biomasę przez rośliny, a następnie wykorzystywana przez kolejne ogniwa łańcucha pokarmowego. Zasada ta promuje działania, które pozwalają zachować biomasę pochodzącą ze wszystkich organizmów żywych: zmagazynowanie energii w organach spichrzowych roślin umożliwia zachowanie energii na czas zimy. Podobnie można gromadzić inne zasoby, np. wodę.

*Zaplanuj w ogrodzie miejsca i sposoby na gromadzenie zasobów w okresach, gdy jest ich dużo. Będziesz mógł je wykorzystać w okresach mniej zasobnych. Wykorzystaj naturalne źródła energii i naturalne procesy gromadzenia jej w formie biomasy (np. żywności).*

### Zasada permakultury nr 3: Zbierz plon

Plonem może być wszystko, co powstaje w ogrodzie i co można wykorzystać. W ekosystemach naturalnych każdy produkt powstający w wyniku funkcjonowania organizmów pełni różnorodne funkcje. Plon w takim ujęciu nie musi być jadalny ani nawet namacalny (np. kompost dostarcza nie tylko żyznej materii organicznej, ale także ciepła).

*W ogrodzie zaprojektuj działania, które dadzą ci plony, czyli różne wytwory organizmów zamieszkujących twój ogród. Będziesz mógł je wykorzystać do różnorodnych celów. Zadbaj o to, aby zbierać różne plony przez cały rok zamiast obfitego, ale jednorazowego zbioru. Pomyśl o plonach szerzej, nie tylko w dosłownym rozumieniu zbiorów roślinnych jako żywności.*

### Zasada permakultury nr 4: Pozwól na samoregulację i zaakceptuj skutki swoich działań

Stabilne ekosystemy charakteryzują się zdolnością do samoregulacji. Zachodzi też w nich sukcesja, czyli powolne kierunkowe zmiany, np. niekoszona łąka przekształca się z czasem w las. W naturalnym ekosystemie człowiek nie jest potrzebny, aby rośliny rosły, kwitły i owocowały, a zwierzęta miały co jeść.

*W ogrodzie zastosuj rozwiązania, które pomogą wykorzystać naturalne procesy zachodzące w przyrodzie. Ogranicz prace ogrodowe do minimum i zaakceptuj bardziej naturalny wygląd swojego ogrodu. Dzięki temu ogród będzie w większym stopniu samowystarczalny i zdolny do samoregulacji, a tym samym odporniejszy na szkodniki, choroby i zmienne warunki środowiska.*

### Zasada permakultury nr 5: Doceniaj odnawialne zasoby

Przyroda obfituje we własne materiały i rozwiązania, które pozwalają jej funkcjonować bez dodatkowych, dostarczanych z zewnątrz elementów. Zastanów się nad możliwościami wykorzystania własnych zasobów ogrodu do wykonania pracy lub dostarczenia materiałów i energii.

*Zaprojektuj rozwiązania, dzięki którym przyroda sama pomoże ci zadbać o odpowiednie nawożenie gleby czy walkę ze szkodnikami, bez konieczności używania zasobów nieodnawialnych (np. paliw kopalnych). Wykorzystaj obfitość natury, aby ograniczyć konsumpcjonizm i zależność od zasobów nieodnawialnych.*

### **Zasada permakultury nr 6: Nie produkuj odpadów**

W przyrodzie nie ma odpadów. Produkt działalności jednego organizmu jest wykorzystywany przez inne organizmy. Świetną ilustracją działania tej zasady w środowisku są dżdżownice, które żywią się martwą materią organiczną („odpadami”), przetwarzają je w tym procesie w próchnicę i tym samym poprawiają warunki glebowe dla siebie, mikroorganizmów i roślin.

*Planując ogród, zastanów się, jak możesz ograniczyć produkcję odpadów. Potraktuj je jako zasoby i możliwości – magazyn energii i materii. Zaplanuj sposoby wykorzystania powstających śmieci zgodnie z zasadą zero waste.*

### **Zasada permakultury nr 8: Łącz, zamiast rozdzielać**

W przyrodzie powiązania między różnymi elementami są tak samo ważne jak same elementy. Dotyczy to procesów zachodzących wewnątrz zarówno organizmów, jak i całych ekosystemów. Poszczególne gatunki nie występują w izolacji, tylko współwystępują. Wiele z nich wpływa na siebie wzajemnie i ich sąsiedztwo sprzyja stabilności i produktywności ekosystemów.

*W swoim projekcie uwzględnij powiązania między różnymi elementami środowiska. Dobierz odpowiednie organizmy (rośliny, zwierzęta, grzyby, mikroorganizmy) i rozmieść je tak, aby mogły wzajemnie sobie pomagać. Zadbaj, aby wzajemne sąsiedztwo różnych elementów ogrodu przynosiło każdemu z nich korzyści.*

### **Zasada permakultury nr 10: Doceniaj różnorodność**

Duża różnorodność organizmów (roślin, zwierząt, grzybów, mikroorganizmów) jest niezbędna dla zapewnienia stabilności ekosystemu. Taki ekosystem jest mniej narażony na szkodniki i choroby, lepiej radzi sobie w zmieniających się warunkach zewnętrznych. Im bardziej rozbudowane sieci pokarmowe, tym mniejsze ryzyko, że gdy jeden gatunek zniknie (np. wskutek postępującej zmiany klimatu), załamie się cała sieć pokarmowa. Większa różnorodność to też więcej pokarmu dla dzikich zwierząt, zapylaczy i człowieka.

*Zadbaj o różnorodność w swoim ogrodzie. Mieszaj różne gatunki, np. w przypadku roślin: jednoroczne, wieloletnie, drzewa i krzewy. Zadbaj o długie łańcuchy pokarmowe i rozbudowane sieci pokarmowe.*

### **Zasada permakultury 11: Nie zaniedbuj i doceniaj granice**

Na skraju dwóch różnych siedlisk występują organizmy charakterystyczne dla obu stref, ale też wyjątkowe dla tej strefy przejściowej. W ekologii nazywa się takie strefy przejściowe ekotonem i obserwuje w nich wyższą różnorodność biologiczną niż w siedliskach sąsiadujących.

*Zadbaj o obecność takich stref, ekotonów, w swoim ogrodzie oraz ich odpowiednią szerokość. Nie odgraniczaj poszczególnych stref, tylko pozwól się im przenikać.*

## Załącznik nr 2 – Materiał pomocniczy dla nauczyciela. Zasady projektowania permakulturowego

Projektanci i użytkownicy ogrodów permakulturowych kierują się 12 zasadami. Ich stosowanie pozwala projektować zrównoważone, odporne na zmiany, samowystarczalne i zaspokajające potrzeby człowieka systemy z poszanowaniem środowiska naturalnego. Poniżej przedstawiono wybrane zasady. Zadaniem uczniów i uczennic jest zaprojektowanie ogrodu, w którym zaproponują praktyczne działania będące realizacją poniższych zasad.

### Zasada permakultury nr 2: Złap i zatrzymaj energię

Energia pochodząca ze słońca jest gromadzona i przetwarzana na biomasę przez rośliny, a następnie wykorzystywana przez kolejne ogniwa łańcucha pokarmowego. Zasada ta promuje działania, które pozwalają zachować biomasę pochodzącą ze wszystkich organizmów żywych: zmagazynowanie energii w organach spichrzowych roślin umożliwia zachowanie energii na czas zimy. Podobnie można gromadzić inne zasoby, np. wodę.

*Zaplanuj w ogrodzie miejsca i sposoby na gromadzenie zasobów w okresach, gdy jest ich dużo. Będziesz mógł je wykorzystać w okresach mniej zasobnych. Wykorzystaj naturalne źródła energii i naturalne procesy gromadzenia jej w formie biomasy (np. żywności).*

**Przykładowe pomysły uczniów na praktyczną realizację tej zasady:** instalowanie zbiorników na deszczówkę i przechowywanie jej na czas suszy, budowanie kompostowników do przetwarzania odpadów organicznych, montowanie paneli słonecznych, budowa oczka wodnego, uprawa roślin dających pożywienie w okresie poza zbiorami (warzyw, owoców).

### Zasada permakultury nr 3: Zbierz plon

Plonem może być wszystko, co powstaje w ogrodzie i co można wykorzystać. W ekosystemach naturalnych każdy produkt powstający w wyniku funkcjonowania organizmów pełni różnorodne funkcje. Plon w takim ujęciu nie musi być jadalny ani nawet namacalny (np. kompost dostarcza nie tylko żyznej materii organicznej, ale także ciepła).

*W ogrodzie zaprojektuj działania, które dadzą ci plony, czyli różne wytwory organizmów zamieszkujących twój ogród. Będziesz mógł je wykorzystać do różnorodnych celów. Zadbaj o to, aby zbierać różne plony przez cały rok zamiast obfitego, ale jednorazowego zbioru. Pomyśl o plonach szerzej, nie tylko w dosłownym rozumieniu zbiorów roślinnych jako żywności.*

**Przykładowe pomysły uczniów na praktyczną realizację tej zasady:** uprawa roślin jednorocznych i wieloletnich, uprawa krzewów i drzew owocowych, uprawa warzyw owocujących w różnych porach roku, hodowla kur dla jajek i nawozu, dach budynku ułatwiający spływ i gromadzenie wody deszczowej, drzewa dające nie tylko owoce, ale też cień, wilgoć, tlen, schronienie dla zwierząt, drewno.

### Zasada permakultury nr 4: Pozwól na samoregulację i zaakceptuj skutki swoich działań

Stabilne ekosystemy charakteryzują się zdolnością do samoregulacji. Zachodzi też w nich sukcesja, czyli powolne kierunkowe zmiany, np. niekoszona łąka przekształca się z czasem w las. W naturalnym ekosystemie człowiek nie jest potrzebny, aby rośliny rosły, kwitły i owocowały, a zwierzęta miały co jeść.

*W ogrodzie zastosuj rozwiązania, które pomogą wykorzystać naturalne procesy zachodzące w przyrodzie. Ogranicz prace ogrodowe do minimum i zaakceptuj bardziej naturalny wygląd swojego ogrodu. Dzięki temu ogród będzie w większym stopniu samowystarczalny i zdolny do samoregulacji, a tym samym odporniejszy na szkodniki, choroby i zmienne warunki środowiska.*

**Przykładowe pomysły uczniów na praktyczną realizację tej zasady:** ograniczenie koszenia, grabienia, nieprzekopywanie gleby, stosowanie ściółkowania, stosowanie kompostownika i zielonego nawozu zamiast sztucznych nawozów, uprawa zróżnicowanych gatunków roślin, w szczególności odmian półdzikich, bardziej naturalnych niż sztucznie wyselekcjonowane, pozostawienie części ogrodu zupełnie bez ingerencji człowieka, zadbanie o obecność różnorodnych organizmów, w tym glebowych i owadów zapylających.

#### **Zasada permakultury nr 5: Doceniaj odnawialne zasoby**

Przyroda obfituje we własne materiały i rozwiązania, które pozwalają jej funkcjonować bez dodatkowych, dostarczanych z zewnątrz elementów. Zastanów się nad możliwościami wykorzystania własnych zasobów ogrodu do wykonania pracy lub dostarczenia materiałów i energii.

Zaprojektuj rozwiązania, dzięki którym przyroda sama pomoże ci zadbać o odpowiednie nawożenie gleby czy walkę ze szkodnikami, bez konieczności używania zasobów nieodnawialnych (np. paliw kopalnych). Wykorzystaj obfitość natury, aby ograniczyć konsumpcjonizm i zależność od zasobów nieodnawialnych.

**Przykładowe pomysły uczniów na praktyczną realizację tej zasady:** hodowla zwierząt zgrzających trawę zamiast kosiarki, korzystanie z lokalnych materiałów budowlanych, np. drewna, uprawa roślin typowych dla danego regionu (klimatu, gleby itp.) niewymagających specjalnych zabiegów, zakładanie kompostownika, aby nie używać nawozów sztucznych, sadzenie roślin wiążących azot, uprawa roślin wabiących owady drapieżne żywiące się szkodnikami upraw.

#### **Zasada permakultury nr 6: Nie produkuj odpadów**

W przyrodzie nie ma odpadów. Produkt działalności jednego organizmu jest wykorzystywany przez inne organizmy. Świetną ilustracją działania tej zasady w środowisku są dżdżownice, które żywią się martwą materią organiczną („odpadami”), przetwarzają je w tym procesie w próchnicę i tym samym poprawiają warunki glebowe dla siebie, mikroorganizmów i roślin.

Planując ogród, zastanów się, jak możesz ograniczyć produkcję odpadów. Potraktuj je jako zasoby i możliwości – magazyn energii i materii. Zaplanuj sposoby wykorzystania powstających śmieci zgodnie z zasadą zero waste.

**Przykładowe pomysły uczniów na praktyczną realizację tej zasady:** wykorzystanie pojemników, np. po produktach spożywczych, jako doniczek, kompostowanie resztek warzyw (wcześniej można jeszcze ugotować z nich wywar), obierków, fusów, wykorzystanie roślin do filtrowania szarej wody, zadbanie o obecność w glebie dżdżownic i innych organizmów.

#### **Zasada permakultury nr 8: Łącz, zamiast rozdzielać**

W przyrodzie powiązania między różnymi elementami są tak samo ważne jak same elementy. Dotyczy to procesów zachodzących wewnątrz zarówno organizmów, jak i całych ekosystemów. Poszczególne gatunki nie występują w izolacji, tylko współwystępują. Wiele z nich wpływa na siebie wzajemnie i ich sąsiedztwo sprzyja stabilności i produktywności ekosystemów.

W swoim projekcie uwzględnij powiązania między różnymi elementami środowiska. Dobierz odpowiednie organizmy (rośliny, zwierzęta, grzyby, mikroorganizmy) i rozmieść je tak, aby mogły wzajemnie sobie pomagać. Zadbaj, aby wzajemne sąsiedztwo różnych elementów ogrodu przynosiło każdemu z nich korzyści.



**Przykładowe pomysły uczniów na praktyczną realizację tej zasady:** zadbanie o występowanie grzybów mikoryzowych, uprawa roślin bobowatych, roślin wiążących azot, roślin sprzyjających dzikim zapylaczom, stosowanie polikultury zamiast monokultury, zadbanie o dużą różnorodność biologiczną, hodowla zwierząt, takich jak kaczki, kury, kozy, zaprojektowanie domków dla zapylaczy, budek dla ptaków i nietoperzy, pozostawienie opadłych liści jesienią na schronienie dla jeży, zaprojektowanie różnych źródeł wody (sadzawki, oczka wodne, deszczówka).

#### **Zasada permakultury nr 10: Doceniaj różnorodność**

Duża różnorodność organizmów (roślin, zwierząt, grzybów, mikroorganizmów) jest niezbędna dla zapewnienia stabilności ekosystemu. Taki ekosystem jest mniej narażony na szkodniki i choroby, lepiej radzi sobie w zmieniających się warunkach zewnętrznych. Im bardziej rozbudowane sieci pokarmowe, tym mniejsze ryzyko, że gdy jeden gatunek zniknie (np. wskutek postępującej zmiany klimatu), załamie się cała sieć pokarmowa. Większa różnorodność to też więcej pokarmu dla dzikich zwierząt, zapylaczy i człowieka.

*Zadbaj o różnorodność w swoim ogrodzie. Mieszaj różne gatunki, np. w przypadku roślin: jednoroczne, wieloletnie, drzewa i krzewy. Zadbaj o długie łańcuchy pokarmowe i rozbudowane sieci pokarmowe.*

**Przykładowe pomysły uczniów na praktyczną realizację tej zasady:** uprawa zróżnicowanych roślin, zarówno jednorocznych, jak i wieloletnich, hodowla zwierząt, które wspomagają nawożenie gleby, uprawa roślin jadalnych, ziół, kwiatów przyciągających owady zapylające, włączenie do ogrodu kur, kaczek, pszczół, zadbanie o obecność grzybów, w tym mikoryzowych, bakterii symbiotycznych i detrytusowych w podłożu, organizmów poprawiających żyzność gleby (np. dżdżownic).

#### **Zasada permakultury 11: Nie zaniedbuj i doceniaj granice**

Na skraju dwóch różnych siedlisk występują organizmy charakterystyczne dla obu stref, ale też wyjątkowe dla tej strefy przejściowej. W ekologii nazywa się takie strefy przejściowe ekotonem i obserwuje w nich wyższą różnorodność biologiczną niż w siedliskach sąsiadujących.


