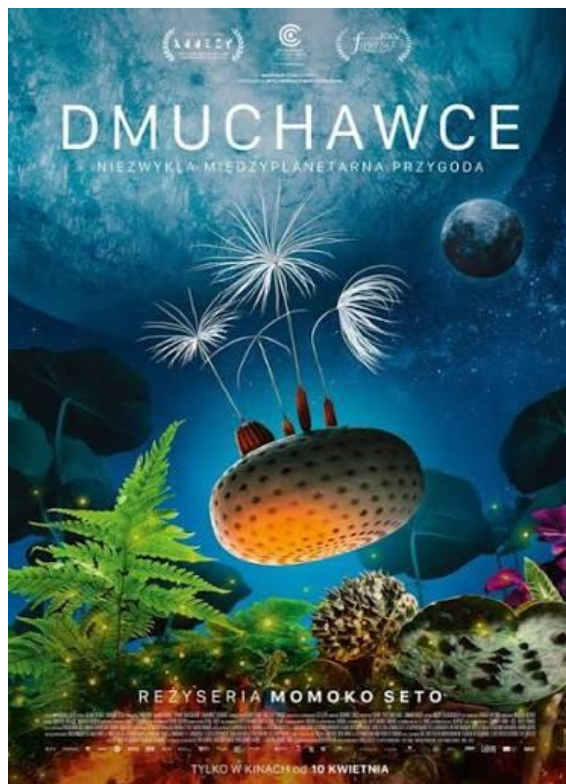


PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELA



O filmie

Dmuchawce to wyjątkowa, bezdialogowa opowieść, która rozwija uważność, cierpliwość i wrażliwość na otaczający świat. Film zachęca do zatrzymania się, obserwowania natury i dostrzegania zależności między wszystkimi formami życia. Minimalistyczna narracja sprzyja refleksji nad przeciążeniem bodźcami oraz potrzebą odzyskiwania wewnętrznej równowagi. Walorem edukacyjnym jest również połączenie filmu przyrodniczego z animacją, pozwalające rozmawiać o sposobach przedstawiania rzeczywistości w kinie. Produkcja rozwija kompetencje interpretacyjne i nie narzuca gotowych odpowiedzi. Film wymaga jednak odpowiedniego przygotowania i omówienia – wolne tempo oraz symboliczny charakter mogą być dla części uczniów/uczennic wyzwaniem.

Rekomendacja ZEF

Film *Dmuchawce* wyróżnia się konsekwentną, dopracowaną formą wizualną, w której animacja harmonijnie współtłśnieje z obrazami natury. Dzięki temu przyroda nie jest jedynie tłem, lecz pełnoprawnym bohaterem opowieści. Twórcy pokazują jej zmienność, siłę i kruchość, budując narrację opartą na rytmie, ruchu i obserwacji procesów naturalnych. To kino, które uczy patrzeć wolniej i z większą uwagą. Historia czterech nasion dmuchawca nie prowadzi widza za rękę ani nie narzuca jednoznacznych interpretacji, lecz zaprasza do uważnego patrzenia i samodzielnego odczytywania sensów. W dobie szybkiej, głośnej narracji jest to wartość szczególna i potrzebna.

Film Momoko Seto jest bardzo interesujący ze względu na formę i różnorodność technik. Zastosowano tu timelapse (sceny rośnięcia grzybów), zdjęcia kręcone kamerą (wszystkie tła – pejzaże, fauna i flora) oraz animacje 3D (dmuchawce). Komputerowy montaż (inkrustacja) pozwolił na złożenie wszystkich typów obrazu w całość.

Istotnym atutem *Dmuchawców* jest ich potencjał interpretacyjny. Film można odczytywać jako refleksję nad współzależnością wszystkich form życia, nad cyklem narodzin i zanikania, a także nad odpowiedzialnością człowieka za środowisko. Jednocześnie przekaz ten pozostaje otwarty i nienachalny, dzięki czemu nie traci swojej uniwersalności ani poetyckiego charakteru.

Dmuchawce czy też *Planety* (to tytuł oryginalny) można potraktować jako fantazję o alternatywnych planetach, na których istnieje życie oraz ekosystemy podobne w swoim funkcjonowaniu do Ziemi, ale o zmienionych skalach. Można też odczytać historię czterech nasion mniszka lekarskiego jako nadzieję, że wobec postępującej katastrofy środowiskowej na Ziemi będzie można jednak zasiedlić inną planetę – choć ten scenariusz wedle badań naukowych jest na razie nierealny. *Dmuchawce* mogą być przyczynkiem do rozmów na tematy związane z katastrofą klimatyczną oraz filozoficznym łączeniu mikro- i makrokosmosów.

