



DUMNI Z  POWSTAŃCÓW
POWIAŻ ZE PARMIESTKĄ

Godzina „W”

o kampanii społecznej **BohaterON**



Godzina „W”

– o kampanii społecznej BohaterON.

Czas trwania

45 minut

Autorka

Jolanta Wróblewska

Grupa docelowa

uczniowie 7-8 klasy szkoły podstawowej, uczniowie szkół ponadpodstawowych

Materiały do zajęć

- komputer z głośnikami i dostępem do internetu
 - projektor multimedialny i ekran
 - kwadratowe karteczki samoprzylepne
-

Materiały dydaktyczne

- spot kampanii „BohaterON”, link: <https://youtu.be/J2n7yE915Sw>
- spot kampanii „BohaterON”, link: <https://youtu.be/i4YrF0uKkwQ>
- spot „There is a city”, link: <https://www.youtube.com/watch?v=Ejd2rsXoQSI>
- załącznik nr 1: Lista emocji
- załącznik nr 2: Informacje o wybranych emocjach
- załącznik nr 3: Pytania do pracy w grupie

Cel lekcji

Celem lekcji jest dyskusja na temat spotów kampanii BohaterON – Godzina „W”. Uczniowie analizują i interpretują czas, miejsce i zachowanie bohaterów spotów. Formułują refleksję na temat przesłania materiałów wideo i motywacji autorów kampanii społecznej.

1

OBRAZ

Obejrzyj z uczniami dwa spoty kampanii „BohaterON”:

[Godzina „W” Antoni Pawlicki, Jakub Nowakowski ps. „Tomek”](#)

[Godzina „W” Małgorzata Kożuchowska, Irena Krajewska ps. „Lala”](#)

Zadbaj o odpowiedni nastrój w klasie przed emisją materiałów. Jeżeli to możliwe zasłoń okna i zgaś światło. Poproś uczniów o zapisanie w zeszytach emocji, które towarzyszyły im podczas oglądania wideo. Nie chodzi o emocje bohaterów, ale o emocje uczniów, które odczuwali.

- Jakiek Twoje emocje, kiedy patrzysz na dziewczynę, bohaterkę oglądanej historii? Nazwij je i zapisz w zeszytach.
- Jakiek Twoje emocje, kiedy patrzysz na chłopaka, bohatera oglądanej historii? Nazwij je i zapisz w zeszytach.

2

CZAS

Ten fragment lekcji rozpoczynamy od określenia czasu i miejsca wydarzeń, o których opowiadają spoty.

Zadaj uczniom pytania:

- Co symbolizuje godzina „W”?
- Godzina „W” to kryptonim, rozwiń go.
- Kiedy i gdzie została ustalona godzina „W”?

Godzina „W” to kryptonim dnia i godziny rozpoczęcia w Warszawie akcji „Burza” (powstania warszawskiego), tj. godz. 17:00 we wtorek 1 sierpnia 1944. Swoją nazwę wzięła ona od słowa „wybuch” lub „wystąpienie”. Została ustalona w czasie odprawy Komendy Głównej Armii Krajowej, dzień przed wybuchem Powstania. Wtedy Komendant Główny AK Tadeusz Komorowski ps. „Bór” podjął decyzję o rozpoczęciu walki.

- Co dziś oznacza godzina „W”?
- Jak Polacy pamiętają o godzinie „W”?

Godzina „W” jest rokrocznie upamiętniana minutą ciszy. Tłoczna i gwarna stolica oraz inne miasta Polski zastygają na 60 sekund i oddają hołd poległym. Towarzyszą temu wyjące syreny i klaksony samochodów. W 2012 roku twórcy spotu „[There is a city](#)” postanowili pokazać ten fenomen całemu światu, tworząc jeden z najpopularniejszych materiałów na temat współczesnej polskiej historii.

3

PRZESTRZEŃ

Po określeniu czasu narracji warto porozmawiać również o przestrzeni, w której pojawiają się bohaterowie spotu.

Zadaj uczniom pytania:

- Co symbolizuje lustro?