*Zadbaj o obecność takich stref, ekotonów, w swoim ogrodzie oraz ich odpowiednią szerokość. Nie odgraniczaj poszczególnych stref, tylko pozwól się im przenikać.*

**Przykładowe pomysły uczniów na praktyczną realizację tej zasady:** projekt serpentynowych ścieżek między dwoma siedliskami (falista ścieżka ma dłuższą krawędź niż prosta), sadzenie drzew i krzewów w grupach i pozostawienie między nimi pustych przestrzeni.


## ĆWICZENIE

# A gdyby tak być drzewem? Piszemy notkę biograficzną

Podczas ćwiczenia uczniowie i uczennice sporządzają notkę biograficzną wybranego drzewa w okolicy. Ćwiczenie ma na celu trening umiejętności tworzenia krótkich wypowiedzi pisemnych oraz korzystania z rzetelnych źródeł, ale także uważności na świat przyrody. Uczniowie i uczennice mają szansę poznać lokalne środowisko i pobudzić w sobie ciekawość do jego odkrywania.

 OPRACOWANIE: Katarzyna Dytrych, Ida Miczke

 CZAS TRWANIA: 25 min

 POZIOM NAUCZANIA: klasy IV–VIII szkoły podstawowej

 PRZEDMIOT: język polski

### Cele zajęć:

- ćwiczenie sporządzania notatek na podstawie źródeł
- ćwiczenie wyszukiwania rzetelnych źródeł
- nauka tworzenia notki biograficznej
- poznanie lokalnego środowiska przyrodniczego

### Kryteria sukcesu:

- wiesz, jak sporządzić notatki na podstawie źródeł
- potrafisz znaleźć rzetelne źródła wiedzy i z nich skorzystać
- potrafisz stworzyć krótką notkę biograficzną
- poznasz lokalne środowisko przyrodnicze

**Kluczowe zagadnienia:** notka biograficzna, drzewa, historia, rzetelne źródła

**Formy i metody pracy:** rozmowa, praca w grupach, refleksja

**Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:** papier, przybory do pisania

### Związek z podstawą programową:

- klasy IV–VI: III.2.4; IV.3, 7
- klasy VII–VIII: IV.1

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Zaproś uczniów do rozmowy na temat notki biograficznej. Omów cechy, jakimi powinna się charakteryzować dobra notka biograficzna.
2. Następnie zaproponuj uczniom i uczennicom samodzielne stworzenie niekonwencjonalnej notki biograficznej drzewa. Możesz wykorzystać poniższe wprowadzenie:

*Wszyscy mamy swoją historię. Na półkach bibliotek możemy znaleźć wiele książek biograficznych opisujących znane osoby – wydarzenia z ich życia i ważne procesy historyczne, które na nie wpłynęły. A gdybyśmy tak stworzyli notki biograficzne różnych drzew? Są one cichymi świadkami historii i naszej codzienności.*

*Zastanówcie się, jak może wyglądać biografia drzewa. Czy wydarzenia ważne dla nas, ludzi, będą ważne także dla niego? Wybory do parlamentu, przyznanie literackiej Nagrody Nobla czy otwarcie lokalnego centrum kultury to wydarzenia istotne przede wszystkim w świecie ludzi. Co zatem będzie ważne dla drzewa?*

Podziel uczniów i uczennice na kilkusobowe grupy i zaproponuj im napisanie notki biograficznej drzewa, które jest waszym sąsiadem lub sąsiadką.

### Pytania pomocnicze:

- W jakim wieku jest wasze drzewo? Możecie użyć tabel, które pomagają określić wiek drzewa na podstawie pierśnicy.
- Jak myślicie, skąd się tu wzięło? Czy ktoś je posadził, czy może wyrosło z nasiona? Gdzie może rosnać drzewo rodzic?
- Zastanówcie się, co drzewo widziało na różnych etapach swojego wzrostu. Spójrzcie na okolicę z perspektywy kilkunastocentymetrowej siewki, jak i dwumetrowego drzewa.
- Co się działo w okolicy drzewa na przestrzeni lat? Szukajcie nie tylko wielkich wydarzeń, lecz również codziennych, choć ważnych drobiazgów (np. założenie okolicznej rabaty, umieszczenie w pobliżu budki dla ptaków, budowa bloku kilkadziesiąt metrów dalej itp.).
- Co jeszcze ważnego działo się w tym czasie? Zwróćcie uwagę na aspekty środowiskowe, np. susze, powódzie, wyjątkowo wczesną wiosnę lub zimę, wyjątkowo ciepły lub zimny rok (średnia temperatur).
- Co ważnego wydarzyło się na świecie, co mogło mieć wpływ na drzewo? Na przykład wybuch wulkanu (nawet bardzo daleko!).
- Jakich wydarzeń historycznych drzewo było świadkiem? Czy któreś z nich miały na nie istotny wpływ?
- Czy jakieś zmiany w prawie wpłynęły na wybrane przez was drzewo lub jego okolicę?


Niech każda grupa rozpocznie pracę od sporządzenia sumiennej notatki w oparciu o znalezione informacje. Poproś grupy o skorzystanie ze źródeł (książek, czasopism, internetu), uczulając uczniów na to, by były rzetelne. Pod notką powinna się znaleźć bibliografia zawierająca wszystkie wykorzystane źródła.


3. Poproś uczniów o podzielenie się pracami na forum klasy. Podkreśl wartość poznawania świata przyrody wokół nas i zachęć do wykorzystywania kreatywnych metod w tym procesie.


## ĆWICZENIE


# Nocne rozmowy roślin, czyli jak dobrze się komunikować

Podczas ćwiczenia uczniowie i uczennice poznają fakty na temat komunikacji pomiędzy roślinami. Inspirując się praktykami roślin, uczniowie i uczennice przeprowadzają aktywności doskonalące ich umiejętności komunikacyjne. Ćwiczenie ma umożliwić refleksję na temat warunków porozumienia w grupie uczniowskiej, ale także dobrej komunikacji między uczniami a nauczycielami i uczniami a rodzicami.

 OPRACOWANIE: Katarzyna Dytrych, Ida Miczke

 CZAS TRWANIA: 15–30 min

 POZIOM NAUCZANIA: klasy IV–VIII szkoły podstawowej

 PRZEDMIOT: godzina wychowawcza

### Cele zajęć:

- zapoznanie się z informacjami na temat komunikacji roślin
- przećwiczenie komunikacji między uczniami i uczennicami

### Kryteria sukcesu:

- znasz fakty na temat komunikacji roślin
- doskonalisz umiejętność komunikacji międzyludzkiej
- podejmujesz refleksję nad tym, jakie warunki muszą być spełnione, by komunikacja z kolegami i koleżankami, ale także nauczycielami i rodzicami była efektywna

**Kluczowe zagadnienia:** komunikacja, rośliny

**Formy i metody pracy:** rozmowa, praca w grupie, refleksja, ćwiczenia ruchowe

**Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:** papier, przybory do pisania, sala z przestrzenią do ćwiczeń ruchowych

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Wprowadź uczniów i uczennice w tematykę komunikacji roślin. Możesz skorzystać z poniższego tekstu:

*Badania naukowe poświęcone komunikacji w świecie roślin są prowadzone od kilku dekad. Choć rośliny nie mówią naszym, ludzkim językiem, jesteśmy w stanie poznać tajniki ich systemu komunikacji.*

*Na przykład akacje mogą się ostrzegać przed zgryzającymi je roślinożercami. Robią to w sposób najwłaściwszy dla drzew, które dzielą duże odległości – poprzez sygnał chemiczny: uwalniają lotne związki. Akacje, które otrzymały taki sygnał od koleżanek, mogą się przygotować, wytwarzając w liściach gorzkie substancje, które zniechęcą roślinożerców do ich zjadania.*

Z kolei *Sieciowa Nabyta Aklimatyzacja* to forma komunikacji roślin, którą odkryto kilka lat temu. Rośliny przekazują sobie informacje poprzez stykające się liście. Naukowcy ustawili obok siebie dwa mniszki lekarskie i mimo że tak, by dotykały się liśćmi. Gdy drażniono dotykiem liście mniszka, mimosa błyskawicznie składała swoje liście. Badacze odkryli, że w tym wypadku formą komunikacji jest sygnał elektryczny przekazywany przez liście. Taki sposób jest o wiele szybszy niż komunikacja chemiczna zarówno w powietrzu, jak i w glebie, szczególnie jeśli mamy do czynienia z gęstwiną roślin, jak to właśnie jest w przypadku mniszków porastających gęsto nasze trawniki.

Ustalono także, że drzewa tworzą pod naszymi stopami sieć połączeń niewidoczną dla oczu: stykają się one pod ziemią korzeniami. Mogą przekazywać sobie w ten sposób nie tylko informacje, lecz również składniki pokarmowe. Ważną częścią tej sieci są również mikroorganizmy takie jak grzyby. W toku różnych badań naukowcy dowiedli też, że drzewo rodzic może wspomagać we wzroście siewki swojego potomstwa. Dość specyficznie robi to na przykład orzech włoski. Wydzielana przez to drzewo substancja zapobiega wzrostowi innych roślin w najbliższym otoczeniu. Dzięki temu potomstwo orzecha ma łatwiejszy start – nie musi konkurować z innymi gatunkami roślin.

2. Zaproponuj uczniom ćwiczenie doskonalące umiejętność komunikacji. Niech spróbują kilku prostych sposobów na sprawną komunikację i sprawdzą, czy są w tym równie skuteczni, co rośliny.

- **Stańcie w szeregu i przekażcie sobie informację za pomocą dotyku**, np. poprzez ściskanie ręki sąsiada. Postarajcie się przekazać coś innego niż informację o liczbie, którą łatwo zakomunikować np. kilkukrotnym uściskiem dłoni. Może spróbujecie „powiedzieć” krótkie słowo w alfabecie Morse’a? A może wymyślicie jeszcze inny sposób? Na koniec porozmawiajcie o tym, jakie odczucia wam towarzyszyły. Zdziwienie, rozbawienie, niepewność, a może niepokój i zagubienie?
- **Stańcie lub usiądźcie w szeregu. Pierwsza osoba wymyśla jakieś słowo, które zapisuje na karteczce. Następna osoba otrzymuje tę karteczkę i na innej karteczce rysuje to słowo, a potem przekazuje kolejnej osobie.** Ta osoba ogląda obrazek i zapisuje na kolejnej karteczce hasło, które przekaże dalej do zilustrowania. I tak dalej, naprzemiennie. Sprawdźcie na koniec, jakie było słowo początkowe i co otrzymaliście na końcu. Prześledźcie, jakie rysunki i słowa pojawiały się na kolejnych etapach.  
Jeśli chcecie nieco utrudnić to zadanie, spróbujcie zamiast rzeczowników wybierać czasowniki lub przymiotniki.
- **Zagrajcie w kalambury**, postarajcie się jednak, by pokazywane były nie pojedyncze słowa, ale zdania (nie przysłowia). Jak przekazać informację o tym, że na obiad będzie brukselka i kompot z wiśni?
- **Dobierzcie się w pary. Jedna osoba otrzymuje obrazek, który musi opowiedzieć drugiej osobie tak, by ta mogła stworzyć podobny.** Chodzi o to, by jak najwierniej odtworzyć pierwowzór. Opowiadacz/opowiadaczka nie może podglądać tworzonego rysunku. Na koniec porównajcie oba obrazki i porozmawiajcie o różnicach: skąd się wzięły, jak osoba rysująca odbierała polecenia, czy może czegoś jej brakowało? Porozmawiajcie o tym, jak można byłoby usprawnić tę komunikację.

Możecie też nieco utrudnić sobie zadanie: druga tura może być bardziej jednostronna, osoba rysująca nie może zadawać pytań doprecyzowujących, jeśli takie przyjdą jej do głowy.


3. W ramach podsumowania zaprosz uczniów do dyskusji o tym, jak można byłoby usprawnić komunikację między nimi, między uczniami a nauczycielami i między rodzicami a uczniami. Możecie się wspomóc takimi pytaniami:


- Jakie elementy są kluczowe, by rzetelnie przekazać informacje?
- Czy da się przekazać informacje z dużą dokładnością i bardzo szybko?
- Jakie sposoby stosują ludzie, by szybko i sprawnie przekazywać sobie informacje w sytuacji zagrożenia?
- Jak dawniej przekazywano sobie informacje, gdy nie było telefonów ani internetu?
- Przyjrzyjcie się przykładom ze wstępu do ćwiczenia. Do jakich wynalazków moglibyście porównać sposoby komunikacji roślin?


## PROJEKT

# Wytrwałości uczyć się od drzew

W trakcie projektu uczniowie i uczennice przeprowadzają obserwację natury i dokumentują ją za pomocą fotografii. Uczą się uważności na świat przyrody, jednocześnie doskonalić warsztat fotograficzny i umiejętność interpretacji obserwowanego świata. Długofalowym celem projektu artystycznego jest ćwiczenie w uczniach wytrwałości i cierpliwości.

 **OPRACOWANIE:** Katarzyna Dytrych, Ida Miczke

 **CZAS TRWANIA:** wprowadzenie 30–45 minut  
realizacja min. 1 miesiąc  
podsumowanie 30–45 minut

 **POZIOM NAUCZANIA:** klasy IV–VIII szkoły podstawowej

 **PRZEDMIOT:** plastyka

### Cele zajęć:

- zrozumienie roli cierpliwości i wytrwałości w rozwoju – w przyrodzie i w życiu człowieka
- wyćwiczenie uważności na rzeczywistość wokół nas
- udoskonalenie warsztatu fotograficznego i umiejętności dokumentacji i interpretacji zjawisk

### Kryteria sukcesu:

- rozumiesz rolę wytrwałości i cierpliwości w rozwoju
- jesteś uważny na otaczającą cię rzeczywistość
- potrafisz udokumentować zjawiska przyrodnicze przy pomocy fotografii i zinterpretować powstałe dzieła

**Kluczowe zagadnienia:** przyroda, fotografia, uważność, cierpliwość, wytrwałość

**Formy i metody pracy:** rozmowa, praca indywidualna, refleksja

**Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:** aparat fotograficzny (na przykład w telefonie)

**Związek z podstawą programową:** II.1, 5



## PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Zaproś uczniów i uczennice do refleksji nad wartością cierpliwości i wytrwałości. Możesz skorzystać z poniższego tekstu:

*Drzewa mogą nas nauczyć cierpliwości. Żyją dużo dłużej od nas – nawet tysiące lat.*

*Drzewa rosną niestrudzenie w swoim tempie. Trudno dostrzec drobne zmiany z dnia na dzień, a jednak wiemy, że zachodzą. Pokazują nam to historyczne zdjęcia lub opowieści i opisy. Wydawać by się mogło, że tak niewielki przyrost – ledwie kilka milimetrów czy centymetrów rocznie – niewiele wnosi, a jednak właśnie w wyniku takich zmian drzewa mogą osiągać wysokość 20 czy 30 metrów. Liczą się drobne kroki i konsekwencja.*

*Jesteśmy pod tym względem bardzo podobni do drzew. Na co dzień najczęściej nie dostrzegamy tego, jak sami się zmieniamy, a jednak gdy oglądamy zdjęcia z dzieciństwa, różnica jest bardzo wyraźna. Przez rok czy nawet miesiąc może się znacznie zmienić nie tylko to, jak wyglądamy, ale i jak myślimy. W takich zmianach bardzo ważne są właśnie cierpliwość i wytrwałość.*

2. Zaproponuj uczniom przeprowadzenie projektu artystycznego, który pomoże im zrozumieć rolę wytrwałości. Projekt powinien być prowadzony przez minimum miesiąc i obejmować następujące etapy:
  1. Wybierzcie w swojej okolicy drzewo lub grupę drzew. To ważne, aby znajdowały się one dość blisko i nie trzeba było daleko do nich jechać.
  2. Udajcie się na spacer w swojej okolicy i wybierzcie miejsce, z którego można wykonać fotografię całego drzewa, tak by nic go nie zasłaniało. Na przykład parking nie jest dobrym miejscem – może się zdarzyć, że stanie na nim ciężarówka i przesłoni widok.
  3. Następnie wybierzcie punkt, w którym stanie fotograf/fotografka. Powinien być charakterystyczny i łatwy do zapamiętania. Na przykład pęknięta płyta chodnikowa, miejsce po lewej stronie od znaku drogowego itp.
  4. Wykonujcie fotografie drzewa każdego dnia, najlepiej mniej więcej o tej samej porze przez miesiąc, kwartał lub pół roku. Jeśli zdecydujecie się na ten najdłuższy okres, pamiętajcie, by wybrać odpowiednią porę dnia na fotografię – tak, by było jeszcze (lub już) widno.
  5. Zdjęcia możecie później złożyć w krótki film (każda fotografia może się wyświetlać np. przez 3 sekundy) lub pokaz slajdów. Zobaczcie, jak wasze drzewo zmieniało się z dnia na dzień.
  6. Na końcu obejrzyjcie tylko pierwsze i ostatnie zdjęcie. Czy widzicie między nimi wyraźną różnicę? W jakich aspektach? A czy tę różnicę widać między zdjęciem numer 1 a 10? A między 10 a 24?
  7. Jeśli macie ochotę, możecie równolegle wykonywać też swoje zdjęcia (np. selfie) w jakimś określonym miejscu. Przyjrzyjcie się później sobie i porównajcie zmiany, podobnie jak w przypadku drzewa.
3. Przeprowadź zajęcia podsumowujące projekt. Połącz uczniów w pary lub podziel na kiluosobowe grupy i zaprosz ich do refleksji nad swoimi doświadczeniami z realizacji projektu.

