

# KinoSzkola



Ogólnopolski Interdyscyplinarny Program Edukacji Medialnej i Społecznej

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ NA GODZINĘ WYCHOWAWCZĄ dotyczący film *100 dni do matury*





## Tytuł: Jak rozwijać własną motywację?

**Opracowanie:** dr Joanna Zabłocka-Skorek, filmoznawczyni, trenerka edukacji medialnej i społecznej;

**Grupa docelowa:** Uczniowie klas 7-8 szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych;

**Czas trwania:** 45-90 minut (w zależności od wyboru ćwiczeń i tempa pracy uczniów)

## Cele zajęć:

- Uświadomienie uczniom różnych rodzajów motywacji oraz ich wpływu na podejmowane działania;
- Rozwinięcie umiejętności analizy motywacji bohaterów filmu *100 dni do matury* i odniesienie jej do własnych doświadczeń;
- Rozwój refleksji nad konsekwencjami egoistycznej oraz altruistycznej motywacji;
- Praktyczne zastosowanie strategii wzmacniania motywacji w życiu codziennym;
- Doskonalenie umiejętności pracy w grupie i dyskusji na temat postaw i wyborów bohaterów filmu.

## Metody pracy:

- Dyskusja kierowana;
- Praca w parach, praca w grupach;
- Metoda aktywizująca „rozsypanka”;
- Analiza motywacji bohaterów filmu;
- Mini-wykład;
- Ćwiczenie indywidualne – zastosowanie metody SMART do wyznaczania własnych celów.

## Materiały dydaktyczne:

- Tablica/flipchart i mazaki/kreda do zapisu kategorii „Motywacja wewnętrzna” i „Motywacja zewnętrzna”;
- Przygotowane kartki z sytuacjami do ćwiczenia interaktywnego (załącznik nr 1);
- Karty pracy uczniów nr 1 („Co mnie motywuje?” - załącznik nr 2);
- Karta pracy uczniów nr 2 (analiza motywacji bohaterów filmu – załącznik nr 3);
- Karta pracy uczniów nr 3 (ćwiczenie z planowania własnej motywacji – załącznik nr 4).

## Przed zajęciami:

Uczniowie i uczennice oglądają film pt.: *100 dni do matury*, reż. Mikołaj Piśczan, Polska 2025, 110 min.



## PRZEBIEG ZAJĘĆ:

### 1. WPROWADZENIE

- Prowadząca/y zapisuje na tablicy słowo MOTYWACJA. Prosi, aby uczniowie/uczennice podali jak najwięcej skojarzeń z tym terminem. Odpowiedzi zapisuje na tablicy. Ćwiczenie podsumowuje definicją: *MOTYWACJA to siła/energia, która pobudza nas do działania i pomaga nam osiągać cele.*

### 2. RODZAJE MOTYWACJI – ćwiczenie interaktywne

- Prowadzący/a wyjaśnia różnicę między motywacją wewnętrzną (np. ciekawość, chęć osiągnięcia celu, chęć samorozwoju) a motywacją zewnętrzną (np. nagrody, pochwały, oceny).
- **Ćwiczenie interaktywne:**
  - Na tablicy zapisuje dwie kategorie: „Motywacja wewnętrzna” oraz „Motywacja zewnętrzna”.
  - Rozdaje uczniom i uczennicom przygotowane wcześniej kartki z opisanymi różnymi sytuacjami motywacyjnymi (patrz załącznik nr 1).
  - Uczniowie/uczennice po kolei losują kartki i odczytują treść na głos. Po przeczytaniu podchodzą do tablicy i przyczepiają kartkę w odpowiednim miejscu, wybierając kategorię: „motywacja wewnętrzna” lub „motywacja zewnętrzna”.
  - Jeśli pojawią się jakiegokolwiek wątpliwości, nauczyciel/ka wspólnie z uczniami omawiają dany przykład.
- Nauczyciel/ka zadaje uczniom pytanie: *Jak myślicie- który rodzaj motywacji jest trwalszy? Motywacja wewnętrzna czy zewnętrzna?*
- **Karta pracy 1:**
  - Prowadzący/a rozdaje uczniom/uczennicom arkusze z pytaniem: „*Co motywuje mnie do działania?*”. Uczniowie/uczennice zapisują trzy przykłady sytuacji, które ich zmotywowały.
  - Następnie uczniowie/uczennice omawiają w parach swoje odpowiedzi w parach, podejmując refleksję o tym, co najczęściej wpływa na ich chęć działania.
  - Ochotnicy dzielą się swoimi refleksjami na forum klasy.