W literaturze lustro jest postrzegane jako obiekt, który przynosi wiedzę o sobie. Starożytny świat wierzył, że patrząc w lustro można zbadać swoją duszę. W różnych dziełach literackich lustra są symbolem prawdy, odkrycia, odwagi, wzmocnienia. Lustro sprzyja kontemplacji i samopoznaniu. Przede wszystkim symbolizuje odbicie, wierne i dokładne. W Biblii jest znakiem mądrości, poznania, przemiany świadomości.

„Lustro to symbol życia, świata, przeznaczenia, mądrości, miłości, narzędzie poznania tego, co było, jest i będzie, ale też dumy, pychy, próżności. Z jednej strony lustro uważane jest za narzędzie poznania prawdy, z drugiej zaś może okazać się krzywym zwierciadłem, które deformuje rzeczywistość, pokazuje świat na opak, które paradoksalnie, prawdy nie objawia, ale ją zakrywa. Ta ambiwalentna natura zwierciadła sprawia, że jest ono niewyczerpanym źródłem inspiracji do wciąż nowego ujmowania i opisywania natury świata i człowieka”.

Irena Górska, Między prawdą a odbiciem. Symetria: pamięć – lustro, [w:] Lustro (zwierciadło) w literaturze i kulturze, red. Andrzej Borkowski, Ewa Borkowska, Małgorzata Burta, Siedlce, 2006, s.109.

- Dlaczego bohaterowie stoją przed lustrem?

Bohaterowie tylko przed lustrem pokazują trudne emocje ukrywane przed światem i innymi ludźmi. Tylko przed samym sobą okazują swoje słabości, dylematy itp. Bohaterowie patrzą się w lustro i patrzą się na nas, oglądających spot. My stajemy się powiornikami ich sekretów. Widzimy ich trudne dylematy, nie są heroiczni, boją się, mają żal, czują złość. Ale na końcu widzimy, że dokonują wyboru, bo stają do powstania, ona zakłada na rękę opaskę, on zakłada mundur. Ich twarze się zmieniają.

4

MOWA CIAŁA
BOHATERÓW

Tę część lekcji rozpoczynamy od rozmowy na temat emocji, które pokazują bohaterowie spotów.

Rozdajemy uczniom dodatkowe materiały: załącznik nr 1 (lista emocji) oraz załącznik nr 2 (informacje o wybranych emocjach).

Zwracamy uwagę w dyskusji, że każda z emocji po jakimś czasie słabnie i wygasa: „Tak jak fale, emocje mogą wzburzać się, rosnać i gwałtownie opadać albo przepływać spokojnie, ledwo zauważalnie podwyższać poziom wody”. Emocjom często towarzyszą trzy inne zjawiska – myśli, doznania z ciała i konkretne zachowanie. Pod wpływem danej sytuacji wszystkie te elementy wpływają na siebie nawzajem. Zatem ważne jest nasze zachowanie, bo podlega naszej kontroli.

Anna Cyklińska, Przewodnik po emocjach. Jak lepiej rozumieć własne uczucia, Warszawa 2022, s. 165.

Zastanawiamy się razem z uczniami, o co możemy zapytać bohaterów spotów.

Np.

- Co w tej chwili myśli nasz bohater?
- Co w tej chwili odczuwa w ciele nasz bohater?
- Co w tej chwili robi?
- Jaką informację przekazuje swoimi emocjami?

Dzielimy klasę na grupy, część z nich otrzymuje zadania do spotu nr 1, a część do spotu nr 2 - załącznik nr 3.

Po 10 minutach własnej pracy w grupach prosimy uczniów o podzieleniem się refleksjami. Ponieważ niektóre grupy pracowały nad tymi samymi pytaniami, możemy moderować odpowiedziami grup, tak aby uczniowie w odpowiedziach się uzupełniali.

Warto w podsumowaniu tej części lekcji zwrócić jednak uwagę, jeśli oczywiście wcześniej sami uczniowie o tym nie powiedzieli, że uczucia bohaterów spotów zostały przedstawione w stereotypowy sposób, tzn. mężczyzna się złości, jest agresywny, a kobieta jest smutna i płacze. A przecież w życiu wszystkie te emocje towarzyszą zarówno kobietom, jak i mężczyznom. To, jakie emocje przeżywamy, może być zależne od charakteru lub wcześniejszych doświadczeń: „Wszyscy mamy pewne wrodzone predyspozycje do reagowania w określony sposób warunkowane przez geny, ale realizujemy także wzorce zachowania, które ukształtowały się w toku dorastania, pod wpływem środowiska”.