## ĆWICZENIE

# Widzimy się w kompoście! O wdzięczności i roli organizmów w przyrodzie

Podczas ćwiczenia uczniowie i uczennice poznają kompost jako środowisko życia wielu istotnych organizmów żywych. Odkrywają łączące je zależności oraz ich miejsce w przyrodzie. Zapoznają się z pojęciem destruentów oraz ich rolą w przebiegu materii przez ekosystem. Jednocześnie uczniowie i uczennice ćwiczą wdzięczność za istnienie każdej istoty żywej.



OPRACOWANIE: Katarzyna Dytrych, Ida Miczke



CZAS TRWANIA: 25 minut



POZIOM NAUCZANIA: klasy IV–VIII szkoły podstawowej



PRZEDMIOT: biologia

### Cele zajęć:

- uczniowie i uczennice zapoznają się z pojęciem destruentów i rozumieją ich rolę w obiegu materii
- poznają organizmy zamieszkujące kompost
- praktykują wdzięczność wobec każdej istoty w przyrodzie

### Kryteria sukcesu:

- rozumiem, czym jest destruent i dlaczego jest ważny w przyrodzie
- potrafię wymienić kilka organizmów zamieszkujących kompost
- czuję wdzięczność za istnienie wielu istot i ich wkład w funkcjonowanie świata wokół mnie

**Kluczowe zagadnienia:** kompost, destruenty, wdzięczność

**Formy i metody pracy:** rozmowa, praca w grupach, burza mózgów

**Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:** artykuły papiernicze, urządzenia z dostępem do internetu

**Związek z podstawą programową:** VII.1, 5

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Zaproś uczniów i uczennice do ćwiczenia, w którym poznają działanie kompostu, jednocześnie praktykując wdzięczność wobec przyrody. Możesz posłużyć się poniższym fragmentem:

*Gdyby nie miliony, a właściwie miliardy stworzeń rozkładających codziennie tony martwej materii, chodzilibyśmy po dość grubej warstwie zalegających resztek. Jednak na co dzień nie zastanawiamy się nad tym, że ktoś wykonuje za nas tę niewidzialną, a bardzo ważną pracę. I tym kimś nie są wcale inni ludzie, a niewidoczne, maleńkie stworzenia.*

*Badania potwierdzają, że praktykowanie wdzięczności poprawia nasze życie, pozytywnie wpływa na odczuwanie szczęścia i satysfakcji z codzienności, pomaga też przetrwać kryzysy. Spróbujcie wykorzystać wdzięczność, inspirując się właśnie kompostem.*

2. Poproś uczniów o przeprowadzenie burzy mózgów.

Zastanówcie się: za co mogą być wdzięczne organizmy, które żyją w kompoście. Co takiego sprawia, że ich funkcjonowanie może przebiegać bez zakłóceń?

Wokół kompostu wciąż jest wiele mitów. Niektórzy próbują założyć przyzmy kompostowe, jednak w trakcie rezygnują, bo zdają sobie sprawę, że kompost wymaga naszej uwagi, obserwacji, czasu oraz wiedzy. Spróbujcie więc spisać, co jest potrzebne organizmom rozkładającym martwą materię, a następnie zaznaczcie te elementy, na które możecie lub moglibyście mieć wpływ, gdybyście założyli kompostownik.

3. Podziel uczniów na grupy. Niech każdy zespół zajmie się innymi organizmami zasiedlającymi kompost:
  - bakterie denitryfikacyjne i promieniowce
  - nicienie
  - grzyby
  - dżdżownice
  - stonogi i prosiönki
  - skulice.

Postaraj się obudzić ciekawość uczniów i wdzięczność wobec przyrody. Możesz skorzystać z poniższego tekstu:

*Organizmy zasiedlające kompost zwykle nie są dla nas atrakcyjne wizualnie. Przypominają raczej istoty z innych wymiarów. Może warto jednak pokonać i zrozumieć własny strach i niechęć, i przyjrzeć się tym stworzeniom bliżej. Można zacząć właśnie od poczucia wdzięczności.*

*Spróbujcie znaleźć możliwie dużo informacji o tych stworzeniach żyjących w kompoście. Jak wyglądają? Jaką pełnią funkcję? Jak są powiązane z innymi organizmami? Dlaczego są ważne? Jakie przystosowania pomagają im robić to, co robią w kompoście? Następnie sformułujcie wyrazy wdzięczności wobec nich lub zachwytu nad tym, jakie są, jak funkcjonują, jak wiele epok przetrwały.*

Wprowadź pojęcie destruentów i wyjaśnij ich rolę w przyrodzie.

4. Poproś grupy o prezentację efektów poszukiwań na forum klasy. Następnie zwróć uwagę uczniów i uczennic, że wokół nas jest wiele osób, które wykonują podobną niewidzialną pracę. Nie myślimy o nich na co dzień, często nie zauważamy efektów ich pracy. Poproś uczniów, by pomyśleli o takich osobach ze swojego bliższego i dalszego otoczenia.

## ĆWICZENIE

# Zgrani jak w kompoście

Podczas ćwiczenia uczniowie i uczennice uczą się doceniania nawzajem swojej różnorodności i wielości talentów w społeczności klasowej. Poznają inspirację ze środowiska przyrodniczego: organizmy żyjące i pracujące w kompoście. Ćwiczenie pozwala uczniom także poznać siebie nawzajem, co czyni je idealną aktywnością na początek roku szkolnego. Istotnym celem ćwiczenia jest także wzmocnienie spójności zespołu klasowego.



OPRACOWANIE: Katarzyna Dytrych, Ida Miczke



CZAS TRWANIA: 30 minut



POZIOM NAUCZANIA: klasy IV–VIII szkoły podstawowej



PRZEDMIOT: godzina wychowawcza

### Cele zajęć:

- poznanie siebie nawzajem
- zjednoczenie zespołu klasowego
- ćwiczenie szacunku dla różnorodności
- docenienie siebie nawzajem i swoich talentów

### Kryteria sukcesu:

- udało mi się poznać mocne strony kolegów i koleżanek
- czuję się bardziej zintegrowany z kolegami i koleżankami
- doceniam, jak różnorodną jesteśmy grupą

**Kluczowe zagadnienia:** kompost, docenianie, talenty

**Formy i metody pracy:** rozmowa, praca w grupach, praca w parach

**Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:** artykuły papiernicze

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Zachęć uczniów i uczennice do rozmowy o roli współpracy i współdziałania. Wykorzystaj przykład ze świata natury: odwołaj się do funkcji, którą pełnią różne organizmy w wytwarzaniu kompostu. Możesz skorzystać z poniższego wprowadzenia:

*To, co się dzieje w kompoście, przypomina przyjęcie w okresie karnawału. Dużo się dzieje, każdy gość ma swoje zadanie i dzięki temu cała impreza może się udać. Podobnie funkcjonujemy na co dzień. Nikt z nas nie jest w stanie zająć się wszystkim, czego potrzebuje, by zapewnić sobie byt. Nie bylibyśmy w stanie samodzielnie zbudować sobie bezpiecznego domu, zapewnić elektryczności, wytworzyć pożywienia, ubrań i leków oraz jednocześnie rozwijać się jako ludzkość. Siłą jest współdziałanie, współpraca i więzi społeczne. Każdy z nas jest inny i może się wyspecjalizować w pewnych kwestiach. Podobnie jest właśnie w kompoście.*

*Warto uczyć się od natury, ponieważ działa ona w sposób zrównoważony, efektywny i bez marnotrawstwa – obserwując jej procesy, możemy się inspirować do tworzenia rozwiązań opartych na współpracy, cyrkularności i szacunku dla życia.*

2. Zapytaj uczniów, czy potrafią wymienić kilka organizmów pracujących w kompoście. Porozmawiaj z nimi o poniższych przykładach:

- Bakterie rozkładają martwą materię i uwalniają mikroelementy, które mogą później przyswoić rośliny. Są niewielkie, niewidoczne gołym okiem, a w garści gleby znajdziemy ich miliardy. Do zadań specjalnych potrzebne są w glebie bakterie zwane promieniowcami, które odpowiadają za jej charakterystyczny zapach. To one rozkładają celulozę czy ligninę – substancje wzmacniające ściany komórkowe roślin. Co ważne, te bakterie wytwarzają też antybiotyki, które zapobiegają niekontrolowanemu wzrostowi innych mikroorganizmów.
- Z kolei nicienie, które kojarzymy głównie z pasożytami wewnętrznymi ludzi i zwierząt, podczas zjadania i trawienia innych organizmów uwalniają do gleby jony amonowe, które wzbogacają ją w azot – pierwiastek niezbędny do wzrostu roślin.
- Grzyby, choć tworzą niewidoczne gołym okiem, delikatne strzępki, są naprawdę twardymi zawodnikami. Potrafią rozłożyć nawet wyjątkowo grube i twarde elementy, takie jak pnie i gałęzie drzew.
- Wśród organizmów zasiedlających kompost nieco większe rozmiary mają bezkonkurencyjne królowe kompostu, czyli dżdżownice. Zjadając glebę, trawią materię, mieszają składniki organiczne i nieorganiczne, a także spulchniają ziemię, napowietrzają ją. Nie mają sobie równych, jeśli chodzi o sprzymierzeńców człowieka w ogrodzie.

*Wiele organizmów żyjących w glebie nie zostało jeszcze nazwanych, zbadanych, a nawet odkrytych. Stosunkowo mało wiemy o tym świecie, choć dosłownie zapewnia nam on grunt pod nogami.*

3. Zaprosz uczniów do refleksji: Czego możemy nauczyć się od mieszkańców kompostu?

Zaproponuj aktywności, które pozwolą klasie docenić, że jest społecznością, zbiorem unikalnych cech i talentów – dokładnie tak, jak w kompoście.

- a) Zorganizujcie speed dating. Każdy z nas ma w sobie coś wartościowego, coś go pasjonuje i ciekawi – zapoznajcie się z talentem lub pasją osoby, z którą usiądziecie przy stoliku.

Podziel uczniów i uczennice na dwie grupy. Poproś pierwszą grupę, aby każdy członek i członkini przygotowali około sześciominutową prezentację swojej największej pasji. Może jakiś prosty element do narysowania w stylu mangi? Dwa chwytaki na gitarze lub triki, jak zmontować filmik na telefonie?

Poproś drugą grupę, aby przygotowała się do zadania, przeprowadzając rozmowę o otwartości na nowe, na popełnianie błędów na początku, na to, że coś może nie wyjść. Niech uczniowie porozmawiają też o tym, że warto dostrzegać nie tylko to, jak dana osoba coś robi, ale też dlaczego jest to dla niej ważne. Jeśli uważasz, że to potrzebne, możesz moderować rozmowę.

Następnie zaproponuj kilkuminutowe rozmowy par składających się z osób z dwóch różnych grup. Może osoba z grupy pierwszej przy okazji nauczy czegoś osobę z grupy drugiej? Po przeprowadzeniu całego procesu zaproponuj zamianę ról i przeprowadzenie raz jeszcze procesu od początku.

b) Wydrukujcie zdjęcia uczennic i uczniów. Naklejcie je na duży karton lub przypnijcie na tablicy ściennej.

Następnie na kartkach papieru przygotujcie w dowolnej formie informacje w czterech obszarach:

- wasze mocne strony
- wasze pasje i talenty
- które przedmioty szkolne przychodzą wam z łatwością lub lubicie się ich uczyć
- ostatni obszar pozostawcie na razie pusty.

Opisy możecie przygotować w różnej formie, niekoniecznie tylko słownej. Mogą to być kolaże z wycinków z gazet lub rysunki, komiksy. Przypnijcie pod każdym zdjęciem przygotowane opisy, a następnie napiszcie innym osobom w ostatnim, pustym obszarze, co w nich docenicie.


Być może ten ostatni krok trzeba będzie jeszcze powtórzyć lub pozwolić na dopisywanie tych wspierających komunikatów np. w czasie przerw. W ten sposób stworzycie wspólnie wielką bazę siły, zdolności i pasji i dostrzeżecie, jak mocną w swojej różnorodności grupą jesteście.




## ĆWICZENIE


# Co mnie karmi?

Podczas ćwiczenia uczniowie i uczennice podejmują refleksję nad tym, co wspiera ich zdrowie fizyczne i psychiczne. W oparciu o przykład kompostu zastanawiają się, co stanowi odpowiednie pożywienie dla ich ciała, ducha i skóry, jednocześnie analizując środowiskowe aspekty naszych wyborów. Ćwiczenie rozwija umiejętność świadomego czytania składów produktów, krytycznego myślenia o konsumpcji oraz poszukiwania treści i praktyk wspierających własny dobrostan.

 OPRACOWANIE: Katarzyna Dytrych, Ida Miczke

 CZAS TRWANIA: 20 minut

 POZIOM NAUCZANIA: klasy IV–VIII szkoły podstawowej

 PRZEDMIOT: edukacja zdrowotna

### Cele zajęć:

- uczniowie i uczennice podejmują refleksję nad tym, co pomaga im wzrastać fizycznie i psychicznie
- potrafią czytać składy produktów i wybierać te, które mają pozytywny wpływ na dobrostan ich samych i środowiska
- wiedzą, jak dbać o dobrostan psychiczny, i potrafią wymienić źródła internetowe, które ich w tym wspierają

### Kryteria sukcesu:

- potrafię dokonywać świadomych wyborów żywieniowych, dbając o swoje zdrowie i kondycję środowiska
- potrafię analizować składy produktów
- wiem, jakie treści w internecie wspierają mój dobrostan
- wiem, jakie produkty są dobre dla mojej skóry i które z nich wybierać, by nie szkodzić planecie

**Kluczowe zagadnienia:** odżywianie, dobrostan, skóra

**Formy i metody pracy:** rozmowa na forum, praca w parach

**Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:** artykuły papiernicze, urządzenia z dostępem do internetu

### Związek z podstawą programową:

- klasy IV–VI: IV.5, 6; V.1, 2; IX.1
- klasy VII–VIII: IV.1; X.4

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Musimy dbać o to, czym się karmimy – zarówno dosłownie, jak i w przenośni. Zaproś uczniów i uczennice do refleksji nad sposobem odżywiania naszego ciała i duszy.

Zaproponuj uczniom niekonwencjonalny punkt wyjścia: refleksję nad tym, jak działa kompost. Możesz skorzystać z poniższego tekstu:

*Nie wszystko jest dobre dla wszystkich. Brzmi to jak oczywistość, a jednak ta prawda często nam umyka. Świetnie obrazuje ją... kompostownik.*

*Aby wszystkie procesy zachodziły prawidłowo oraz by mieszkańcy kompostu, którzy za te procesy odpowiadają, mieli się dobrze, ważne jest, co tam umieścimy. Na liście produktów zakazanych, które z pewnością nie służą kompostowi, są resztki produktów mięsnych, chore części roślin, zadrukowany papier, popiół, odchody zwierząt, woda z detergentami (np. płynem do mycia naczyń) czy duże ilości nieumytych skórek po cytrusach. Wbrew popularnym opiniom nie wszystko jest wartościowym pożywieniem dla kompostownika.*

2. Połącz uczennice i uczniów w pary i poproś, by zastanowili się, czym karmią swoje ciało. Jakie pożywienie jest wartościowe dla naszego organizmu?

