Mój Projekt Życia

52 tygodnie

Poznaj siebie. Rozwijaj umiejętności. Buduj swoją przyszłość.

10 modułów • 208 ćwiczeń



Ostoja

Jak korzystać z tej książki

Twój rok małych kroków

52 tygodnie • 10 modułów • 208 ćwiczeń



1. Poznaj temat tygodnia.
2. Wykonaj cztery ćwiczenia.
3. Wypróbuj działanie w codziennym życiu.
4. Zapisz, co zauważasz.

Możesz pracować we własnym tempie. Jeśli potrzebujesz więcej miejsca, użyj zeszytu.

Twoja prywatność jest ważna. Samodzielnie wybierasz, czym chcesz się podzielić.

Mapa podróży

01 Samopoznanie

02 Inteligencja emocjonalna

03 Poczucie własnej wartości i pewność siebie

04 Nawyki, dyscyplina i organizacja

05 Relacje i komunikacja

06 Cel, marzenia i projekt życia

07 Szkoła i skuteczne uczenie się

08 Technologia i obywatelstwo cyfrowe

09 Zdrowie holistyczne

10 Finanse i planowanie finansowe

Materiał edukacyjny. Nie zastępuje indywidualnej pomocy specjalisty. Przykłady są fikcyjne.
© 2026 Ostoja. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Wsparcie | Ostoja — wsparcie@ostoja.online

Moduł 01

Samopoznanie

Zacznij od ciekawości siebie.

Nie musisz mieć gotowej odpowiedzi na pytanie, kim jesteś. Możesz poznawać siebie przez małe wybory i codzienne doświadczenia.

Twoja mapa odkryć



Przez sześć tygodni będziesz obserwować, próbować i sprawdzać, co jest dla Ciebie ważne.

Na koniec stworzysz własną mapę zasobów.

Tydzień 01

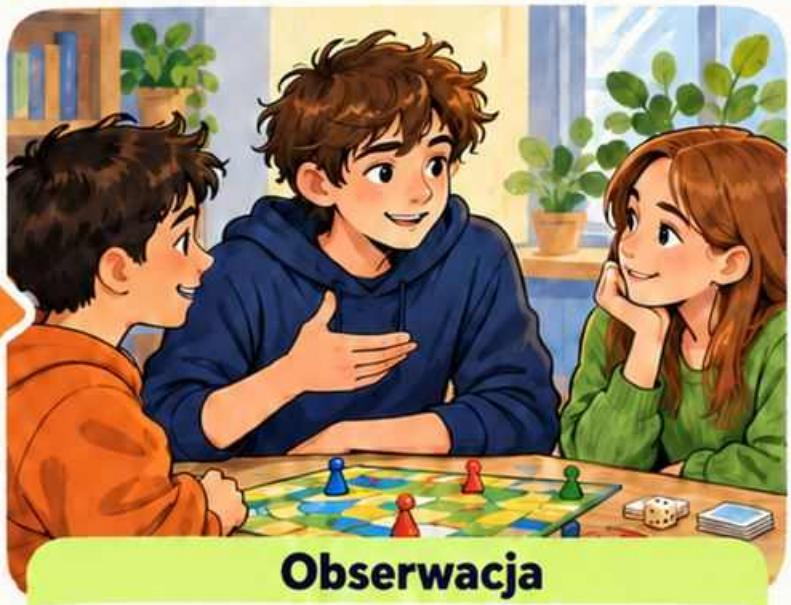
Kim jestem poza etykietami?

Jedna opinia nie opisuje całej osoby.



Etykieta

„Jestem nieśmiały."



Obserwacja

„W nowej grupie potrzebuję czasu, żeby zabrać głos."

Obserwacja opisuje sytuację. Zostawia miejsce na zmianę i kolejny krok.

Ćwiczenie 01 • Zauważ etykiete

Zapisz określenie, które słyszysz o sobie.
Kto je wypowiada? W jakiej sytuacji?
Nie musisz się z nim zgadzać.

Ćwiczenie 02 • Sprawdź fakty

Opisz jedną sytuację, w której to określenie nie pasuje do Twojego zachowania.
Co wtedy pomogło?

Przykład

Kuba, 14 lat, rzadko odzywa się w dużej klasie.
W małej grupie wyjaśnia kolegom zasady gry.



Twoje zachowanie może zależeć od sytuacji.