5

PODSUMOWANIE:
Co łączy obie historie?

W ramach podsumowania zapytaj uczniów:

- Co łączy obie historie?

Przewidywane odpowiedzi:

To pokolenie Kolumbów. Do powstania poszli ludzie, którzy musieli z czegoś zrezygnować. Decyzja udziału w powstaniu nie była łatwa, raczej okupiona wyrzeczeniami i strachem, żalem.

Następnie przeczytaj uczniom komentarz autorów spotów:

„Emocjonalna narracja. Natłok myśli i nerwowe poszukiwanie odpowiedzi na pytanie: »Czy warto?«. Obnażenie skrywanych lęków. Proste zachowania pozbawione heroizmu. Chęć przeciwstawienia się okupantowi była jednak na tyle silna, że potrafiła zmienić rozpacz w wolę walki. Wspólny cel jednoczył, a nadzieja na odzyskanie wolności dodawała odwagi. Dzisiaj, po 79 latach od tamtych wydarzeń, aby spłacić dług wdzięczności wobec tych, którzy w walce o wartości najwyższe, o wolną Polskę poświęcili zdrowie, a nawet życie - pamięć już nie wystarczy. **POKAŻ, ŻE PAMIĘTASZ I WSPIERASZ:** <https://zrzutka.pl/bohateron>

Poproś uczniów, aby zinterpretowali wyrażenie „dzisiaj pamięć już nie wystarczy” zarówno w kontekście zbiórki na pomoc żyjącym Powstańcom Warszawskim jak i innych działań organizowanych w całej Polsce z okazji rocznic wybuchu Powstania Warszawskiego.

Na zakończenie rozdaj wszystkim kwadratowe samoprzylepne karteczki do zapisania odpowiedzi na ostatnie pytanie lekcji.

- Jeśli sama pamięć już nie wystarczy, w jaki sposób Ty jako uczeń możesz aktywnie zaangażować się w upamiętnienie kolejnej rocznicy Powstania Warszawskiego?

Odpowiedzi zapisane na karteczkach przyklejcie na tablicy, a następnie odczytajcie na głos.

LISTA EMOCJI

☐ złość	☐ podniecenie
☐ wzburzenie	☐ szczęście
☐ frustracja	☐ trauma
☐ nienawiść	☐ zakochanie
☐ irytacja	☐ wolność
☐ wściekłość	☐ upokorzenie
☐ wkurzenie	☐ obojętność
☐ gniew	☐ skrępowanie
☐ zdenerwowanie	☐ zazdrość
☐ podrażnienie	☐ ulga
☐ zniecierpliwienie	☐ troska
☐ zaciętrzewienie	☐ bezsilność
☐ oburzenie	☐ bezradność
☐ niechęć	☐ amok
☐ pogarda	☐ napięcie
☐ mściwość	☐ współczucie
☐ desperacja	☐ zmęczenie
☐ furia	☐ niezadowolenie
☐ uraza	☐ akceptacja
☐ radość	☐ miłość
☐ euforia	☐ ufność
☐ błogość	☐ oszołomienie

LISTA EMOCJI

☐ zakłopotanie	☐ serdeczność
☐ uwielbienie	☐ czułość
☐ zaskoczenie	☐ lęk
☐ smutek	☐ beztroska
☐ tęsknota	☐ spełnienie
☐ dyskomfort	☐ docenienie
☐ rozczarowanie	☐ przyjemność
☐ niepokój	☐ wstyd
☐ żałoba	☐ poczucie
☐ rozkosz	☐ winy
☐ rozbawienie	☐ zdziwienie
☐ entuzjizm	☐ wstręt
☐ zadowolenie	☐ strach
☐ zachwyt	☐ zestresowanie
☐ wdzięczność	☐ zawiść
☐ wesołość	☐ nostalgia
☐ ekscytacja	
☐ sympatia	
☐ życzliwość	
☐ satysfakcja	
☐ odprężenie	
☐ ożywienie	

ZŁOŚĆ

„Agresja jest rezultatem zablokowanych, czy inaczej sfrustrowanych celów, których człowiek nie może osiągnąć. [...] złość pełni wiele ważnych funkcji w naszym życiu. Przede wszystkim jest dla nas informacją o przekroczonych granicach, a także o niezaspokojonych potrzebach. Reguluje ona procesy psychologiczne, takie jak samoobrona, wiąże się z relacjami społecznymi, jest odpowiedzią na niemożność osiągnięcia zamierzonych celów. [...]złość często daje energię do działania – zawalczenia o siebie, obrony własnej[...]”.