W tym wątku możecie zwrócić uwagę na wiele różnych kwestii, na przykład:

- Jakie są składniki waszych ulubionych potraw, przekąsek i napojów? Które z nich są niezbędne, a które można byłoby wyeliminować? Które z tych składników mogłyby karmić nie tylko was, ale i kompost? Przyjrzyjcie się składowi lubianych przez was przekąsek.
- Skąd pochodzą składniki potraw, które spożywamy? Co musi się wydarzyć, by do nas trafiły? Ponownie spojrzycie na skład i poszukajcie informacji o pochodzeniu głównych składników.
- Jak możemy zabezpieczać nasze pożywienie, żeby jego nadwyżka nie musiała trafiać na kompost?
- Czym jest dieta planetarna i na czym opiera się jej pozytywny wpływ na środowisko?

Przedyskutuj z uczniami wnioski na forum klasy.

3. Następnie rozpocznij burzę mózgow. Zapytaj uczniów, co uważają za wartościowe pożywienie duchowe – co pomaga im czuć się lepiej na co dzień?

Zapiszcie tytuły książek, stwórzcie playlistę z piosenkami lub odcinkami podcastów. Możecie też sporządzić listę twórców i kont na Instagramie lub TikToku, które rzeczywiście wspierają was i wasze wartości. Jakie treści pomagają wam dbać o dobrostan?

Poproś uczniów i uczennice, by nadal pracując w parach, wymienili się jedną inspiracją.

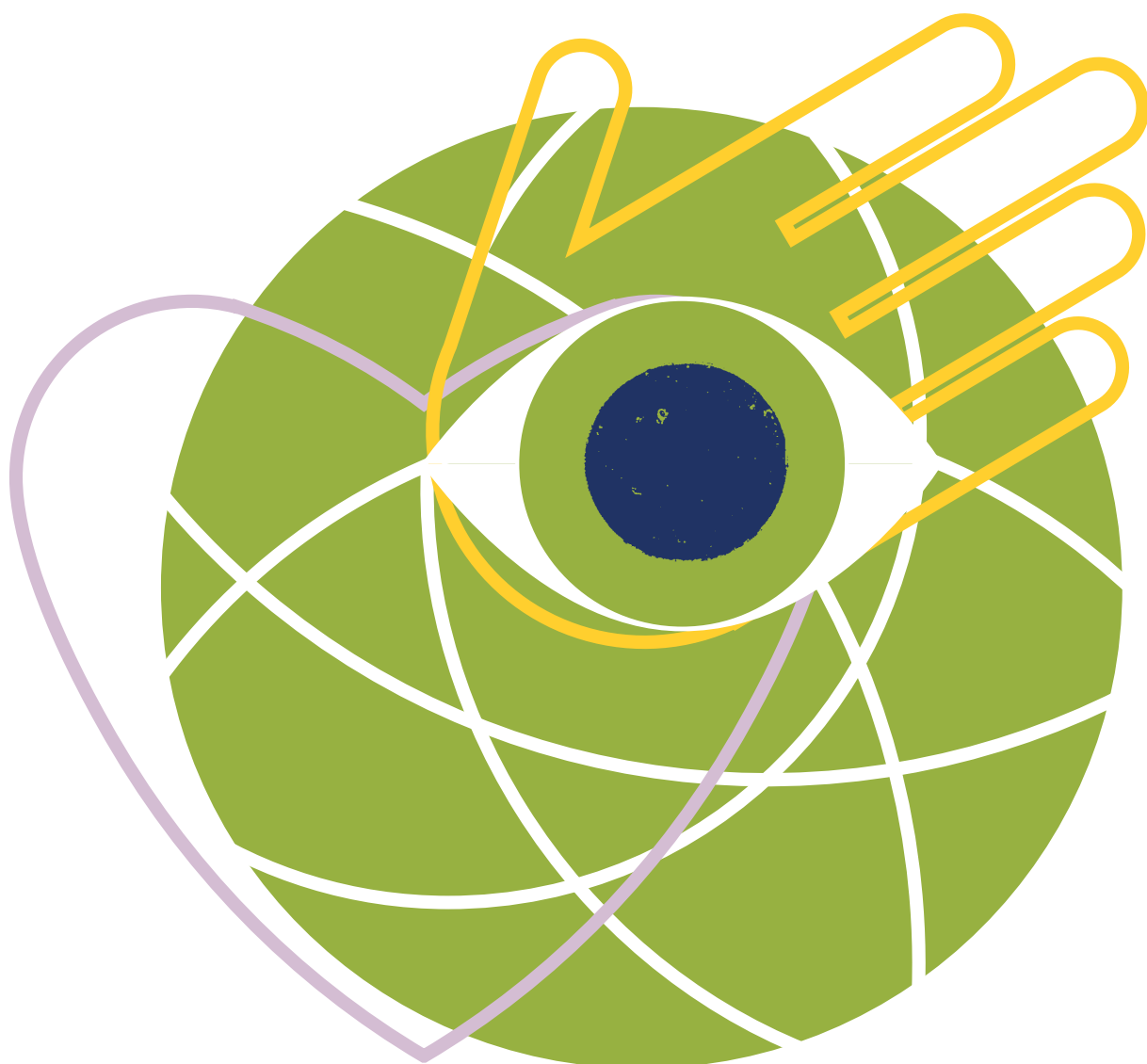
4. Wreszcie czym karmimy naszą skórę? Poproś uczniów, by w parach zastanowili się nad tym, jak dbają o skórę. Ten niezwykły, duży narząd chroni nas każdego dnia. Jak go w tym wspieramy?

Warto przyrzeć się składowi nie tylko kosmetyków, lecz również ubrań, które nosimy. Są z nami przez kilka lub kilkanaście godzin dziennie i nie pozostają bez znaczenia dla skóry. To również doskonała okazja, by porozmawiać o wpływie produkcji i cyklu życia ubrań na środowisko. Poproś, by każda para zaproponowała jeden sposób na zrównoważone środowiskowo dbanie o skórę.

Poproś o przedstawienie wyników pracy na forum klasy.

# **Część 3**

## **Zmianę świata zacznij od dbania o siebie**



## Dlaczego poruszamy temat dobrostanu?



Czy te hasła brzmią dla ciebie znajomo?

To jedne z najczęściej wskazywanych przez nauczycieli obciążeń zawodowych, co potwierdzają wyniki ogólnopolskiego badania przeprowadzonego wiosną 2023 roku przez portal Librus, w którym wzięło udział 7 106 nauczycieli z różnych typów szkół. Zebrane dane dotyczyły m.in. emocji towarzyszących pracy, poziomu zaangażowania, jakości relacji zawodowych, poczucia sensu i sprawczości, a także stresu i wypalenia. Wyniki pokazały, że aż połowa badanych doświadcza **chronicznego wyczerpania**, a 52% **deklaruje wysoki poziom stresu i negatywnych emocji** związanych z pracą.

Jednocześnie badanie ujawnia, że **polscy nauczyciele są niezwykle zaangażowani w swoją pracę**. Taka postawa, choć wartościowa, może sprzyjać wypaleniu zawodowemu i prowadzić do poważnych konsekwencji. Nie pomaga też sytuacja na świecie: niedawno przeszliśmy pandemię, a za naszą granicą toczy się wojna. Na co dzień pracujemy z dziećmi i dorosłymi, których ta wojna pozbawiła domów. Świat wydaje się coraz bardziej chaotyczny i nieprzewidywalny.

Zdajemy sobie sprawę, że nauczycielki i nauczyciele, którzy podejmują w swoich klasach tematy związane z wyzwaniem z zakresu edukacji globalnej, mogą

odczuwać dodatkową presję i stres. Chcemy zatem pomóc ci je zmniejszyć, podpowiedzieć, **jak możesz się sobą zaopiekować**. Ostateczna decyzja, co wybierzesz, należy oczywiście do ciebie. Weź ze sobą, co zechcesz i z czym ci będzie po drodze.

Na pewno nie raz słyszałaś/słyszałeś przykład, który odwołuje się do procedury zakładania maski tlenowej na pokładzie samolotu, gdy ciśnienie w kabinie gwałtownie spadnie. Zasada jest taka: maskę tlenową najpierw zakładamy sobie, a potem pomagamy pasażerom obok nas. W przypadku osób, które podróżują z dziećmi, jest dokładnie tak samo. Najpierw muszą zadbać o siebie, potem o podopiecznych. Jeśli osoba odpowiedzialna za drugiego człowieka sama straci przytomność, nikomu nie pomoże. To dość drastyczny i często przytaczany przykład, ale tak właśnie jest – nie tylko w samolocie. Jeśli chcemy wspierać innych, musimy najpierw pomyśleć o sobie.

Jesteśmy przekonani, że dbanie o własny dobrostan poprzez kontakt ze sobą, uważność, empatię wobec siebie i innych wpływa na zmianę myślenia i patrzenia na świat. Widzimy szerzej i wyraźniej. Wracamy do korzeni i odbudowujemy nasze więzi z naturą. Coraz mocniej czujemy, że jesteśmy jej częścią. Rozbudzamy w sobie wdzięczność, ale też dostrzegamy to, co nie działa, nieprawidłowości w funkcjonowaniu naszego otoczenia. Z tego miejsca możemy wyjść do działania na rzecz zmiany.

W trzeciej części publikacji przedstawimy zagadnienia związane z rozpoznawaniem własnych uczuć i potrzeb, podstawami empatycznej komunikacji oraz praktykowaniem uważności. Zależy nam, aby omówione tu strategie i pomysły wsparły cię w dbaniu o własny dobrostan. Zapraszamy cię do krótkiej podróży w głąb siebie – refleksyjnej, uważnej i wspierającej.

Będziemy ci powtarzać wiele razy: **zadbaj o siebie :-)** Bądź dla siebie życzliwa/życzliwy. Traktuj siebie z czułością. Mów do siebie, jak do kogoś najbliższego, najważniejszego w życiu. Bądź swoim najlepszym przyjacielem, najlepszą przyjaciółką.



*Ćwiczenie dla ciebie.  
Zapoznając się z treściami tej części, zastanów się jednocześnie nad swoim **planem samoopieki**.  
Stwórz swój plan na najbliższy tydzień, a za siedem dni zastanów się, co się sprawdziło.*

## Dobrostan w teorii (i trochę w praktyce)

Wbrew przyzwyczajeniom zaczniemy od szczypty praktyki. Ponieważ jest to fragment o dobrostanie, **zadbaj o siebie**. Ostrzegaliśmy lojalnie, będziemy to powtarzać jak mantrę. Jeśli nie masz przestrzeni na czytanie, przyswajanie informacji na temat teorii dobrostanu, przejdź do kolejnych rozdziałów. Jeśli jednak interesuje cię naukowe podejście do dobrostanu, zapraszamy do lektury i do ćwiczenia.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wprowadziła termin „dobrostan” (*well-being*) do definicji zdrowia niedługo po drugiej wojnie światowej, bo w 1948 roku. Według tej definicji zdrowie to „stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brak choroby lub kalectwa” (Konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia, 1948).

Wtedy jednak nie prowadzono badań nad dobrostanem. Zaczęli się nim bliżej interesować naukowcy z nurtu psychologii pozytywnej już w naszym stuleciu. Twórcą tego podejścia jest Martin Seligman. Wprowadził on **model pięciu elementów dobrego życia – PERMA**. To akronim od angielskich słów:

**P**ositive emotions (pozytywne emocje)

**E**ngagement (zaangażowanie)

**R**elationships (relacje z ludźmi)

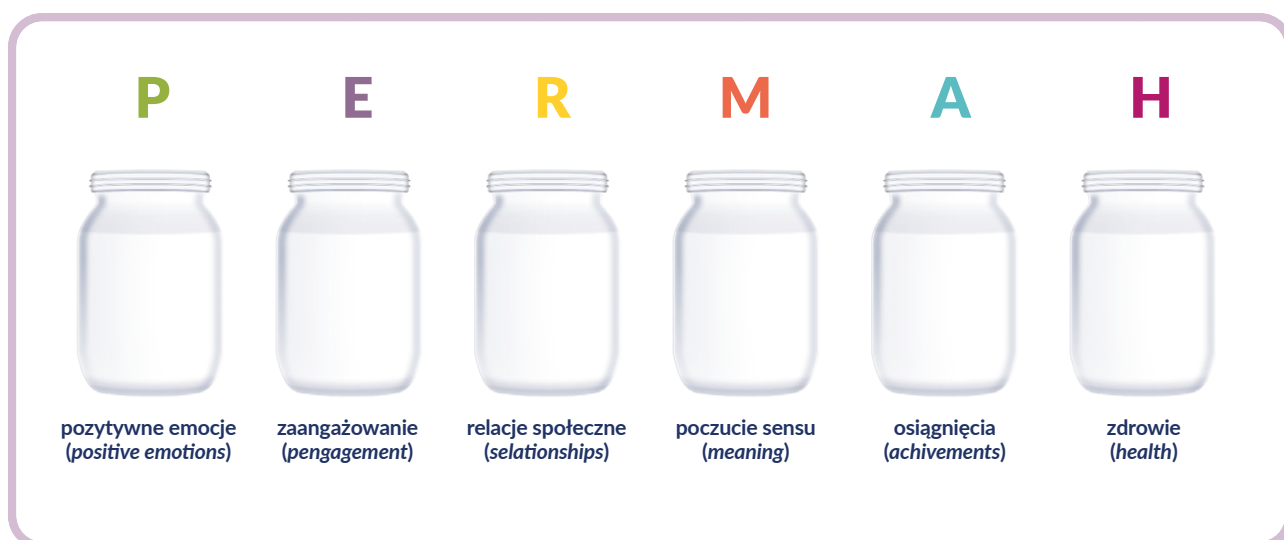
**M**eaning (poczucie sensu)

**A**chievements (osiągnięcia)

Niedawno dodano szósty element – **H**ealth (zdrowie)

– i obecnie mamy model **PERMA(H)**.

Dr Anna Gorgolewska z SWPS przekuła ten model na formę naczyń, dzięki którym możemy oszacować poziom każdego z elementów tego modelu. Spójrz na grafikę poniżej. Wydrukuj ją lub narysuj, a następnie w każdym ze słoików zaznacz ilość płynu zgodnie z tym, co, jak czujesz, w tej chwili jest twoim udziałem.



Czy któreś z naczyń jest napełnione w całości? A może któryś ze słoików jest w połowie pełen lub zupełnie pusty? Nie musisz dzielić się z nikim wynikami tej obserwacji. Jeśli jednak masz taką potrzebę, nie wahaj się. Być może ktoś ma podobnie, a być może zupełnie inaczej. Podejdź do tego doświadczenia z ciekawością. Może coś cię zaskoczy.

Psychologia pozytywna podpowiada nam, jak można dolewać zawartość do poszczególnych słoików:

**POSITIVE EMOTIONS** (pozytywne emocje) – poprzez koncentrowanie się na pozytywnych aspektach życia, celebrowanie drobnych przyjemności, wdzięczność, dbanie o ciało, umysł, duszę, dostarczanie sobie radości, a także dzięki poczuciu humoru

**ENGAGEMENT** (zaangażowanie) – przez działania, w które jesteśmy zaangażowani (to może być udział w tym projekcie czy praca w szkole, ale też gra na instrumencie, taniec lub jakakolwiek pasja czy hobby)

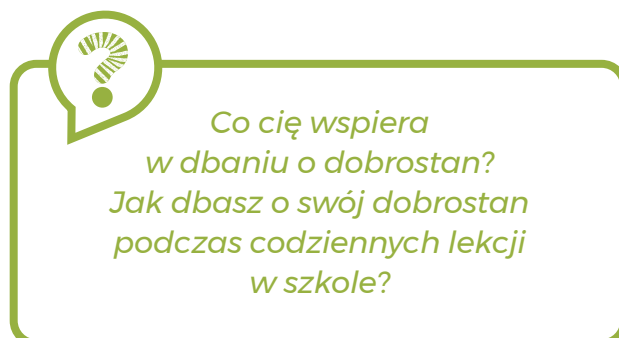
**RELATIONSHIPS** (relacje społeczne) – poprzez dbanie o relacje z ludźmi (a właściwie ze wszystkimi isto-

tami!), którzy są nam bliscy i dla nas ważni, ale też poprzez uśmiech poślany ekspedientce w sklepie czy chwilę rozmowy z listonoszem

**MEANING** (poczucie sensu) – najprościej rzecz ujmując, przez życie zgodne z wyznawanymi przez siebie wartościami

**ACHIEVEMENTS** (osiągnięcia) – przez wyznaczanie sobie celów i dążenie do ich realizacji

**HEALTH** (zdrowie) – poprzez dbanie o swoją kondycję fizyczną i psychiczną, odpowiednio długi sen, zbilansowaną dietę, ruch czy profilaktykę.





