



**CYKL | O NAS I DLA NAS**

**GRUPA WIEKOWA | KLASY 7–8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

**PRZEDMIOT | GODZINA WYCHOWAWCZA, EDUKACJA ZDROWOTNA**

**AUTORKA | MARTA RÓWNY**

## **INSTRUKCJA PRACY NA LEKCJI DO FILMU „KRÓLESTWO KENSUKE”**

### **Temat: Własna droga do szczęścia**

#### **Zadanie 1 – Praca dla całej klasy**

Nauczycielka/nauczyciel prosi uczennice i uczniów, by usiedli wygodnie. Przez jedną minutę klasa zachowuje ciszę. Uczniowie zwracają uwagę na:

- oddech,
- dźwięki w sali i poza nią,
- kontakt stóp z podłogą,
- temperaturę powietrza,
- napięcie w ciele,
- myśli, które się pojawiają.

Osoba prowadząca podkreśla, że – wbrew powszechnej opinii – w medytacji nie trzeba wcale „pozbywać się myśli”. Zadaniem jest jedynie zauważenie tego, co dzieje się w danej chwili, i skupienie się na swoich odczuciach.

Po ćwiczeniu chętni uczniowie odpowiadają na pytania:

- Co udało mi się zauważyć?
- Co przeszkadzało w skupieniu się?
- Jak uważność może pomagać w trudnej sytuacji?
- Kiedy Michael potrzebował zatrzymania i uspokojenia?
- W jaki sposób życie Kensuke wiąże się z uważnym obserwowaniem natury?

## **Zadanie 2 – Praca w grupach**

Metoda: Dwie walizki

Nauczycielka/nauczyciel dzieli klasę na kilkusobowe grupy. Każda grupa otrzymuje **Kartę pracy nr 1**, przedstawiającą dwie walizki.

### ***Walizka 1 – To, czego potrzebuję, żeby przetrwać***

Grupa wybiera rzeczy i zasoby niezbędne Michaelowi po znalezieniu się na wyspie, np. wodę, jedzenie, schronienie.

### ***Walizka 2 – To, czego potrzebuję, żeby czuć się szczęśliwym***

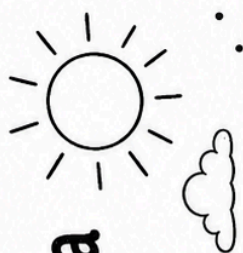
Grupa wybiera rzeczy niematerialne, które pomagają człowiekowi odczuwać szczęście, spełnienie i bezpieczeństwo, np. bliskość, kontakt z naturą, odpoczynek.

W każdej walizce może znaleźć się maksymalnie osiem elementów. Grupa musi zatem ustalić, co uważa za najważniejsze.

Następnie uczennice i uczniowie odpowiadają:

- Czy coś może znaleźć się w obu walizkach?
- Które potrzeby Michael zaspokaja dzięki Kensuke?
- Co daje Kensuke jego życie na wyspie?
- Czego może mu brakować?
- Czy człowiek może czuć się bezpiecznie, ale nie czuć się szczęśliwie?
- Czy można być szczęśliwym bez poczucia bezpieczeństwa?

Po dyskusji każda grupa wybiera jeden element, którego początkowo nie umieściła w walizce szczęścia, ale po dyskusji uznała za ważny.