Choć nie jest to propozycja łatwa ani rozrywkowa w tradycyjnym sensie, *Dmuchawce* oferują widzom doświadczenie rzadkie i wartościowe – rozwijające wrażliwość estetyczną, wyobraźnię oraz zdolność refleksji. Mimo niezaprzecznego piękna i subtelności, jest to film wymagający od odbiorcy skupienia i cierpliwości. Wątpliwości budzi antropomorfizacja nasion – posiadają one nawet swoje imiona (nigdy nie padają one w filmie, ale są w napisach i w materiałach do filmu), a ich

poszczególne ruchy i sposób działania upodabnia je do ludzi i zwierząt tworzących więzy społeczne i odczuwających emocje.

Starszym widzom (szkoła ponadpodstawowa) można polecić zapoznanie się – jako z kontekstem – z esejem *Wszystkie drżą* Urszuli Zajączkowskiej ze zbioru *Patyki i badyle* (2019) oraz z eksperymentalnymi filmami tej badaczki (np. *Metamorphosis of Plants*). Dostępne są francuskojęzyczne materiały edukacyjne do filmu (LINK), dzięki którym *Dmuchawce* mogą być obecne na lekcjach tego języka.¹

Dlaczego wybraliśmy ten film?

Współcześni uczniowie/uczennice funkcjonują w środowisku pełnym bodźców, dlatego coraz większego znaczenia nabierają umiejętności koncentracji, samoregulacji i świadomego odpoczynku. *Dmuchawce* tworzą bezpieczną przestrzeń do rozmowy o uważności, dobrostanie psychicznym oraz budowaniu odporności na przeciążenie informacyjne. Film pokazuje, że cisza, obserwacja i kontakt z naturą mogą wspierać rozwój emocjonalny i poznawczy. Jego forma zachęca do refleksji, a nie do szybkiej konsumpcji treści, dzięki czemu doskonale wpisuje się w cele Filmowych Lekcji Wychowawczych.

Cele wychowawcze zajęć

Po zajęciach uczeń/uczennica:

- świadomie kieruje uwagą i rozpoznaje sytuacje sprzyjające przebudżcowaniu.
- dostrzega znaczenie uważnej obserwacji i cierpliwości w codziennym życiu.
- wskazuje sposoby wyciszania emocji i odzyskiwania równowagi psychicznej.
- analizuje wpływ otoczenia na własne samopoczucie i koncentrację.
- docenia znaczenie kontaktu z naturą dla dobrostanu psychicznego.
- wyciąga wnioski z symbolicznych obrazów i uzasadnia własne interpretacje.

Kompetencje rozwijane podczas zajęć

- samoświadomość;
- samoregulacja emocjonalna;

¹ *Dmuchawce*, „Zespół Edukatorów Filmowych”, 2025, <https://zef.org.pl/dmuchawce/> [dostęp: 26.07.2026].

- koncentracja uwagi;
- odporność psychiczna;
- krytyczne myślenie;
- refleksyjność;
- wrażliwość ekologiczna.

Powiązanie z podstawą programową

- rozwój emocjonalny;
- samodzielność i odpowiedzialność za własny rozwój;
- komunikacja i argumentowanie własnego stanowiska;
- krytyczna analiza przekazów kultury;
- kształtowanie postaw prospołecznych i proekologicznych.

Powiązanie z kierunkami polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2026/2027

- **Wzmacnianie dobrostanu psychicznego uczniów/uczennic.** Film rozwija umiejętność wyciszania się, samoregulacji i troski o równowagę psychiczną.
- **Rozwijanie kompetencji społecznych i emocjonalnych.** Uczniowie/uczennice uczą się rozpoznawania własnych reakcji oraz świadomego kierowania uwagą.
- **Rozwijanie kompetencji kluczowych.** Film wspiera interpretację, refleksję i krytyczne myślenie poprzez otwartą formę narracji.