Zachęcamy cię, aby w miarę możliwości sprawdzać stan napełnienia tych naczyń co jakiś czas, regularnie. Może raz na miesiąc, a może raz na semestr?

Pamiętaj, że każdy z nas jest inny i sytuacja każdego z nas nieustannie się zmienia. Jednego dnia będziemy potrzebowali dolać trochę do słoika relacji, innym razem będzie się nam z niego ulewało. Komuś wystarczy stawiać sobie jeden cel miesięcznie, ktoś inny potrzebuje jednego tygodniowo. Ważne, żeby znaleźć swój własny model i rozlewać do poszczególnych słoików tyle, ile mamy i ile nam potrzeba.

W tym momencie dochodzimy do pojęcia, które w kontekście samoopieki jest hasłem kluczem. To **potrzeba**. To słowo będziemy odmieniać przez wszystkie przypadki, oglądać przez lupę, sprawdzać i badać z każdej strony.

zegara biologicznego i układają własny plan dnia, skupiając się na tym, co ich wspiera w dbaniu o siebie i włączaniu tych elementów w naturalny rytm dobowy.

## Czego potrzebuję? Empatyczna komunikacja ze sobą i z innymi

*Nie pytaj, czego potrzebuje świat.  
Zapytaj, co sprawia, iż czujesz,  
że żyjesz. I zrób to. Ponieważ świat  
potrzebuje ludzi, którzy czują, że żyją.*

*Howard Thurman, filozof*

*Ćwiczenie dla ciebie.  
W tej części możesz krok  
po kroku stworzyć swój własny  
plan samoopieki. To będzie  
lekki bagaż podręczny, do którego  
możesz sięgać w miarę potrzeby.  
Zastanów się, co z tego, o czym  
tu mówiliśmy, spakujesz do  
podręcznego plecaczka.*

- ▶ Co jest w nas żywe?
- ▶ Co możemy zrobić, aby życie było wspanialsze?

Tak brzmią najważniejsze pytania **Porozumienia bez Przemocy** (Nonviolent Communication, NVC), koncepcji empatycznej komunikacji stworzonej przez Marshalla Rosenberga, nazywanej też językiem serca czy językiem żyrafy. Powyższe pytania stawiamy sobie samym, stawiamy je również sobie wzajemnie, w kontaktach z innymi ludźmi.

### Materiały edukacyjne Centrum Edukacji Obywatelskiej

(dostępne też w dalszej części publikacji)

- ▶ scenariusz **Jak wypełnię mój słoik?** **Rozmawiamy o dbaniu o siebie** proponujemy zrealizować na godzinie wychowawczej. To zajęcia dla nastolatków i nastolatek, które mają na celu zwrócenie uwagi na konieczność zadbania o swoje potrzeby i ustalenia priorytetów w życiu.
- ▶ ćwiczenie **Dbam o siebie w zgodzie z zegarem biologicznym** rekomendujemy na lekcję biologii. Podczas ćwiczenia uczniowie i uczennice zapoznają się z pojęciem

W tle wybrzmiewa wciąż nasza mantra: **Zadbaj o siebie**. Zastanów się, co czujesz, czego potrzebujesz, a następnie pomyśl, jak możesz tę potrzebę zrealizować w sposób, który nikogo nie zrani. Opieka nad sobą to w tym rozumieniu pełne życzliwości i czułości pochylanie się nad swoimi potrzebami. Bez ocen, krytyki, za to z uważną akceptacją. W empatycznej komunikacji poruszamy się metodą czterech kroków. Można je stosować zarówno w dialogu z drugim człowiekiem, jak i ze sobą samym.

Zapraszamy do zapoznania się ze skrypcem poświęconym **podstawom empatycznej komunikacji** (s. 92–94), w którym znajdziesz m.in. założenia Porozumienia bez Przemocy, opis czterech kroków budowania empatii oraz przegląd sprzymierzeńców i zabójców empatycznego słuchania.

Posłuchaj też **rozmowy z Kasią Dzieciotowską**, współpracowniczką Centrum Edukacji Obywatelskiej, na temat tego, jak empatyczna komunikacja może ci pomóc w pracy i w wyzwaniach związanych z edukacją globalną. Czy to się w ogóle łączy? Sprawdź! A ponieważ zachęcamy cię do dbania o siebie, stwórz sobie najlepsze możliwe warunki do słuchania. Możesz otworzyć plik audio na telefonie i wyjść ze słuchawkami na spacer, usiąść wygodnie w fotelu czy leżąc na kanapie, głaskać psa, kota lub wtulać się w poduszkę.



**Rozmowa o empatycznej komunikacji, Centrum Edukacji Obywatelskiej, <https://bit.ly/RozmowaEmpatia> (31:37 min).**



**Katarzyna Dzieciotowska**  
– współpracowniczka Centrum Edukacji Obywatelskiej, trenerka i edukatorka edukacji globalnej, instruktorka harcerska, historyczka z krótkim doświadczeniem

pracy w szkole. Ukończyła studia podyplomowe z Porozumienia bez Przemocy według Marshalla B. Rosenberga. *Tęskni za światem, w którym komunikacja oparta na empatii dla siebie i innych jest naturalna i prosta.*



*Czy coś w rozmowie z Kasią cię zaskoczyło, zainteresowało, a może z czymś stanowczo się nie zgadzasz? Mamy nadzieję, że ta rozmowa zainspirowała cię do tego, żeby ćwiczyć w sobie miłośnię empatii. Do takich ćwiczeń chcemy cię w tym momencie zaprosić.*

Skopiuj lub wydrukuj **listę potrzeb**, a także **listę uczuć**, które znajdziesz w skrypcie z podstawami empatycznej komunikacji. Warto powiesić je w widocznym miejscu w domu, na przykład na lodówce. Gdy uświadomisz sobie, co czujesz, ale nie będziesz w stanie tego nazwać, zawsze możesz sięgnąć po ściągawkę. Druga ściągawka pomoże ci niczym detektywowi dociec, jaka niezaspokojona lub zaspokojona potrzeba za tym stoi.



*Ćwiczenie dla ciebie.  
Zastanów się, jak możesz pełniej zadbać o swoje potrzeby. Wybierz z listy trzy potrzeby, co do których czujesz, że ostatnio często pozostają niezaspokojone, i wypisz do każdej z nich po dwie strategie, które będą na to odpowiedzią. Np. potrzeba ruchu – wyjście na basen, spacer z psem; potrzeba piękna – słuchanie muzyki klasycznej, wizyta w muzeum.*

Pamiętaj o tym, że choć wszyscy mamy podobne potrzeby, ta lista jest tylko podpowiedzią, nie skończoną całością. Zachęcamy cię do uzupełnienia jej o swoje potrzeby, których tu zabrakło. Nie zapomnij też o własnym planie samoopieki. Co z tej części możesz dołożyć do swojego bagażu podręcznego? Które elementy empatycznej komunikacji wesprą cię w dbaniu o siebie?

### **Materiał edukacyjny Centrum Edukacji Obywatelskiej**



(dostępny też w dalszej części publikacji)

- ▶ Scenariusz **Jak dobrze komunikować się ze sobą i innymi** rekomendujemy na godzinę wychowawczą. Uczniowie i uczennice poznają zasady empatycznej komunikacji opartej na Porozumieniu bez Przemocy, przyglądają się czterem różnym postawom w rozmowie i analizują ich skutki, rozwijając uważność na potrzeby swoje i innych.

# Skrypt: Podstawy empatycznej komunikacji

## Założenia Porozumienia bez Przemocy:

- Wszyscy ludzie mają takie same potrzeby i różne, ulubione sposoby ich zaspokajania.
- Potrzeby wszystkich ludzi są tak samo ważne i mogą być przynajmniej wzięte pod uwagę, jeśli niemożliwe jest ich spełnienie.
- Ludzie chętnie przyczyniają się do dobra innych, o ile robią to z własnej woli.
- Wszelkie działanie jest próbą zaspokojenia potrzeb.
- Ludzie nie działają przeciwko nam, ale ku spełnieniu swoich potrzeb.
- Każda krytyka, osąd, gniew jest tragiczną próbą zaspokojenia swoich potrzeb.
- Uczucia informują nas o zaspokojonych lub niezaspokojonych potrzebach.
- Konflikty rodzą się z przekonania, że jest tylko jeden sposób zaspokojenia danej potrzeby.
- Nawiązanie kontaktu z drugą osobą jest drugim krokiem do rozwiązania konfliktu. Pierwszym jest kontakt z własnymi uczuciami i potrzebami.

## Empatię jako zrozumienie drugiej osoby budujemy poprzez cztery kroki:

### OBSERWACJE

- ▶ **to są:** fakty bez ocen i interpretacji, mogą przybrać formę cytatu
- ▶ **to nie są:** OCENY, myśli o zdarzeniu, diagnozy, interpretacje, analizy, decydowanie, kto ma rację lub nie ma racji lub co jest właściwe, kogo należy obwinąć

### UCZUCIA

- ▶ **to są:** odczucia z ciała, emocje
- ▶ **to nie są:** UCZUCIA RZEKOME, słowa, których używamy jako uczuć, ale zawierają myśli na temat drugiej osoby, np. „Czuję się porzucony” (= „Ty mnie porzucasz”)

### POTRZEBY

- ▶ **to są:** uniwersalne jakości dla wszystkich ludzi
- ▶ **to nie są:** STRATEGIE, konkretne działania, ludzie lub rzeczy, które są środkami do zaspokojenia potrzeb

### PROŚBY

- ▶ **to są:** sformułowania konkretne, wykonalne, na teraz, do kogoś lub do siebie, wypowiedziane z gotowością na usłyszenie odmowy
- ▶ **to nie są:** ŻĄDANIA, używanie poczucia winy, strachu, wstydu, sugerowanie braku możliwości wyboru

## Empatyczne słuchanie

### Sprzymierzeńcy empatii

- Słuchanie w ciszy, bez słów
- Bycie obecnym/obecną
- Upewnianie się, czy dobrze rozumiemy
- Powtarzanie tego, co usłyszeliśmy
- Parafrazowanie i klaryfikacja
- Zadawanie pytań (ale tylko takich, które wspierają osobę mówiącą!)
- Nazywanie uczuć i potrzeb stojących za wypowiedzią (empatyczne zgadywanie)

### Zabójcy empatii

- Ocenianie i krytyka
- Obwinianie innych
- Porównywanie
- Przerwywanie
- Udzielanie rad, kiedy nikt nas o nie nie prosi
- Pocieszanie
- „Zabieranie” osoby z jej stanu, odwracanie uwagi
- Odwoływanie się do podobnych sytuacji
- Litowanie się
- Licytacja
- Bagatelizowanie
- Zaprzeczanie uczuciom
- Wypytywanie

## Lista uczuć

### Gdy nasze potrzeby są zaspokojone

- Pełen energii, pełen werwy, pełen życia, pobudzony, ożywiony, zelektryzowany, rozentuzjasmowany, uskrzydłony, pełen pasji
- W komforcie, zaspokojony, usatysfakcjonowany, rozluźniony, zrelaksowany, bezpieczny, bez troski
- Wypoczęty, odświeżony, energiczny, pobudzony, zrelaksowany, silny, pogodny, swobodny, pełen błogości
- Zainteresowany, zaciekawiony, podniecony, podekscytowany, zafascynowany, zaintrygowany, zainspirowany, zachęcony
- Zadowolony, szczęśliwy, pełen nadziei, zachwycony, wdzięczny, radosny, spełniony, pełen optymizmu, dumny
- Spokojny, usatysfakcjonowany, wyciszony, zrelaksowany
- Kochający, w kontakcie, otwarty, czuły, przyjazny
- Wesoły, śmiały, żywy, zainspirowany, chętny do zabawy, rozbawiony, rozradowany, pełen energii
- Wdzięczny, doceniający, szczęśliwy, zbudowany, zainspirowany, wzruszony, zachwycony, roztkliwiony, pokrzepiony, rozpromieniony, poruszony

### Gdy nasze potrzeby nie są zaspokojone

- Bez energii, apatyczny, markotny, odrętwiały, oklapnięty, osowiały, otępiały, przybity, przygaszony
- W dyskomforcie, zaniepokojony, zirytowany, zawstydzony, zakłopotany, skonsternowany, speszony, spięty, spłoszony, strapiony, zmieszany, zażenowany
- Zmęczony, wyczerpany, śpiący, otępiały, słaby, przytłoczony
- Niezainteresowany, znudzony, pusty
- Niezadowolony, nieszczęśliwy, rozczarowany, ociążały, osamotniony
- Nerwowy, zmartwiony, zmieszany, napięty, podenerwowany, podminowany
- Wściekły, zły, zirytowany, sfrustrowany, podrażniony, rozdygotany, rozeźlony, rozsierdzony, zagniewany, wzburzony
- Zasmucony, zatroskany, przygnębiony, załamany, zmartwiony, zafrasowany
- Rozgoryczony, rozczarowany, zgorzkniały, zaskoczony, zawiedzony
- Przestraszony, pełen obaw, wąpiący, zszokowany, zmartwiony, przerażony, spanikowany, zaniepokojony, zatrwożony, roztrzęsiony

## Lista potrzeb

### Potrzeby fizyczne

- Powietrza
- Pożywienia
- Wody
- Schronienia
- Ruchu
- Odpoczynku
- Snu
- Wyrażenia swojej seksualności
- Dotyku
- Bezpieczeństwa fizycznego

### Potrzeba autonomii

- Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości
- Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji
- Wolności
- Przestrzeni
- Spontaniczności
- Niezależności

## Lista potrzeb cd.

Potrzeba kontaktu z samym sobą	Potrzeba związku z innymi ludźmi
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autentyczności</li> <li>• Wyzwań</li> <li>• Uczenia się</li> <li>• Jasności</li> <li>• Świadomości</li> <li>• Kompetencji</li> <li>• Kreatywności</li> <li>• Integralności</li> <li>• Samorozwoju, wzrostu</li> <li>• Autoekspresji, wyrażania własnego ja</li> <li>• Poczucia własnej wartości</li> <li>• Samoakceptacji</li> <li>• Szacunku dla siebie</li> <li>• Osiągnięć</li> <li>• Prywatności</li> <li>• Sensu</li> <li>• Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie</li> <li>• Całości, jedności</li> <li>• Spójności</li> <li>• Rozwoju</li> <li>• Stymulacji, pobudzenia</li> <li>• Zaufania</li> <li>• Świątowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych</li> <li>• Celu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przyczyniania się do wzbogacania życia</li> <li>• Informacji zwrotnej, czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacenia życia</li> <li>• Przynależności</li> <li>• Wsparcia</li> <li>• Wspólnoty</li> <li>• Kontaktu z innymi</li> <li>• Towarzystwa</li> <li>• Bliskości</li> <li>• Dzielenia się smutkami i radościami, talentami i zdolnościami</li> <li>• Więzi</li> <li>• Uwagi, bycia branym pod uwagę</li> <li>• Bezpieczeństwa emocjonalnego</li> <li>• Szczerości</li> <li>• Empatii</li> <li>• Współzależności</li> <li>• Szacunku</li> <li>• Równych szans</li> <li>• Bycia widzianym</li> <li>• Zrozumienia i bycia zrozumianym</li> <li>• Zaufania</li> <li>• Ciepła</li> <li>• Otuchy</li> <li>• Miłości</li> <li>• Intymności</li> <li>• Siły grupowej</li> <li>• Współpracy</li> <li>• Wzajemności</li> </ul>
Potrzeba radości życia	Potrzeba związku ze światem
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zabawy</li> <li>• Humoru</li> <li>• Radości</li> <li>• Łatwości</li> <li>• Przygody</li> <li>• Różnorodności, urozmaicenia</li> <li>• Inspiracji</li> <li>• Prostoty</li> <li>• Dobrostanu fizycznego, emocjonalnego</li> <li>• Komfortu, wygody</li> <li>• Nadziei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piękna</li> <li>• Kontaktu z przyrodą</li> <li>• Harmonii</li> <li>• Porządku</li> <li>• Spójności</li> <li>• Pokoju</li> </ul>

## Uważna obecność. W kontakcie ze sobą, tu i teraz

*Uważność to przytomność umysłu rozwijana przez szczególnego rodzaju skupienie uwagi: skupiamy ją celowo na tym, co jest w teraźniejszości, bez osądzania czegokolwiek.*

*Jon Kabat-Zinn, twórca mindfulness*

W tym rozdziale sporo mówimy o potrzebach. Gdy umiemy je rozpoznać, nazwać i wybrać optymalne strategie ich zaspokojenia, okazujemy sobie empatię. Jesteśmy w stanie się sobą zaopiekować. Mamy też więcej zasobów, aby usłyszeć potrzeby drugiego człowieka. Nie da się jednak odkryć swoich uczuć i potrzeb bez chwili zatrzymania, będąc ciągle w biegu, w natłoku spraw i gonitwie myśli, w odcięciu od ciała i bez kontaktu ze swoimi emocjami. Jednym słowem: bez kontaktu ze sobą.