### 3. ANALIZA FILMU

- Nauczyciel/ka dzieli klasę na maksymalnie 4-osobowe grupy i każdej grupie rozdaje trzy różne karty pracy (2A, 2B, 2C). W przypadku większego zespołu klasowego nad tą samą kartą będzie pracowało kilka zespołów (przykładowo: 3 grupy mogą otrzymać Kartę Pracy 2A, 3 grupy Kartę Pracy 2B, a 4 grupy Kartę Pracy 2C).
- Każda grupa pracuje nad swoją kartą, analizując pytania i zapisując odpowiedzi.
- Zadaniem każdej grupy będzie analiza zachowania (a dokładniej – motywacji zachowania) konkretnego bohatera filmu *100 dni do matury*: grupa A – Kapsła, grupa B – Dziadka Antoniego, grupa C – Wiceministry Edukacji.
- Po upływie wskazanego przez nauczyciela/nauczycielkę czasu (10 minut), reprezentanci poszczególnych grup zaznajamiają resztę ze swoimi przemyśleniami/odpowiedziami. Rozpoczyna się wspólna dyskusja, w której można zadać następujące pytania:
  - *Który rodzaj motywacji dominował w zachowaniach omawianych bohaterów?*
  - *Czy motywacja wewnętrzna zawsze ma podłoże egocentryczne (tak jakby można to wnioskować po zachowaniach bohaterów filmu)?*
  - *Czy egoistyczne pobudki każdego z bohaterów służą innym ludziom?*
  - *Czy egoistyczna motywacja zawsze prowadzi do negatywnych skutków?*
  - *W jaki sposób można równoważyć własne pragnienia z dobrem innych?*
  - *Jakie przykłady z życia codziennego można porównać do działań bohaterów filmu?*
  - *Jak można świadomie kształtować swoją motywację tak, by nie krzywdzić innych?*

### 4. ZNAJDŹ SWOJĄ MOTYWACJĘ!

- Prowadząca/y przedstawia uczniom/uczennicom kilka strategii wzmocnienia motywacji:
  - **Wyznaczanie celów metodą SMART** – Cele powinny być:
    - **S** (Specific) – Konkretny, np. „Chcę poprawić ocenę z matematyki o jeden stopień”.
    - **M** (Measurable) – Mierzalny, np. „Przez najbliższy miesiąc będę rozwiązywać 5 zadań dziennie”.
    - **A** (Achievable) – Osiągalny, realny do wykonania.
    - **R** (Relevant) – Istotny, zgodny z osobistymi wartościami i priorytetami.
    - **T** (Time-bound) – Określony w czasie, np. „Do końca miesiąca poprawię swoją ocenę”.





- **Stosowanie małych nagród dla siebie za wykonane zadania** – Nagradzanie się za wysiłek wzmacnia nawyki i motywację. Może to być chwila relaksu, ulubiona przekąska lub obejrzenie odcinka serialu po zakończeniu nauki.
- **Tworzenie przyjemnej rutyny i środowiska do nauki** – Motywacja rośnie, gdy miejsce pracy jest dobrze zorganizowane i sprzyja koncentracji. Pomocne są:
  - stałe godziny nauki,
  - przerwy między zadaniami,
  - eliminowanie rozpraszaczy (np. wyciszenie telefonu),
  - przyjemne otoczenie (np. ulubiona muzyka, porządek na biurku);
- **Znalezienie osobistych powodów do działania** – Motywacja rośnie, gdy rozumiemy, **dla czego coś robimy**. Warto zastanowić się:
  - Jakie korzyści daje mi to zadanie?
  - Jak może mi to pomóc w przyszłości?
  - Czy sprawia mi to satysfakcję?
  - Jakie umiejętności rozwijam dzięki temu?
- **Ćwiczenie indywidualne: PLAN DZIAŁANIA! Karta pracy 3:** Uczniowie/uczennice wybierają jeden aspekt swojego życia (np. naukę, sport, hobby) i opracowują **mini-plan** wzmacniania motywacji. Prowadzący/a tłumaczy dokładnie o co chodzi w każdym z pytań:
  - Mój cel – czyli co (konkretnie) chcę osiągnąć?
  - Dlaczego jest dla mnie ważny?
    - Uczeń/uczennica ma zastanowić się nad swoją motywacją do realizacji tego celu. Powód może być osobisty (np. „Lubię ten przedmiot i chcę się w nim rozwijać”) lub praktyczny (np. „Będzie mi to potrzebne w przyszłości”).
  - Jakie przeszkody mogą się pojawić?
    - Tutaj uczeń/uczennica identyfikuje potencjalne trudności, które mogą utrudnić osiągnięcie celu, np. brak czasu, zmęczenie, brak motywacji, rozpraszacze (telefon, media społecznościowe).
  - Jakie sposoby pomogą mi pokonać trudności?
    - Uczeń/uczennica zastanawia się, jakie strategie mogą pomóc w pokonaniu problemów. Może to być np. planowanie nauki, unikanie rozpraszaczy, prośenie o pomoc, dzielenie pracy na mniejsze części.
  - Co zrobię, aby utrzymać motywację na wysokim poziomie?
    - W tym punkcie uczeń ma znaleźć sposoby, które pomogą mu nie rezygnować w trakcie realizacji celu. Może to być stosowanie