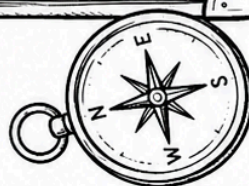
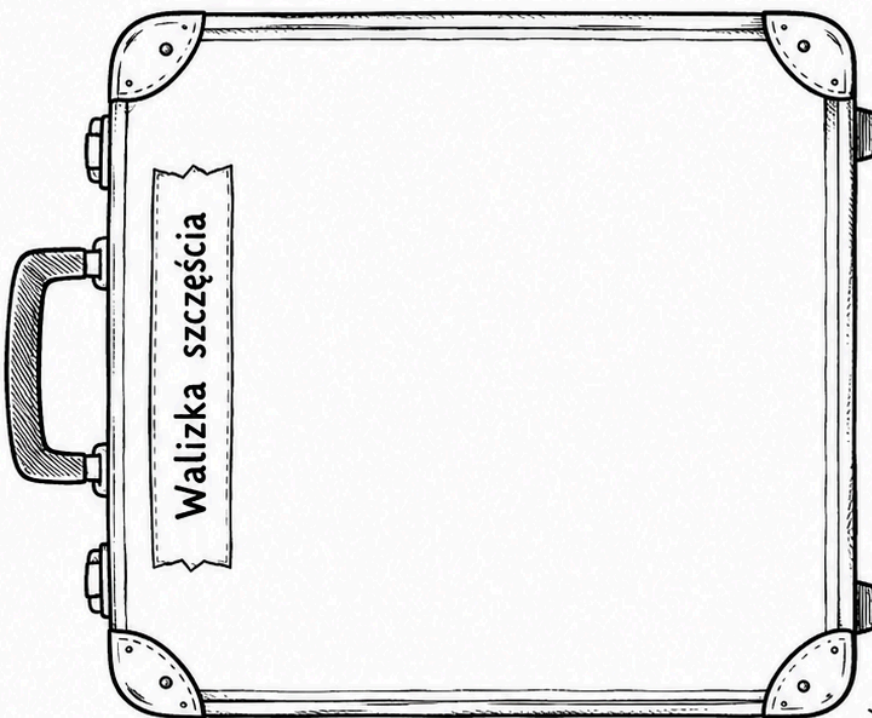
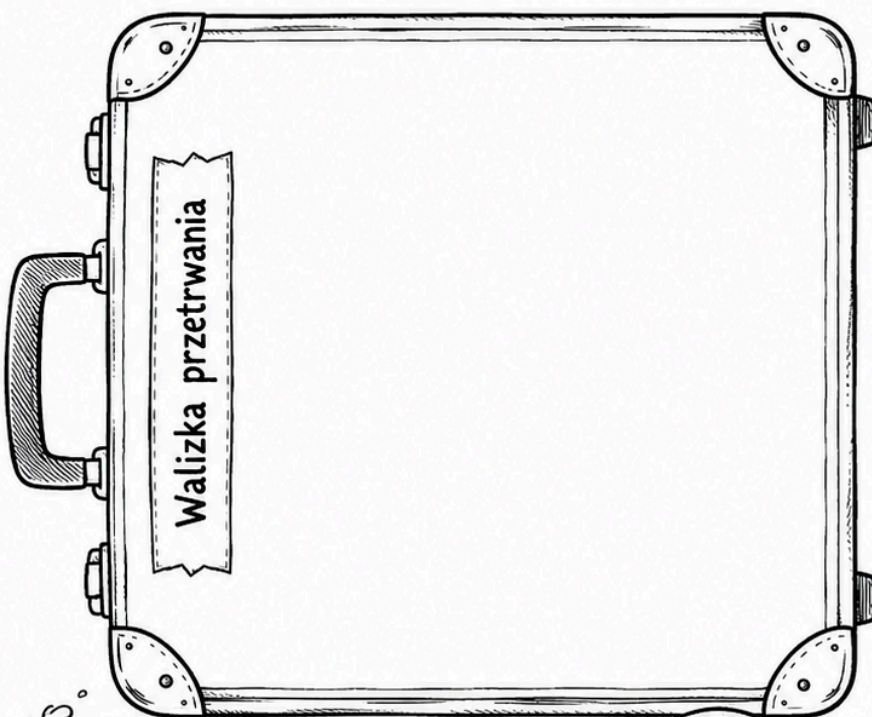


# Walizka przetrwania i walizka szczęścia

W każdej walizce wpisz lub narysuj maksymalnie 8 elementów.

W pierwszej walizce umieść to, czego Michael potrzebuje, żeby przetrwać na wyspie.

W drugiej walizce wpisz to, czego człowiek potrzebuje, żeby czuć się szczęśliwym.



### **Zadanie 3 – Praca w parach**

Nauczycielka/nauczyciel dobiera uczennice i uczniów w pary i rozdaje każdej z nich **Kartę pracy nr 2**, przedstawiającą kompas z czterema kierunkami. Wyjaśnia, że każdy kierunek wskazuje na inny obszar, który może wpływać na poczucie szczęścia, spełnienia i bezpieczeństwa człowieka.

Uczennice i uczniowie wybierają jednego z bohaterów filmu: Michaela albo Kensuke. Następnie analizują jego historię i uzupełniają wszystkie cztery strony kompasu, odwołując się przy tym do konkretnych wydarzeń, zachowań i emocji przedstawionych w filmie.