➤ Ale jak rozpoznać i usłyszeć, co mówi do nas nasze ciało? Jak nie przegapić najgłębszych pragnień w szalejącym potoku myśli? Z pomocą przychodzi nam **uważność**.

Angielski termin *mindfulness* (czyli właśnie uważność) przez ostatnie lata robi oszałamiającą karierę. Kursy *mindfulness* sprzedają się jak ciepłe bułeczki. Ich opisy kuszą wizją uwolnienia od stresu, gwarantują większą wydajność w pracy i tym podobne.

Choć oczywiście zdarzają się tacy, którzy chcą zrobić na swego rodzaju modzie na uważność, za *mindfulness* przemawiają twarde naukowe badania. Potwierdzają one dobroczynny wpływ praktyki uważności na zdrowie, zwalczanie skutków stresu, wsparcie w leczeniu depresji czy ogólny dobrostan.

Choć korzenie uważności znajdziemy w psychologii buddyjskiej, praktyka *mindfulness* jest świecka. Filozofię buddyjską z zachodnią medycyną połączył Jon Kabat-Zinn, który osadził uważność w kontekście naukowym.

➤ Jak już zdążyłaś/zdążyłeś przeczytać na samym wstępie, w definicji Kabata-Zinna uważność to „przytomność umysłu rozwijana przez szczególnego rodzaju skupienie uwagi: skupiamy ją celowo na tym, co jest w teraźniejszości, bez osądzania czegokolwiek”. Uważność może nam towarzyszyć jako praktyka formalna (medytacja) lub/i nieformalna – to bycie świadomym podczas każdej czynności, którą wykonujemy.

W tej podróży w głąb siebie wyłączamy automatycznego pilota, który steruje naszym życiem. Zaczynamy od uświadomienia sobie oddechu. Jeśli usiądziemy w ciszy i postaramy się poczuć, jak powietrze przepływa przez ciało, to już będzie praktykowanie uważności. Uważnością jest też dostrzeżenie, że w danej chwili oddech przyspiesza.

W uważności z trybu działania przechodzimy w tryb bycia i składamy rozproszony umysł niczym puzzle w jedną całość. Pozwalamy, by rzeczy były, jakie są. Nie walczymy z myślami, tylko obserwujemy je i nazywamy (planuję, rozpamiętuję przeszłość, tworzę scenariusze). Rozbudzamy swoją ciekawość, jesteśmy życzliwi dla siebie i dla innych. Wbrew pozorom praktykowanie uważności to nie tylko siedzenie na poduszce albo leżenie na macie. To również **uważne jedzenie, uważne chodzenie czy w ogóle uważny ruch**. Niezwykle ważną częścią uważności są współczucie i życzliwość. Rozwijana podczas praktyk umiejętność uważnej obecności poszerza naszą perspektywę, wzmacnia nasze poczucie przynależności do świata oraz więzi z innymi ludźmi i istotami.

Jak uważność może ci pomóc zaopiekować się sobą? Posłuchaj **rozmowy z Olą Drutkowską**, trenerką *mindfulness*. Pamiętaj, żeby podczas słuchania **zadbać o siebie** i swoje potrzeby. Być może to czas na smaczny napój i przebranie się w wygodny dres?





Rozmowa o uważności,  
Centrum Edukacji  
Obywatelskiej, [https://bit.ly/  
RozmowaUwaznosc](https://bit.ly/RozmowaUwaznosc)  
(31:33 min).



**Aleksandra Drutkowska**  
- od ponad dziesięciu lat  
praktykuje uważność,  
początkowo w życiu  
osobistym i rodzinnym,  
dziś również jako nauczy-  
cielka. Jest certyfikowaną  
trenerką uważności w  
nurcie MBCT/MBCT-L

oraz metodą Eline Snel, absolwentką kursów Mindful  
Schools i studiów podyplomowych SWPS. Ukończyła  
także studia i kursy mediacji w nurcie Porozumienia  
bez Przemocy (NVC). Prowadzi treningi uważności oraz  
warsztaty medytacyjne.



*Czy coś w rozmowie  
z Olą cię zaskoczyło,  
zainteresowało, a może z czymś  
stanowczo się nie zgadzasz?*

Mamy nadzieję, że rozmowa z Olą zachęciła cię do  
praktykowania uważności. W tej podróży mogą być  
pomocne różne praktyki uważności, takie jak ska-  
nowanie ciała, trzystopniowa pauza na oddech, me-  
dytacja życzliwości czy uważny spacer. Prowadzone  
wersje tych i wielu innych ćwiczeń znajdziesz w in-  
ternecie, m.in. na YouTube.



**Ćwiczenie dla ciebie.**  
Wykonaj jedną z praktyk:  
• obserwacja oddechu  
przez trzy minuty  
• wybrana praktyka prowadzona.

Zanotuj, jakie odczucia, myśli i emocje towarzyszyły  
ci podczas praktyki. Możesz zachować to dla siebie  
lub podzielić się z drugą osobą.

## Wspólny mianownik: wdzięczność



Igor Herbut, Wdzięczność,  
2020, [https://bit.ly/  
PiosenkaWdzieczosc](https://bit.ly/PiosenkaWdzieczosc).



Tym razem zaczynamy od nuty inspiracji! Po wystu-  
chaniu tego utworu posiedź chwilę w ciszy i zadaj  
sobie pytanie, za co jesteś wdzięczna/wdzięczny.  
Odpowiedzi, które do ciebie przyjdą, zapisz na kartce.  
Czy jesteś w stanie wymienić dziesięć takich rzeczy,  
zjawisk, istot? To może być wszystko. Począwszy od  
tego, że masz dach nad głową i wodę w kranie, po  
uśmiech pani na poczcie, spotkanie dawno niewidzia-  
nego przyjaciela czy bliskość ukochanego zwierzaka.

Wdzięczność jest potężnym zasobem, nasz umysł  
sprawia jednak, że stosunkowo rzadko korzystamy  
z jej mocy. Tymczasem zarówno Martin Seligman,  
ojciec psychologii pozytywnej, Marshall Rosenberg,  
twórca Porozumienia bez Przemocy, a także Jon Ka-  
bat-Zinn, autor pierwszej praktyki mindfulness, jak  
i wielu innych psychologów, terapeutów, przewod-  
ników duchowych, o których tu nie wspominamy,  
podkreślają ogromną rolę wdzięczności w odczuwa-  
niu szczęścia czy poczuciu dobrostanu (co ważne,  
nie są one tym samym).

Spróbuj codziennie wieczorem samodzielnie albo ra-  
zem z najbliższymi, przyjaciółką (choćby SMS-em)  
wspomnieć o kilku rzeczach, za które danego dnia je-  
steś wdzięczna/wdzięczny. Przekonaj się, co się zmieni.



**Ćwiczenie dla ciebie.**  
Możesz też stworzyć dziennik  
czy zeszyt wdzięczności lub  
wpisywać, za co jesteś wdzięczna/  
wdzięczny, w podręcznym kalen-  
darzu. Warto też umieścić praktykę  
wdzięczności w swoim planie sa-  
moopieki. Jeśli jednak czujesz, że  
jest to dla ciebie na ten moment  
trudne, nie walcz z tym. Także  
w tym kontekście **zadbaj o siebie.**



(dostępny też w części drugiej publikacji)

- ▶ Ćwiczenie **Widzimy się w kompoście! O wdzięczności i roli organizmów w przyrodzie** rekomendujemy na lekcję biologii. Uczniowie i uczennice poznają rolę destruktorów w ekosystemie i uczą się dostrzegać wartość każdej formy życia.



### Jeśli chcesz wiedzieć więcej o wdzięczności

- ▶ polecamy podcast psycholożki Joanny Chmury z cyklu *Emocje Kocham i Rozumiem*.

**Joanna Chmura, Emocje Kocham i Rozumiem. Wdzięczność**, <https://bit.ly/PodcastWdziecznosc> (13:53 min).

## Cisza i las

*Przestrzenią ducha, gdzie może on rozwinąć skrzydła, jest cisza.*

*Antoine de Saint-Exupéry, pilot, pisarz*

Mamy przekonanie graniczące z pewnością, że nauczycielki i nauczyciele są grupą zawodową, która bardziej niż inne ceni sobie ciszę. Żyjemy jednak w czasach, w których tej ciszy musimy szukać. Tymczasem tylko w niej słyszymy siebie, słyszymy naturę, odpoczywamy. My, dorośli, mamy już tę świadomość, ale dzieci i młodzież niekoniecznie. Są wychowywane w kulturze hałasu, w przekonaniu, że rację ma ten, kto głośniejszy krzyczy, że mądry człowiek zawsze ma coś do powiedzenia. Mówi się o „krępującej ciszy”, rzadko jednak wspomina o pięknie wspólnego milczenia.

Dlatego proponujemy ci eksperyment. Podejmij wyzwanie ciszy ze swoimi uczniami i uczennicami. Wprowadź rytuał rozpoczynania każdej lekcji od chwili (zdecyduj, czy będzie to jedna minuta, czy trzy

w absolutnej ciszy. Stwórz im przestrzeń, w której przez tę chwilę mogą po prostu być. Bez działania. Na początku możesz się spodziewać niewybrednych żartów, odgłosów czy wyrazów dźwiękonaśladowczych lub innych podobnych reakcji, ale istnieje spora szansa, że po jakimś czasie twoi uczniowie i uczennice odkrywają, jak dużo im cisza daje. Im również jej brakuje, oni też są zmęczeni zgiełkiem, tylko często nie są tego świadomi. Spróbuj tego doświadczyć i podziel się swoimi obserwacjami z drugą osobą.

*Kontakt z naturą ma lecznicze działanie, Już dwie godziny tygodniowo na tonie przyrody wspierają nasze zdrowie fizyczne i psychiczne, Częste spędzanie czasu w bliskości natury pozwala ograniczyć przyjmowanie leków – tytuły artykułów naukowych opartych na badaniach dobroczynnego wpływu przyrody na nasze zdrowie można mnożyć i mnożyć.*

Jeszcze niedawno na osoby, które przytulały się do drzew, patrzono ze zdziwieniem. Dziś nie jest tajemnicą, że ciągnie człowieka do lasu, a zdrowsi są ci, którzy częściej przebywają w otoczeniu przyrody.

Jak to się dzieje? Znajdź najlepsze dla siebie okoliczności, zadbaj o swój komfort i posłuchaj **rozmowy** o tym, co może dać nam las, z edukatorką przyrodniczą **Magdaleną Kołodziejczyk-Kielich**.



**Rozmowa o lesie, Centrum Edukacji Obywatelskiej**, <https://bit.ly/RozmowaLas> (17:05 min).



**Magdalena Kołodziejczyk-Kielich** – założycielka i edukatorka *Tulę Las*, absolwentka Wydziału Nauk o Zwierzętach oraz Podyplomowych Studiów Pedagogicznych na

SGGW, wielbicielka i pasjonatka natury, realizatorka licznych projektów związanych z przyrodą. Ma ponad dziesięcioletnie doświadczenie w prowadzeniu edukacji przyrodniczej dzieci, młodzieży i dorosłych oraz głowę pełną pomysłów na to, jak zachęcić innych do przyjaźni z naturą.

*Czy coś w rozmowie z Magdą cię zaskoczyło, zainteresowało, a może z czymś stanowczo się nie zgadzasz?*

*Ćwiczenie dla ciebie.  
Wyłącz komputer, zdejmij słuchawki i wybierz się na spacer do najbliższego lasu. Wycisz telefon. Wsłuchaj się w szum drzew, w odgłosy łamiących się pod twoimi stopami gałązek, w śpiew ptaków, szum wiatru. Zauważ z detalami, jak wygląda ten las, poczuj jego zapach. Jeśli masz takie życzenie, przytulaj się do drzew. Jeśli czujesz taką potrzebę, po powrocie podziel się z kimś wrażeniami. Jeśli nie, zachowaj je dla siebie i pielęgnuj, aby móc je przywołać w trudnym momencie dnia.*

Pomocne w tworzeniu tego narzędzia mogą być pytania. Oto ich przykłady:

- Czego potrzebuję?
- Jakie moje potrzeby w ostatnim czasie są do zaopiekowania?
- Czy śpię odpowiednio długo? Czy dbam o swoje ciało, odpowiednio je odżywiając, nawadniając? Czy jest w ruchu, czy potrzebuje więcej odpoczynku?
- Czy mój kontakt z innymi ludźmi zaspokaja moje potrzeby?
- Czy jestem lub chociaż bywam blisko natury?
- Czy mam przestrzeń do zabawy, świętowania lub optakiwania?

W stworzeniu planu może ci pomóc również lista potrzeb czy model PERMA(H).

*Ćwiczenie dla ciebie.  
Stwórz plan samoopieki na najbliższy tydzień, a za siedem dni zastanów się, co się sprawdziło. Bądź dla siebie życzliwa/życzliwy, jeśli czegoś nie uda ci się zrealizować.*

## Mój plan samoopieki

Nasza wspólna podróż w tym rozdziale powoli dobiega końca. Czas przejrzeć, co zabierasz do swojego bagażu podręcznego w dalszą drogę, czyli jak ma wyglądać twój plan samoopieki.

Pamiętaj, że tak samo jak każdy z nas jest różny, różne będą też nasze postanowienia. Dla kogoś to będzie lista rzeczy do zrobienia, dla kogoś innego schemat podobny do planu lekcji. Ktoś umieści w swoim planie wizytę w filharmonii, ktoś inny stworzenie playlisty z piosenkami dostosowanymi do nastroju czy samotne przejażdżki rowerem. Warto wymienić się tymi pomysłami, bo możemy się wzajemnie inspirować.

## Ćwiczenie dla ciebie (i nie tylko)

Stwórzcie plany samoopieki wraz z uczniami i uczennicami w twojej klasie wychowawczej. W miarę możliwości korzystaj w pracy z młodzieżą z treści zawartych w tym rozdziale. Sprawdź nasze propozycje aktywności wspierających dobrostan grupy. Może uda ci się wprowadzić niektóre z nich na swoje godziny wychowawcze?



### Propozycje aktywności wspierających dobrostan grupy/klasy szkolnej

- ▶ Ćwiczenia rozciągające lub oddechowe na początek lekcji? Albo w trakcie? Może ktoś zna proste ćwiczenia i może je poprowadzić? Może poszukacie filmiku, z pomocą którego wykonacie ćwiczenia?
- ▶ Rozpoczęcie każdej lekcji od minuty ciszy lub chwili wyciszenia z muzyką relaksacyjną w tle? Może spacer w ciszy przed zajęciami?
- ▶ Lekcja wychowawcza na świeżym powietrzu?
- ▶ Zadbanie o przerwy w trakcie lekcji? A może przerwa w zajęciach z chwilą ulubionej muzyki lub muzyki relaksacyjnej?
- ▶ Jak ustawiacie krzesła czy ławki, przygotowujecie salę na waszą lekcję wychowawczą? Może macie możliwość siedzenia np. na podłodze w kręgu, na matach albo poduszkach, bardziej swobodnego ustawienia stołów?
- ▶ Może przygotowujecie smaczny napój do wspólnego napicia się w trakcie lekcji? Może przyrządzicie zdrowe drobne przekąski?
- ▶ Jakie zasady pracy w grupie klasowej chcielibyście ustalić, aby wspierały efektywną pracę w przyjaznej atmosferze?
- ▶ Inne?

Serdecznie dziękujemy ci za wspólną podróż w głąb siebie w tym rozdziale. Przyjmij wyrazy uznania za to, co robisz. Ty również podziękuj sobie, że czytasz tę publikację, że angażujesz się w zmianę świata na lepszy, oddajesz skomplikowanym globalnym wyzwaniom swój czas, uwagę, zaangażowanie.

Pamiętaj, żeby o siebie dbać. Bądź dla siebie najlepszym przyjacielem.

Weź ze sobą na dalszą drogę to, co czujesz, że jest dla ciebie. Tyle, ile zechcesz unieść. Chodzi przecież o to, żeby było lżej.

Ważne! Jednym z elementów dbania o siebie jest prośenie o pomoc. Jeśli czujesz, że ćwiczenia zawarte w tym module uruchomiły w tobie emocje, z którymi trudno ci pozostać, i że potrzebujesz fachowej pomocy terapeuty, nie wahaj się o nią zwrócić.