nagród za małe postępy, wizualizacja sukcesu, szukanie wsparcia wśród innych.

#### 4. PODSUMOWANIE (5 minut)

##### Refleksja końcowa:

- Prowadzący/a pyta uczniów/uczennice:
  - *„Czego nauczyliście się z filmu 100 dni do matury?”*
  - *Jakie nowe sposoby na wzmacnianie motywacji dziś poznaliście?*
- Prowadzący/a podsumowuje:
  - *„Motywacja nie jest czymś stałym, trudno ją utrzymać, ale można nad nią pracować. Kluczem jest znajdowanie powodów do działania i świadome budowanie motywacji wewnętrznej.”*
- Nauczyciel/ka dziękuje uczniom/uczennicom za aktywność podczas zajęć i zachęca do wdrażania poznanych strategii w codziennym życiu.



## Załącznik nr 1. Sytuacje do losowania – Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna

Poniżej znajduje się lista 30 sytuacji, które uczniowie będą losować podczas ćwiczenia dotyczącego rodzajów motywacji. Uczniowie losują kartkę, odczytują treść na głos, a następnie przyczepiają do odpowiedniej kategorii: **\*\*motywacja wewnętrzna\*\*** lub **\*\*motywacja zewnętrzna\*\***.

**1. Uczę się gry na gitarze, bo uwielbiam muzykę i sprawia mi to radość.**

**2. Uczę się gry na gitarze, bo moi rodzice tego chcą.**

**3. Ćwiczę codziennie, bo chcę poprawić swoje zdrowie i samopoczucie.**

**4. Ćwiczę codziennie, bo trener powiedział, że jeśli będę ciężko pracować, dostanę miejsce w drużynie.**

**5. Pomagam koleżance w zadaniu domowym, bo lubię jej pomagać i sprawia mi to satysfakcję.**

**6. Pomagam koleżance w zadaniu domowym, bo liczę na to, że odwdzięczy mi się w przyszłości.**

**7. Piszę pamiętnik, bo sprawia mi to przyjemność i pozwala uporządkować myśli.**

**8. Piszę pamiętnik, bo nauczyciel kazał nam prowadzić dziennik refleksji.**

**9. Biorę udział w olimpiadzie przedmiotowej, bo chcę się sprawdzić i rozwijać swoją wiedzę.**

**10. Biorę udział w olimpiadzie przedmiotowej, bo rodzice powiedzieli, że dostanę za to nagrodę.**

**11. Czytam książkę, bo bardzo mnie interesuje jej fabuła.**

**12. Czytam książkę, bo nauczyciel powiedział, że będzie sprawdzian z treści.**

**13. Rysuję, bo uwielbiam tworzyć i rozwijać swoją kreatywność.**

**14. Rysuję, bo nauczyciel obiecał dodatkowe punkty za prace plastyczne.**



**15. Startuję w konkursie recytatorskim, bo kocham występować przed publicznością.**

**16. Startuję w konkursie recytatorskim, bo nauczyciel powiedział, że to podniesie moją ocenę.**

**17. Zgłaszam się na przewodniczącego klasy, bo chcę działać na rzecz szkoły.**

**18. Zgłaszam się na przewodniczącego klasy, bo liczę, że nauczyciele będą mnie lepiej traktować.**

**19. Gram w piłkę nożną, bo to moja pasja i sprawia mi to frajdę.**

**20. Gram w piłkę nożną, bo rodzice zapisali mnie do klubu i oczekują ode mnie sukcesów.**

**21. Uczę się nowego języka, bo chcę podróżować i poznawać nowe kultury.**

**22. Uczę się nowego języka, bo w przyszłości mogę dostać za to lepszą pracę.**

**23. Pomagam w domu, bo czuję się odpowiedzialny/a za rodzinę i chcę mieć swój wkład.**

**24. Pomagam w domu, bo rodzice obiecali mi kieszonkowe.**

**25. Piszę opowiadania, bo uwielbiam wymyślać historie.**

**26. Piszę opowiadania, bo nauczyciel powiedział, że najlepsze zostaną opublikowane w gazetce szkolnej.**

**27. Chodzę na zajęcia dodatkowe, bo lubię rozwijać swoje zainteresowania.**

**28. Chodzę na zajęcia dodatkowe, bo rodzice mi każą i nie chcą, żebym marnował/a czas.**

**29. Dbam o środowisko, bo uważam, że to ważne dla przyszłych pokoleń.**

**30. Dbam o środowisko, bo szkoła prowadzi konkurs na najbardziej ekologiczną klasę.**





## Załącznik nr 2. KARTA PRACY 1 – Co mnie motywuje?

**Instrukcja dla ucznia/uczennicy:** Zastanów się nad sytuacjami, w których odczuwałeś/aś silną motywację do działania. Odpowiedz na poniższe pytania.

Rodzaj motywacji (wewnętrzna/ zewnętrzna)			