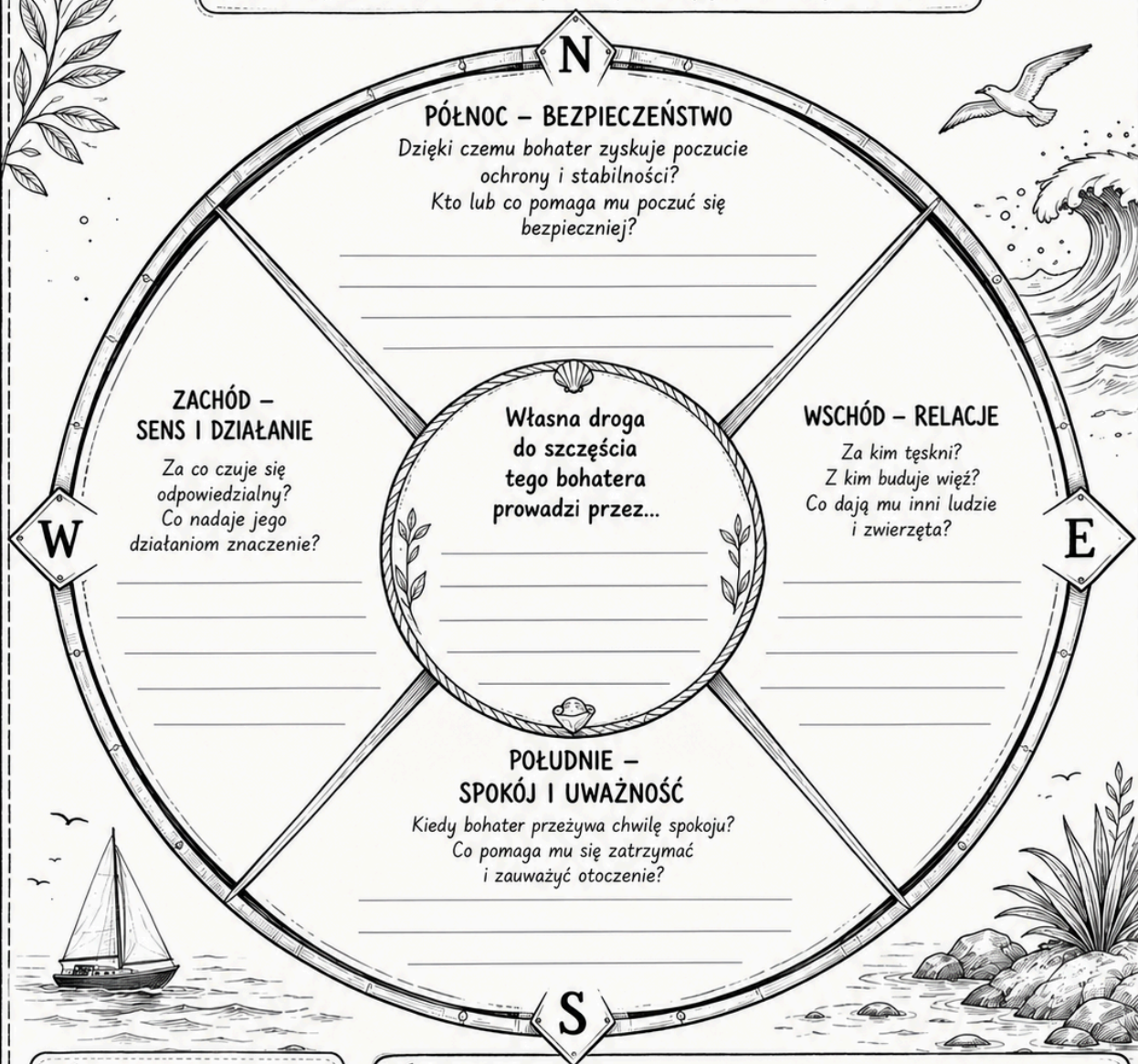
Celem zadania nie jest wskazanie jednej, uniwersalnej definicji szczęścia, lecz zrozumienie, że różni ludzie mogą potrzebować innych rzeczy, a ich potrzeby zmieniają się pod wpływem doświadczeń.

Po zakończeniu pracy wybrane pary przedstawiają swoje kompasy. Uczennice i uczniowie analizujący postać Michaela porównują swoje odpowiedzi z parami pracującymi nad postacią Kensuke. Osoba prowadząca może zapisać na tablicy podobieństwa i różnice.

# KOMPAS SZCZĘŚCIA

Praca w parach

Wybierzcie jednego bohatera filmu: Michaela albo Kensukę.  
Uzupełnijcie wszystkie kierunki kompasu. Zastanówcie się, co wpływa na  
bezpieczeństwo, relacje, spokój i poczucie sensu bohatera.  
Na końcu zapiszcie w środku kompasu, przez co prowadzi jego własna droga do szczęścia.



Wybrany bohater:

Michael / Kensuké



## PODSUMOWANIE

1. Którego kierunku najbardziej mu brakuje na początku filmu?
2. Który rozwija dzięki drugiemu bohaterowi?