STRACH

„Trudno znaleźć bardziej biologiczną i pomagającą w przetrwaniu emocję niż strach. [...] Strach istnieje, aby ostrzegać nas przed zagrożeniem. [...] występuje samodzielnie lub z mieszanką dodatkowych emocji, obecne są także myśli i odczucia z ciała. [...] spięcie mięśni, spocone dłonie, ukłucie w brzuchu, aż po rozszerzone oczy i źrenice, uniesione brwi i otwarte usta. Dla każdego człowieka charakterystyczny jest zupełnie inny zestaw ekspresji[...]. Mobilizacja organizmu pozwala mu na walkę z przeciwnikiem lub ucieczkę, a zatem ratuje życie”.

LĘK

„Umysł odczuwający lęk można porównać do zachmurzonego nieba. [...] Lęk nie zawsze musi by straszny. Może on pełnić funkcję mobilizującą, przypominając nam o ważnych rzeczach w naszym życiu”.

SMUTEK

„Smutek często ściąga nas na sam dół i sprawia, że ciężko wygrzebać się na powierzchnię. [...]Smutek jest normalną, naturalną i potrzebną emocją. [...] smutek może dawać początek innym emocjom – możemy się go obawiać, ale również przeżywać w ten sposób wstyd lub poczucie winy. Jak zatem powinniśmy przeżywać smutek? Przede wszystkim warto określić jego źródło i odczytać jego znaczenie. Czy jest związany ze stratą, porzuconymi planami lub marzeniami? Może wyraża rozczarowanie, opuszczenie, odrzucenie? Może jest efektem zmęczenia, zapracowania lub samotności?”

ROZPACZ

„Jedną z naturalnych form przeżywania smutku, rozpacz i bólu jest płacz. [...] to coś więcej niż tylko objaw rozpacz – może się wiązać z szeregiem uczuć i stanów, od wzruszenia i radości, po gniew i żal. [...] płacz może być odczuwany jako katharsis – oczyszczenie”.

BEZRADNOŚĆ

„Brak nadziei. Bezsens. Niemoc. Bezradność. To uczucia towarzyszące nam, kiedy brakuje perspektywy na poprawę, pomysłów na rozwiązanie problemu lub chęci do dalszego działania. [...] samo odzyskiwanie poczucia kontroli nad poszczególnymi aspektami życia może przynieść ulgę w odczuwaniu bezradności[...]”.

Za: Anna Cyklińska, Przewodnik po emocjach. Jak lepiej rozumieć własne uczucia, Warszawa 2022.



**Godzina „W” Antoni Pawlicki,
Jakub Nowakowski ps. „Tomek”**

1. Obejrzyj jeszcze raz spot.
2. Opisz emocje bohatera, zanim założy mundur i opaskę powstańczą.
3. Co bohater robi przed lustrem?
4. Zinterpretuj gesty mężczyzny.
5. Opisz postawę mężczyzny po założeniu munduru.
Jakie cechy charakteru wyróżniają go?
6. Dlaczego na końcu spotu pojawia się Jakub Nowakowski ps. „Tomek”?
7. Wyszukaj informacje na temat Jakuba Nowakowskiego.



**Godzina „W” Małgorzata Kozuchowska,
Irena Krajewska ps. „Lala”**

1. Obejrzyj jeszcze raz spot.
2. Opisz emocje bohaterki, zanim założy opaskę powstańczą.
3. Co bohaterka robi przed lustrem?
4. Zinterpretuj gesty kobiety.
5. Opisz postawę kobiety po założeniu opaski powstańczej.
Jakie cechy charakteru wyróżniają ją?
6. Dlaczego na końcu spotu pojawia się Irena Krajewska ps. „Lala”?
7. Wyszukaj informacje na temat Ireny Krajewskiej.