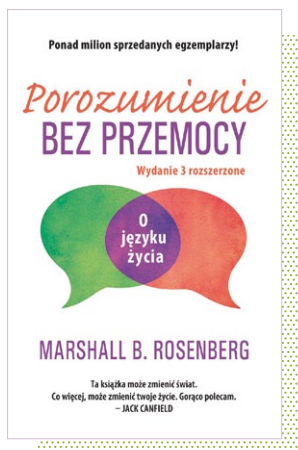
### Polecane materiały Centrum Edukacji Obywatelskiej



- ▶ *Emocje jako twoje supermoce. Przewodnik po emocjach na (nie)zwyczajne czasy, 2021,* <https://bit.ly/EmocjeMoce>.
- ▶ *Webinarium Luźniejsze dni w szkole? Przyjrzyj się relacjom w klasie, 2022,* <https://bit.ly/WebinarRelacjeKlasa>
- ▶ *Webinarium O budowaniu kompetencji społeczno-emocjonalnych w szkole, 2023,* <https://bit.ly/WebinarKompetencjeSEL>
- ▶ *Jędrzej Witkowski, Empatia jako kompetencja przyszłości, 2022,* <https://bit.ly/ArtykulEmpatia>
- ▶ *Podcast Po dzwonku. Rozmowy z ciałem pedagogicznym, 001: Jak dobrze zacząć? Nauczyciel na początku roku szkolnego Rozmowa z Natalią Boszczyk, 2023,* <https://bit.ly/PodcastPoczątek>

## Jeśli chcesz wiedzieć więcej

- ▶ przeczytaj książki: Marshall B. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*, Warszawa, 2016; Jon Kabat-Zinn, *Praktyka uważności dla początkujących*, Warszawa, 2021.



Okładka książki  
M. B. Rosenberg,  
*Porozumienie bez przemocy.  
O języku życia*, Warszawa  
2016.

- ▶ posłuchaj lub obejrzyj: *Terapia poznawcza oparta na uważności (MBCT)*  
- dr hab. Paweł Holas, Zofia Szynal, Strefa Psyche SWPS, YouTube, 2023, <https://bit.ly/UwaznoscWebinar>; Dariusz Bugalski, K3 – podcast o dobrym życiu, #140 – Mindfulness, cz.2 (rozmowa z Małgorzatą Jakubczak i Katarzyną Kędzierską), 2023, <https://bit.ly/PodcastDobreZycie>; Joanna Chmura, *Story To Tell, Don't hate. Meditate #2 – Medytacja na koniec dnia*, 2022, <https://bit.ly/MedytacjaKoniecDnia>.



## Autorefleksja

Zastanów się, co już wiesz i umiesz, a co jeszcze warto doczytać lub przemyśleć.

- Rozumiem, że dbanie o siebie jest ważne również w kontekście troski o świat.
- Zapoznałam/zapoznałem się z modelem PERMA(H) i obserwuję, jak jego poszczególne elementy funkcjonują w moim życiu.
- Przyglądam się swoim uczuciom i potrzebom w duchu Porozumienia bez Przemocy, starając się je lepiej rozumieć i komunikować.
- Rozpoznaję oznaki stresu i zmęczenia, uczę się robić przerwy i stawiać granice.
- Znam podstawy uważności i stosuję krótkie praktyki, które pomagają mi się wyciszyć i zregenerować.
- Praktykuję wdzięczność i dbam o relacje w pracy, zauważając ich wpływ na mój dobrostan i atmosferę w klasie.



## ĆWICZENIE

# Dbam o siebie w zgodzie z zegarem biologicznym

Podczas ćwiczenia uczniowie i uczennice zapoznają się z pojęciem zegara biologicznego, który dostosowuje procesy fizjologiczne organizmu do poszczególnych faz dnia i nocy. Układają własny plan dnia, skupiając się na tym, co ich wspiera w dbaniu o siebie i włączaniu tych elementów w naturalny rytm dobowy. Dzięki ćwiczeniu będą lepiej rozumieć, jak mogą naturalnie wspierać utrzymanie homeostazy organizmu, niezbędnej do zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia każdego dnia.



OPRACOWANIE: Anna Cudak



CZAS TRWANIA: 15 minut



POZIOM NAUCZANIA: klasa VII szkoły podstawowej, klasy II–III szkoły ponadpodstawowej



PRZEDMIOT: biologia

### Cele zajęć:

- zrozumienie znaczenia rytmu dobowego dla zachowania homeostazy organizmu
- stworzenie własnego planu dnia uwzględniającego rytm dobowy i dobrostan organizmu

### Kryteria sukcesu:

- uczniowie i uczennice wiedzą, jak rytm dobowy wpływa na homeostazę organizmu człowieka
- rozumieją, jak uwzględnić rytm dobowy organizmu w planowaniu swojego dnia

**Formy i metody pracy:** pogadanka, praca z diagramem

**Kluczowe zagadnienia:** zdrowie, rytm dobowy, dobrostan

**Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:** załącznik

### Związek z podstawą programową:

- szkoła podstawowa: IV.1
- szkoła ponadpodstawowa:  
zakres podstawowy: V.1, 5  
zakres rozszerzony: XI.1, 6



ZAŁĄCZNIKI:

Załącznik nr 1 – Karta pracy



## PRZEBIEG ZAJĘĆ

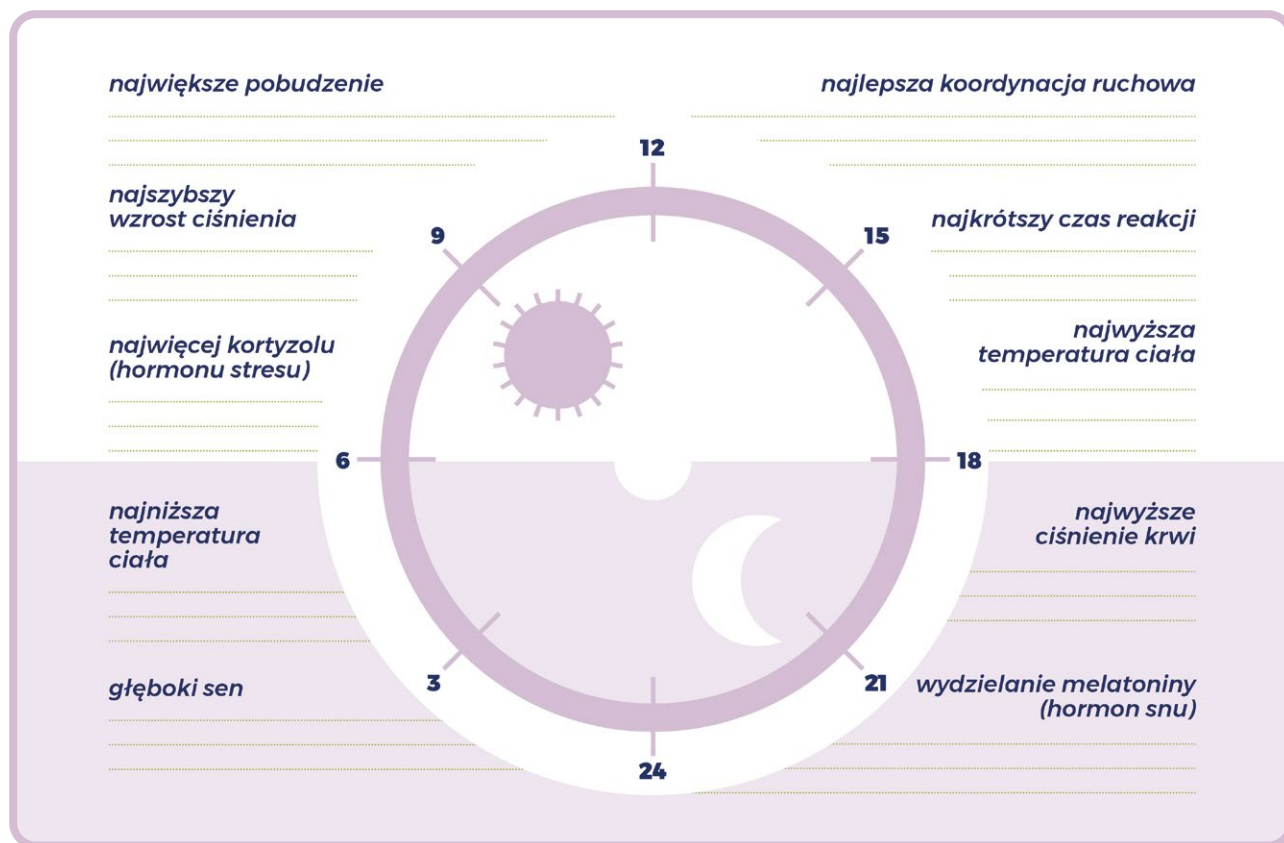
1. Zaproś uczniów i uczennice, aby zastanowili się i indywidualnie wypisali aktywności, które muszą wykonywać każdego dnia (np. nauka w szkole i w domu, jedzenie, sprzątanie, sen), i takie, których potrzebują dodatkowo, aby dobrze się czuć (np. odpoczynek, spacer, czytanie książki, rozmowa z przyjaciółmi, trening sportowy itp.). Mogą zapisać je różnymi kolorami albo w dwóch kolumnach. Zwróć uwagę, że wymienione przez uczniów czynności wpływają na ich dobrostan, a w przypadku wielu z nich istotna jest także ich jakość (np. jedzenie, sen, odpoczynek).
2. Wprowadź pojęcie rytmu dobowego, stanowiącego wewnętrzny zegar biologiczny każdego organizmu. Wyjaśnij, że dostosowuje on naszą fizjologię – w tym ciśnienie krwi, temperaturę ciała, sen, poziom hormonów, aktywność i metabolizm – do zmieniających się faz dnia i nocy. Mechanizmy te opierają się na cyklach ekspresji genów i produkcji białek, które tworzą tzw. pętle sprzężenia zwrotnego w komórkach, regulując rytmy okołodobowe w całym organizmie. Naukowcy Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash i Michael W. Young otrzymali w 2017 roku Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny i fizjologii za odkrycie tych molekularnych mechanizmów zegara biologicznego.
3. Poproś uczniów i uczennice, aby zapoznali się z uogólnionym rytmem dobowym człowieka. W tym celu rozdaj im karty pracy (załącznik nr 1). Zwróć uwagę, że podane przedziały czasowe są wartościami uśrednionymi i u każdego mogą się nieco różnić. Następnie poproś, aby przyjrzeni się wypisanym przez siebie wcześniej aktywnościom z obu kolumn i zastanowili się, która pora dnia byłaby najlepsza na wykonywanie każdej z nich z uwzględnieniem naturalnych możliwości fizjologicznych organizmu i własnych preferencji. Zaproś do wpisania ich w odpowiednie miejsca zegara biologicznego.
4. Zachęć do refleksji nad własnym rozkładem dnia i wprowadzenia jednej modyfikacji, tak aby lepiej dopasować go do naturalnego rytmu człowieka. Podsumuj ćwiczenie, mówiąc, że zadbanie o własny dobrostan to pierwszy krok do podjęcia mądrego działania na rzecz zmiany i lepszego świata dla wszystkich.

### • ŹRÓDŁA:

- *Prize announcement, Nobel Prize in Physiology or Medicine 2017, The Nobel Prize*, <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2017/prize-announcement>.
- *Nobel z medycyny 2017. Pomyśl, czy masz zdrowy rytm*, Serwis Zdrowie, 02.10.2017, <https://zdrowie.pap.pl/srodowisko/nobel-z-medycyny-2017-pomysl-o-swoim-snie-i-czuwaniu>.

## Załącznik nr 1 – Karta pracy

Poniższy schemat przedstawia uogólniony rytm dobowy człowieka. Podane przedziały czasowe są wartościami uśrednionymi i u każdego mogą się nieco różnić. Przyjrzyj się wypisanym przez siebie wcześniej aktywnościom z obu kolumn i zastanów, która pora dnia byłaby najlepsza na wykonywanie każdej z nich z uwzględnieniem naturalnych możliwości fizjologicznych organizmu i własnych preferencji. Wpisz je w odpowiednie miejsca na schemacie.




- ŹRÓDŁO: Centrum Edukacji Obywatelskiej na podstawie *The Nobel Assembly at Karolinska Institutet has today decided to award the 2017 Nobel Prize in Physiology or Medicine jointly to Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash and Michael W. Young for their discoveries of molecular mechanisms controlling the circadian rhythm*, The Nobel Prize, 2018, <https://www.nobelprize.org/uploads/2018/06/press-39.pdf>.


## SCENARIUSZ

# Jak wypełnię mój stoik? Rozmawiamy o dbaniu o siebie


Scenariusz zachęca młodzież do refleksji nad własnymi potrzebami i tym, co w codzienności naprawdę ważne. Podczas zajęć uczniowie i uczennice poznają pojęcie samoopieki oraz zastanowią się, jak lepiej dbać o siebie, nie rezygnując z ważnych obowiązków. Dzięki ćwiczeniom, filmowi i rozmowom będą mogli ustalić, które działania są dla nich priorytetowe i jak wpleść je w codzienne życie.

- 
-  OPRACOWANIE: Sylwia Międzybrodzka


---

  -  CZAS TRWANIA: 45 minut

---

  -  POZIOM NAUCZANIA: klasy VII–VIII szkoły podstawowej, szkoła ponadpodstawowa

---

  -  PRZEDMIOT: godzina wychowawcza
- 

### Cele zajęć:

- zrozumienie, jak ważne jest dbanie o siebie
- zastanowienie się, co dla mnie znaczy dbanie o siebie i w jaki sposób włączyć je do codzienności

### Kryteria sukcesu:

- zapoznasz się z terminem „samoopieka”
- ustalisz, co jest dla Ciebie ważne na co dzień

### Pytanie kluczowe:

Jak balansować między obowiązkami a potrzebą dbania o siebie?


**Kluczowe zagadnienia:** zdrowie, samoopieka

**Metody i formy pracy:** praca w parach, praca indywidualna, autorefleksja, film, rozmowa

**Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:** pisaki oraz kartki papieru lub kartki z rysunkiem stoika, dwie opcje do wyboru: komputer z dostępem do internetu lub stoik, piłki różnej wielkości oraz kamyki i piasek

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### Wprowadzenie

 10 min

1. Poproś uczniów i uczennice o zastanowienie się, jak rozumieją termin „samoopieka”. Możesz zapisać propozycje na tablicy lub arkuszu papieru.

*Samoopieka czy też self-care to pojęcie bardzo szerokie. Wywodzi się ono z medycyny. Model samoopieki został stworzony w połowie XX wieku przez amerykańską pielęgniarkę Dorotheę Orem. U podstaw jej teorii znalazło się przekonanie, że człowiek ma naturalną skłonność do opiekowania się sobą i najbliższymi. Według Dorothy Orem samoopieka to wszelkie działania, które podejmujemy, aby przetrwać, cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Najpopularniejsze zwyczaje kojarzące się z samoopieką to np. wysypianie się, regularne i zdrowe odżywianie, czytanie, oglądanie wartościowych filmów czy spektakli, aktywność fizyczna, spacer, medytacja, zabiegi związane z dbaniem o własne ciało, zajmowanie się swoim hobby, słuchanie muzyki itp.*

Na podstawie: *Model samoopieki*, Wikipedia, [https://pl.wikipedia.org/wiki/Model\\_samoopieki](https://pl.wikipedia.org/wiki/Model_samoopieki).


2. Spytaj uczniów i uczennice, dlaczego dbanie o siebie jest ważne. Zapiszcie propozycje na tablicy lub kartce papieru.

*Przykładowe odpowiedzi:*

- *bo my jesteśmy ważni*
- *ponieważ dzięki temu dbamy o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne*
- *dbając o siebie, dbamy też o to, żeby mieć zasoby, by dbać o innych ludzi*
- *nasz przykład może być inspiracją dla innych do dbania o siebie.*

*Jeśli chcesz poświęcić zgłębieniu tego zagadnienia więcej czasu, zapoznaj się z grafiką: Model PERMAH. Elementy dobrego życia, <https://bit.ly/ModelPERMAH>, a na zajęciach pokaż ją uczniom i uczennicom. Przedstawia ona model stworzony w duchu psychologii pozytywnej przez Martina Seligmanna i określa filary dobrego życia.*

### Praca właściwa

 25 min

3. Zaproś uczniów i uczennice do obejrzenia krótkiego filmu *Słoił wartości dla dzieci*, <https://bit.ly/SloikWartosci> (2:17 min).