Tydzień 01 • Laboratorium

Od etykiety do działania



Ćwiczenie 03 • Opisz sytuację

Wybierz etykietę z poprzedniej strony. Zastąp ją opisem konkretnego zachowania: kiedy, gdzie i co robisz?

Etykieta:

Opis sytuacji:

Przykład: „Jestem chaotyczny" → „Po lekcjach odkładam zeszyty w różnych miejscach".

Ćwiczenie 04 • Wybierz mały krok

Zaplanuj jedno działanie, które możesz wypróbować w tym tygodniu. Określ czas i sposób sprawdzenia efektu.

Mój krok:

Kiedy spróbuję:

Po czym poznam efekt:

Przykład: Po powrocie ze szkoły odkładam zeszyty na jedną półkę. W piątek sprawdzam, czy łatwiej je znaleźć.

Sprawdź po próbie

Co pomogło? Co zmienię następnym razem?



Sprawdź siebie w nowej sytuacji

Twój eksperyment

Wybierz bezpieczną sytuację, w której spróbujesz małego kroku z laboratorium. Nie musisz nikomu niczego udowadniać.



Przed próbą

Co chcę zrobić?

Co może mi pomóc?

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło?

Co mnie zaskoczyło?

Przykład

Kuba przygotował jedno pytanie do pracy w parze. Zadał je koledze przed rozmową całej klasy.

Nie oceniaj całej osoby na podstawie jednej próby.
Zapisz konkret: działanie, sytuację i efekt.

Moja obserwacja:

Mój następny krok:

Jeśli było trudno

Zmniejsz krok albo poproś zaufaną osobę o wsparcie. Możesz spróbować ponownie w innym momencie.

Tydzień 02

Moje wartości w działaniu

Wartości wskazują, co uznajesz za ważne. Widać je w codziennych wyborach.



Przykład

Maja, 15 lat, uczennica z Torunia, ceni przyjaźń i uczciwość. Koleżanka prosi o gotową pracę. Maja proponuje wspólne wyjaśnienie zadania.

Ćwiczenie 05 • Znajdź wartość

Przypomnij sobie sytuację, z której jesteś zadowolony lub zadowolona.
Co było ważne: pomoc, odwaga, samodzielność, sprawiedliwość?

Sytuacja: _____

_____

Ważna wartość: _____

Zachowanie, które ją pokazuje: _____

_____

Ćwiczenie 06 • Przełóż słowo na czyn

Wybierz jedną wartość. Dopisz dwa widoczne zachowania w szkole lub domu.

Przykład: szacunek → słucham do końca; pytam przed pożyczeniem rzeczy.

Moja wartość: _____

Dwa zachowania: _____

_____

Unikaj ogólników
„Będę lepszą osobą" nie wskazuje, co konkretnie zrobić.

Tydzień 02 • Laboratorium

Wybór zgodny z wartościami



Ćwiczenie 07 • Porównaj możliwości

Wybierz niewielki dylemat. Zapisz dwa rozwiązania.
Przy każdym sprawdź: jaką wartość wspiera i jaki ma koszt?

Mój dylemat:

Możliwość A — wartość i koszt:

Możliwość B — wartość i koszt:

Przykład: odpoczynek po lekcjach albo pomoc bratu.
Mogę najpierw odpocząć 15 minut, a potem pomóc przez 10 minut.

Ćwiczenie 08 • Ustal działanie

Wybierz rozwiązanie, które uwzględnia Twoje możliwości i szanuje innych. Ustal termin.

Zrobię:

Kiedy:

Moja granica:

Przykład: pomogę bratu z jednym zadaniem o 17.00. Nie odrobię za niego całej pracy.

Sprawdź decyzję

Czy opisuję własne działanie? Czy mam na nie wpływ?
Dwie ważne wartości mogą wymagać uzgodnienia kolejności.

Tydzień 02 • W codzienności

Zauważ wartość w małym wyborze

Wprowadź działanie z ćwiczenia 08. Wieczorem zanotuj fakt pokazujący, jak poszła próba.



Mój ślad

Kiedy pojawiła się okazja:

Co rzeczywiście zrobiłem lub zrobiłam:

Jaką wartość pokazało moje działanie:

Gdy wartości się ścierają

Nazwij obie. Poszukaj rozwiązania częściowego albo ustal kolejność. Nie musisz spełniać wszystkich oczekiwań naraz.