Pytania do rozmowy po seansie

1. Co w tym filmie najbardziej skłaniało Cię do zatrzymania się i uważnej obserwacji?
2. W jakich sytuacjach czujesz, że Twój mózg jest przebudżowany?
3. Czy cisza może być wartościowym doświadczeniem? Dlaczego?
4. Jak kontakt z naturą wpływa na Twoje samopoczucie?
5. Jak każdy z nas może świadomie zadbać o własną równowagę psychiczną?

Dlaczego ten temat jest ważny dla współczesnych uczniów/uczennic?

Uczniowie/uczennice coraz częściej funkcjonują w świecie nieustannych powiadomień, szybkich obrazów i wielozadaniowości. Przeciążenie bodźcami utrudnia koncentrację, pogarsza samopoczucie i ogranicza zdolność do refleksji. Dmuchawce proponują zupełnie inne doświadczenie

– zachęcają do uważnego patrzenia, cierpliwości i świadomego przeżywania chwili. Film pokazuje, że spokój nie jest stratą czasu, lecz ważnym zasobem wspierającym zdrowie psychiczne, kreatywność i podejmowanie dobrych decyzji. Może stać się punktem wyjścia do rozmowy o higienie cyfrowej, odpoczynku, relacji człowieka z naturą oraz sposobach radzenia sobie z codziennym stresem. Dzięki temu lekcja odpowiada na realne potrzeby rozwojowe uczniów/uczennic klas VI–VIII i wspiera działania wychowawczo-profilaktyczne szkoły.

Powiązanie celów wychowawczych z podstawą programową i kierunkami polityki oświatowej 2026/2027

Film: *Dmuchawce* (Planètes), reż. Momoko Seto

Temat prelekcji: Uważność na start, czyli jak wyciszyć przebudźcowany mózg

Poniższa tabela pokazuje, w jaki sposób zaproponowane cele wychowawcze wpisują się w założenia podstawy programowej kształcenia ogólnego dla klas VI–VIII szkoły podstawowej oraz kierunki polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2026/2027.

Cel wychowawczy	Powiązanie z podstawą programową	Powiązanie z kierunkami polityki oświatowej 2026/2027
Rozwijanie umiejętności świadomego kierowania uwagą i ograniczania wpływu nadmiaru bodźców.	Rozwój emocjonalny, samodzielność, świadome uczenie się.	4. Promowanie higieny cyfrowej i aktywności off-line – rozwijanie świadomego zarządzania uwagą. 6. Wspieranie zdrowia psychicznego – ograniczanie skutków przeciążenia bodźcami.
Kształtowanie nawyku uważnej obserwacji otaczającego świata oraz dostrzegania szczegółów.	Rozwój poznawczy, koncentracja uwagi, krytyczne myślenie.	8. Wspieranie ciekawości i aktywności poznawczej – rozwijanie uważnej obserwacji i refleksji.

Wzmacnianie zdolności wyciszania emocji i odzyskiwania równowagi psychicznej w sytuacjach przeciążenia.	Rozwój emocjonalny, poczucie własnej wartości, zdrowy styl życia.	6. Wspieranie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży – rozwijanie umiejętności samoregulacji emocjonalnej.
Doskonalenie cierpliwości i akceptowania naturalnego tempa zachodzących procesów.	Samoregulacja, wytrwałość, odpowiedzialność za własny rozwój.	8. Wspieranie aktywności poznawczej – rozwijanie refleksyjnego uczenia się i wytrwałości.
Budowanie odporności psychicznej poprzez rozwijanie umiejętności adaptowania się do zmian i niepewności.	Odporność psychiczna, samodzielność, radzenie sobie z trudnościami.	6. Wspieranie zdrowia psychicznego – wzmacnianie zasobów potrzebnych do radzenia sobie ze zmianą.
Pogłębianie wrażliwości na wzajemne zależności między człowiekiem, przyrodą i środowiskiem życia.	Odpowiedzialność, postawy prospołeczne i proekologiczne.	3. Edukacja zdrowotna – kształtowanie odpowiedzialnych postaw sprzyjających zdrowemu środowisku życia.
Rozwijanie refleksyjności oraz świadomego korzystania z chwil ciszy, spokoju i kontaktu z naturą.	Rozwój emocjonalny, samoświadomość, zdrowy styl życia.	3. Edukacja zdrowotna – wzmacnianie dobrostanu poprzez zdrowe nawyki. 4. Promowanie aktywności off-line – dostrzeganie wartości odpoczynku poza światem cyfrowym.