Osoby lub okoliczności mające wpływ na motywację			
Co sprawiło, że tak było?			
Sytuacja, w której czułem/am się zmotywowaui/a			
Nr	1.	2.	3.

**Ćwiczenie dodatkowe:** Podziel się jednym przykładem z osobą siedzącą obok i porównajcie swoje doświadczenia. Czy zauważyliście podobne czynniki motywujące?



## Załącznik nr 3. KARTA PRACY NR 2. Grupa A.

Przypomnijcie sobie treść filmu *100 dni do matury*, a następnie odpowiedzcie na poniższe pytania:



1. Jakie są główne cele i ambicje Kapsła? Dlaczego chciał zmanipulować wyniki egzaminu maturalnego?
2. Czy jego motywacja wynika bardziej z troski o przyjaciół, czy z własnych lęków dotyczących przyszłości? Uzasadnijcie swoją odpowiedź.
3. Jakie konsekwencje mogłoby mieć jego działanie dla innych bohaterów?
4. W którym momencie filmu zmienia swoje podejście? Co sprawia, że zaczyna myśleć inaczej?
5. Czy jego historia pokazuje wpływ egoistycznej motywacji na innych ludzi? Uzasadnijcie swoją odpowiedź.
6. Jaki RODZAJ MOTYWACJI reprezentuje zachowanie Kapsła?

**Załącznik nr 3. KARTA PRACY NR 2. Grupa B.**

Przypomnijcie sobie treść filmu *100 dni do matury*, a następnie odpowiedzcie na poniższe pytania:



1. Dlaczego Dziadek Antoni angażuje się w plan Kapsla? Jakie są jego prawdziwe motywacje?
2. Czy jego działania wynikają z chęci pomocy młodszemu, czy raczej z własnej potrzeby odczuwania wzrostu adrenaliny i ekscytacji?
3. Jakie przeszkody napotyka w drodze do swoich celów? Jak na nie reaguje?
4. Jak jego interakcje z młodszymi bohaterami wpływają na ich motywację?
5. Czy na końcu filmu jego postawa ulega zmianie? Dlaczego tak lub dlaczego nie?
6. Jaki RODZAJ MOTYWACJI przedstawia zachowanie Dziadka Antoniego?



## Załącznik nr 3. KARTA PRACY NR 2. Grupa C.

Przypomnijcie sobie treść filmu *100 dni do matury*, a następnie odpowiedzcie na poniższe pytania:



1. Jakie są prawdziwe motywy działania Wiceministry Edukacji?
2. Czy zależy jej na uczniach, czy na własnej karierze?
3. Jakie strategie stosuje, by osiągnąć swój cel? W jaki sposób manipuluje sytuacją?
4. Jakie skutki jej działań mogą odczuć maturzyści i społeczeństwo?
5. Jakie wartości są dla niej najważniejsze? Jakie etyczne dylematy można dostrzec w jej postawie?
6. Co ta postać mówi o wpływie władzy na motywację człowieka?
7. Jak RODZAJ MOTYWACJI przedstawia zachowanie Wiceministry?



## Załącznik nr 4.

### KARTA PRACY 3 – Plan działania: jak rozwijać motywację?

Instrukcja dla ucznia/uczennicy: Zastanów się nad jednym obszarem swojego życia (nauka, sport, hobby), w którym chcesz zwiększyć swoją motywację. Następnie wypełnij poniższy plan.

**1. Mój cel:**

.....

**2. Dlaczego jest dla mnie ważny?**

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

**3. Jakie przeszkody mogą się pojawić?**

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

**4. Jakie sposoby pomogą mi pokonać trudności?**

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

**5. Co zrobię, aby utrzymać motywację na wysokim poziomie?**

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