Przykład

Maja chciała dotrzymać obietnicy i odpocząć. Uprzedziła koleżankę, że może rozmawiać przez dziesięć minut. Dłuższe spotkanie zaproponowała w sobotę.

Przegląd tygodnia

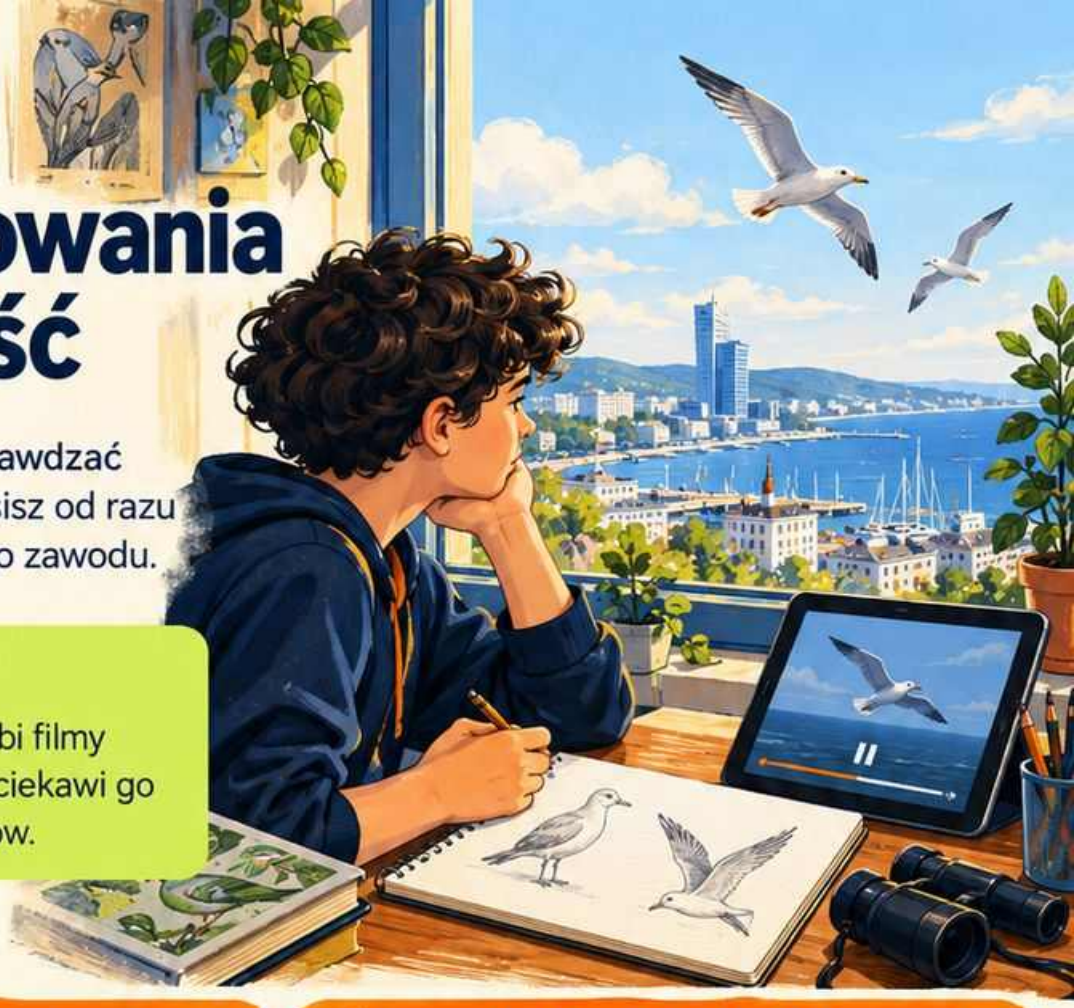
- [ ] Czy wybrana wartość nadal jest dla mnie ważna?
- [ ] Czy moja granica była jasna?
- [ ] Co poprawię przy podobnym wyborze?



Jedna trudna decyzja nie przekreśla Twoich wartości.

Tydzień 03

Zainteresowania i ciekawość



Zainteresowanie można sprawdzać przez krótką próbę. Nie musisz od razu wybierać pasji ani przyszłego zawodu.

Przykład

Olek, 13 lat, uczeń z Gdyni, lubi filmy o przyrodzie. Sprawdza, czy ciekawi go również obserwowanie ptaków.