Dostępny jest też filmik dłuższy, w którym pojawia się piwo – dla uczniów szkół średnich: *Lekcja życia*, <https://bit.ly/LekcjaZycia> (2:51 min).

*Inny wariant: możesz przynieść na zajęcia słoił, piłeczki do ping-ponga, drobne kamyczki (do kupienia np. w sklepach papierniczych, z materiałami do prac rękodzielniczych lub w kwiaciarni), fasolę, piasek lub kaszę.*

*Samodzielnie zaprezentuj to, co zostało ukazane na filmie, wypełniając słoik wspomnianymi materiałami.*

4. Rozdaj kartki z rysunkiem słoika (lub poproś o samodzielne narysowanie go) i poleć uczniom i uczennicom, aby wypełnili go rysunkiem piłek, kamyków i piasku, zaznaczając, co dla nich oznaczają poszczególne elementy. Piłki będą wartościami, które są w ich życiu najważniejsze, kamyki to rzeczy ważne i przydatne, piasek to drobiazgi, na których im zależy, ale byliby gotowi z nich zrezygnować na rzecz tych poprzednich.
5. Poproś, aby uczniowie i uczennice porozmawiali w parach o tym, co narysowali, i wymienili się spostrzeżeniami.
6. Porozmawiajcie na forum klasy o wnioskach po wykonaniu tego ćwiczenia (co się pojawiało w pracach, jakie uczniowie mają refleksje po porównaniu swoich rysunków). Niech uczniowie spróbują znaleźć odpowiedź na pytanie kluczowe: Jak balansować między obowiązkami a potrzebą dbania o siebie?
7. Jeśli uczniowie i uczennice się zgodzą, można przypiąć ich prace na tzw. gazetce w klasie.
8. Poproś, aby każda osoba zastanowiła się, a następnie wypisała te elementy samoopieki (np. wysypianie się, ruch), o których rozmawialiście na początku lekcji, a które pozwolą jej na wypełnianie swojego słoika w taki sposób, jak zaznaczyła to w poprzednim ćwiczeniu.

## Podsumowanie

 10 min

9. Porozmawiajcie na forum klasy o pomysłach uczniów i uczennic związanych z samoopieką. Podkreśl, że troska o samego i samą siebie też jest niezwykle istotna – tak samo jak o innych.


### ŹRÓDŁA:

- *Model PERMAH. Elementy dobrego życia*, Centrum Edukacji Obywatelskiej, <https://bit.ly/Model-PERMAH>.
- *Słoik wartości dla dzieci*, Magda Wojcicka, YouTube, 2018, <https://bit.ly/SloikWartosci>.
- *Lekcja życia*, Gratis RPG, YouTube, 2018, <https://bit.ly/LekcjaZycia>.


## SCENARIUSZ

# Jak dobrze komunikować się ze sobą i innymi


Scenariusz skupia się na tym, jak komunikować się ze sobą i innymi z wykorzystaniem empatii. Podczas zajęć uczniowie i uczennice poznają zasady empatycznej komunikacji oparte na Porozumieniu bez Przemocy, przećwiczą cztery różne postawy komunikacyjne i porozmawiają o ich skutkach.

- 
-  OPRACOWANIE: Sylwia Międzybrodzka


---

  -  CZAS TRWANIA: 45 minut

---

  -  POZIOM NAUCZANIA: klasy VII–VIII szkoły podstawowej, szkoła ponadpodstawowa

---

  -  PRZEDMIOT: godzina wychowawcza

---

### Cele zajęć:

- uczniowie i uczennice poznają znaczenie słowa „empatia” i sposoby jej okazywania w rozmowie
- uczniowie i uczennice będą potrafili wyrażać własne uczucia oraz potrzeby w sposób nieosądzający i konstruktywny
- uczniowie i uczennice rozwiną umiejętności empatycznego słuchania i reagowania na potrzeby innych

### Kryteria sukcesu:

- zastanowisz się, czym jest empatia, jak może się przejawiać i wspierać komunikację z innymi
- poznasz i przećwiczysz możliwe reakcje na trudną sytuację

### Pytanie kluczowe:

Jak dobrze komunikować się ze sobą i innymi?

**Kluczowe zagadnienia:** relacje, komunikacja bez przemocy

**Formy i metody pracy:** praca w grupie, praca indywidualna, rozmowa, odgrywanie ról

**Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:** komputer z dostępem do internetu, rzutnik



## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### Wprowadzenie

 5 min

1. Poproś uczniów i uczennice o zastanowienie się, jak rozumieją termin „empatia”. Możesz zapisać propozycje na tablicy lub arkuszu papieru.

*Empatia to według Słownika Języka Polskiego PWN umiejętność wczuwania się w stan wewnętrzny drugiej osoby. Może ona obejmować zdolność odczuwania nastroju drugiej osoby, przyjęcie jej sposobu myślenia lub patrzenia na daną kwestię. Jest wiele teorii dotyczących tego, skąd się bierze ta predyspozycja. Rozróżnia się też jej kilka rodzajów.*


*Empatia jest postrzegana jako bardzo ważna umiejętność (choć niektóre osoby są jej pozbawione). Pozwala nam spojrzeć na świat z perspektywy naszego rozmówcy czy rozmówczyni, tym samym przyczyniając się do budowania lepszych relacji z otoczeniem. Dobra wiadomość jest taka, że empatii można się nauczyć poprzez wykonywanie różnych ćwiczeń.*

*Jeśli chcesz wprowadzić podejście, na którym opieramy się w tym scenariuszu, zwane Porozumieniem bez Przemocy i zaprezentować postać jego twórcy Marshalla B. Rosenberga, możesz skorzystać z poniższej notki.*

*Porozumienie bez Przemocy (Nonviolent Communication, NVC) to komunikacja oparta na empatii. Ten sposób porozumiewania się kładzie nacisk na budowanie relacji, które są oparte na wzajemnym zrozumieniu oraz szacunku. Polega on na usłyszeniu informacji o niezaspokojonej potrzebie, ukrytej emocji.*

*Metoda ta została opracowana przez Marshalla B. Rosenberga (1934–2015). Wychowywał się on w Detroit, gdzie już w dzieciństwie obserwował zamieszki, głównie na tle rasowym. Sam kilkakrotnie padał też ofiarą przemocy ze względu na żydowskie nazwisko. Chłopiec już w dzieciństwie zaczął sobie zadawać pytania o przyczyny przemocy i możliwości jej przeciwdziałania. To popchnęło go do studiowania psychologii. Po okresie kariery naukowej zajął się propagowaniem komunikacji opartej na empatii i uwzględnianiu różnorodnych ludzkich potrzeb. Pracował na całym świecie, m.in. jako mediator w rejonach objętych konfliktami zbrojnymi, trener nauczycieli oraz rodziców, przedsiębiorców, lekarzy, prawników, polityków, a także w więziennictwie.*

### Praca właściwa

 30 min

2. Zaproś klasę do obejrzenia filmu, w którym Brené Brown opowiada o empatii: *Brené Brown on empathy*, <https://bit.ly/BrownEmpatia> (2:52 min).

*Brené Brown to psycholożka, pisarka oraz wykładowczyni na Uniwersytecie w Houston. W swojej pracy naukowej zajmuje się badaniami nad autentycznością przeżyć, zaangażowaniem, odwagą, wstydem, współczuciem, poczuciem więzi i akceptacją niedoskonałości.*

Na podstawie: Brené Brown, Wikipedia, [https://pl.wikipedia.org/wiki/Bren%C3%A9\\_Brown](https://pl.wikipedia.org/wiki/Bren%C3%A9_Brown).

3. Spytaj uczniów i uczennice, co sądzą o filmie: czego zabrakło w komunikacji antylopy, co im przeszkadzało, czy sami byli kiedyś w takiej sytuacji.
4. Powiedz, że podejście znane jako Porozumienie bez Przemocy (NVC, Nonviolent Communication), by ułatwić zrozumienie pewnych elementów w naszej komunikacji, posługuje się metaforami szakala i żyrafa. Nie są to jednak etykiety określające ludzi, bo etykietowania w Porozumieniu bez Przemocy się unika. To opis zachowań, które wynikają z wielu elementów: naszych kompetencji komunikacyjnych, zasobów emocjonalnych, samopoczucia i spełnionych potrzeb. Szakal ma do nich mniejszy dostęp, potrzeby żyrafa są natomiast zaspokojone i jest ona gotowa wejść w empatyczny kontakt z innymi.

Możesz dla ułatwienia wyświetlić grafikę: Sprzymierzeńcy i zabójcy empatii, <https://bit.ly/GrafikaEmpatia>.


Żyrafa	Szakal
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interesuje się wszystkim, co wspiera kontakt.</li> <li>• Ważne są dla niej zwłaszcza uczucia i potrzeby – innych i własne.</li> <li>• Jest zainteresowana innymi.</li> <li>• Jest ciekawa i szczerą.</li> <li>• Doszukuje się prawdziwej motywacji (redukuje się wówczas poziom napięcia i stresu).</li> <li>• Ma odpowiednią perspektywę.</li> <li>• Zamiast „Muszę”: „Ważne jest dla mnie..., ale decyduję się to zrobić”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nie dociera do uczuć i potrzeb innych osób.</li> <li>• Ma zdecydowane poglądy: rzeczy są dla niego czarno-białe, dobre albo złe.</li> <li>• Nie informuje, lecz wyraża opinie.</li> <li>• Etykietuje.</li> <li>• Porównuje.</li> <li>• Ma „boską” perspektywę.</li> <li>• Nie pozostawia wyboru.</li> <li>• Po prostu wie.</li> <li>• Potrafi być napastliwy, agresywny, ale i wycofany, milczący, kajający się.</li> <li>• Ostro rozmawia też z samym sobą.</li> <li>• „Nienawidzę..., ale muszę to zrobić” .</li> </ul>

5. W Porozumieniu bez Przemocy mówi się, że szakal to żyrafa z problemami językowymi. Nikt z nas nie jest tylko szakalem albo tylko żyrafą. Najczęściej mamy w sobie elementy obu zwierząt. Czasem w ten sposób komunikujemy się także z samymi sobą. Rosenberg wyróżnił cztery postawy – tzw. cztery pary uszu:

NA ZEWNĄTRZ	
<b>Żyrafa</b>	<b>Szakal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Co czujesz?</li> <li>• Czego potrzebujesz?</li> <li>• Empatia dla drugiej osoby.</li> <li>• Jestem gotowa/gotowy nieść pokój.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja mam rację, ty nie masz racji.</li> <li>• To z tobą jest coś nie w porządku.</li> <li>• To inni są sobie winni, ja tylko odbijam piłeczkę.</li> </ul>
DO WEWNĄTRZ	
<b>Żyrafa</b>	<b>Szakal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Co czuję?</li> <li>• Czego potrzebuję?</li> <li>• Najpierw zajmuję się sobą, kieruję swoją uwagę do wewnątrz – muszę najpierw odbudować swój kręgosłup, odżywić się.</li> <li>• Przypominam sobie o tym, co jest dla mnie istotne.</li> <li>• Tzw. cicha empatia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ty masz rację, ja nie mam racji.</li> <li>• To ze mną jest coś nie w porządku.</li> <li>• Milknę, tłumaczę się, chcę przeproszać.</li> </ul>

- 6 Przygotuj cztery krzesła na środku sali i poproś, aby usiadły na nich cztery chętne osoby. Ich zadanie będzie polegać na tym, aby przyjąć po kolei postawę każdej z wymienionych wyżej postaci: szakala na zewnątrz, szakala do wewnątrz, żyrafy na zewnątrz oraz żyrafy do wewnątrz, wyobrażając sobie jednocześnie sytuację, która jest im bliska, np. zagrożenia oceną niedostateczną z jakiegoś przedmiotu, zbliżającego się egzaminu maturalnego, konfliktu z koleżanką lub kolegą z klasy. Niech każde z nich po kolei spróbuje wypowiadać komunikaty, które będą odpowiadały ich roli (możesz dla ułatwienia rozdać im kartki z charakterystyką danej postaci lub wyświetlać je na tablicy).
7. Porozmawiajcie o tym, którą rolę było im łatwiej odgrywać i z czego to wynikało. Jaki efekt można osiągnąć, używając komunikatów wypowiedzianych przez żyrafę, a jaki, stosując te charakterystyczne dla szakala?

## Podsumowanie

 10 min

8. Po doświadczeniu powyższego ćwiczenia poproś uczniów i uczennice o zastanowienie się nad odpowiedzią na pytanie: Jak dobrze komunikować się ze sobą i z innymi? Zbierz odpowiedzi.

*Możecie też zebrać pomysły i konkretne słowa, których można używać w empatycznej komunikacji, a następnie powiesić plakat z tymi propozycjami w klasie.*

## ŹRÓDŁA:

- Brené Brown, Wikipedia, [https://pl.wikipedia.org/wiki/Bren%C3%A9\\_Brown](https://pl.wikipedia.org/wiki/Bren%C3%A9_Brown).
- Brené Brown on empathy, RSA, YouTube, 2013, <https://bit.ly/FilmEmpatia>.
- Sprzymierzeńcy i zabójcy empatii, Centrum Edukacji Obywatelskiej, <https://bit.ly/GrafikaEmpatia>.
- Lekcja życia, Gratis RPG, YouTube, 2018, <https://bit.ly/LekcjaZycia>.

Publikacja powstała w ramach projektu współfinansowanego ze środków Deutsche Bundesstiftung Umwelt (DBU) oraz w ramach polskiej współpracy rozwojowej Ministerstwa Spraw Zagranicznych RP.



Materiał wyraża wyłącznie poglądy autorów i autorek i nie może być utożsamiany z oficjalnym stanowiskiem Deutsche Bundesstiftung Umwelt i Ministerstwa Spraw Zagranicznych Rzeczypospolitej Polskiej.

**Wydawca:**

Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej  
ul. Noakowskiego 10  
00-666 Warszawa  
tel. 22 825 05 50  
www.ceo.org.pl

**Rok publikacji:** 2025

ISBN: 978-83-67226-60-8

Wydanie pierwsze

Wydrukowano na papierze ekologicznym.

**Autorki i autorzy:**

Michał Augustyn, Anna Cudak, Sergiusz Czaja, Katarzyna Dytrych, Katarzyna Dzieciołowska, Jadwiga Jarosz, Marta Kałużyńska, Ida Miczke, Sylwia Międzybrodzka, Aneta Radzik, Aleksandra Żaczek-Świstak

Redakcja merytoryczna:

Marta Kałużyńska, Katarzyna Dzieciołowska, Ida Miczke, Aleksandra Żaczek-Świstak

Redakcja językowa i korekta:

Justyna Yiğitler

Opracowanie graficzne:

Ewa Brejnakowska-Jończyk

Publikacja jest dostępna na licencji Creative Commons. Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Centrum Edukacji Obywatelskiej. Utwór powstał w wyniku projektu polskiej współpracy rozwojowej finansowanego przez MSZ RP w 2025 roku. Zezwala się na dowolne wykorzystanie utworu, pod warunkiem zachowania ww. informacji, w tym informacji o stosowanej licencji i o posiadaczach praw.

Wersja elektroniczna publikacji jest dostępna na stronie: <https://bit.ly/SzkolaPelnaNadziei>.

Dostęp do stron internetowych wymienionych w publikacji: lipiec 2025.

Dział Edukacji Globalnej i Ekologicznej Centrum Edukacji Obywatelskiej: [www.globalna.ceo.org.pl](http://www.globalna.ceo.org.pl)



CENTRUM EDUKACJI  
OBYWATELSKIEJ

## **Centrum Edukacji Obywatelskiej**

Jesteśmy organizacją pozarządową, która wspiera szkoły. Inspirujemy je, by stosowały innowacyjne metody nauczania oraz poruszały z młodymi ludźmi tematy, które są ważne w życiu społecznym. Co roku współpracujemy z 40 tysiącami nauczycieli i dyrektorów z 10 tysięcy szkół w całym kraju.

Dzięki naszym rozwiązaniom szkoły uczą skuteczniej. Młodzi ludzie angażują się w swoją edukację, lepiej rozumieją współczesny świat i potrafią go zmieniać.

Prowadzimy m.in. programy dla nauczycieli i dyrektorów, akredytowaną placówkę doskonalenia nauczycieli i wydawnictwo. Jesteśmy największą edukacyjną organizacją pozarządową w Polsce. Działamy od 1994 roku.

Poznaj nas na [www.ceo.org.pl](http://www.ceo.org.pl).