Ćwiczenie 09 • Złap pytanie

Przez dwa dni zapisuj tematy, o które spontanicznie pytasz. Wybierz trzy.

Temat:

_____

_____

Moje pytanie:

_____

_____

Co przyciągnęło moją uwagę:

_____

_____

Ćwiczenie 10 • Zmień odbiór w próbę

Wybierz jeden temat. Zaplanuj bezpłatną, bezpieczną aktywność na 15 minut: narysuj, zbuduj, przeczytaj, obserwuj lub porozmawiaj.

Przykład: zamiast kolejnego filmu o ptakach narysuję dwa ptaki widziane z okna.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Sprawdź po próbie

Czy mam nowe pytanie?
Oglądanie i samodzielne działanie mogą dawać różne doświadczenia.



Tydzień 03 • Laboratorium

Wybierz mały eksperyment



Ćwiczenie 11 • Porównaj dwie próby

Dla jednego zainteresowania wymyśl dwie aktywności. Porównaj czas, materiały i dostępność pomocy. Wybierz wykonalną teraz.

Przykład: ciekawi mnie fotografia. Mogę porównać światło przy oknie albo poszukać kursu. Dziś wybieram trzy zdjęcia tego samego przedmiotu.

Temat: _____

_____

Próba A: _____

_____

Próba B: _____

_____

Wybieram, ponieważ: _____

_____

Ćwiczenie 12 • Zostaw rezultat

Wykonaj próbę. Zachowaj ślad: zdjęcie przedmiotu, szkic, notatkę albo mały model. Nie musisz go publikować.

Co powstało: _____

_____

Co mnie wciągnęło: _____

_____

Czego chcę spróbować dalej: _____

_____



Pułapka

Nie oceniaj całego zainteresowania po jakości pierwszego rezultatu. Zauważ także ciekawość i chęć dalszego poznawania.



Daj ciekawości drugą okazję

Powtórz wybraną próbę. Zmień tylko jeden element: temat, narzędzie albo porę.

Porównanie

Pierwsza próba:

_____

_____

_____

Jedna zmiana:

_____

_____

_____

Co zauważam teraz:

_____

_____

_____



Przykład

Olek najpierw obserwował ptaki z okna, później podczas spaceru z tatą.
Na spacerze zauważył więcej odgłosów i zapisał nowe pytanie.

Gdy tracisz zainteresowanie

Sprawdź, czy przeszkadza trudność, brak narzędzia czy sam temat.
Możesz poprosić o wskazówkę albo wybrać inny temat.

Przegląd tygodnia

Co chcę kontynuować?

_____

_____

_____

Co odkładam bez poczucia porażki?

_____

_____

_____

Jakie pytanie zabieram na następny tydzień?

_____

_____

_____

Nie każde zaciekawienie musi stać się stałą pasją.
Próba pomaga lepiej wybierać.

Tydzień 04

Talenty a umiejętności



To, co przychodzi Ci łatwiej, warto zauważać. Umiejętność opisuj przez zadanie, które potrafisz wykonać i rozwijać.

Przykład

Zosia, 16 lat, uczennica z Lublina, szybko zauważa błędy w plakatach. Uczy się też układać tekst tak, żeby był czytelny.

Ćwiczenie 13 • Poszukaj dowodów

Przypomnij sobie trzy wykonane zadania. Przy każdym zapisz własne działanie, rezultat i otrzymaną pomoc.

Zadanie: _____
Moje działanie: _____
_____
Rezultat i pomoc: _____
_____

Zadanie: _____
Moje działanie: _____
_____
Rezultat i pomoc: _____
_____

Zadanie: _____
Moje działanie: _____
_____
Rezultat i pomoc: _____
_____

Ćwiczenie 14 • Nazwij umiejętność

Zamień ogólną pochwałę na konkretną czynność.

Przykład: „Mam talent do ludzi" → „Potrafię wyjaśnić zasady gry nowej osobie".

Moja czynność: _____
_____
_____
_____
_____

Gdzie ją wykorzystuję: _____
_____
_____
_____

Co chcę poprawić: _____
_____
_____
_____

Szybki start nie zastępuje praktyki.
Wolniejsze uczenie się nie zamyka drogi do rozwoju.

Tydzień 04 • Laboratorium

Ćwicz jeden element



Ćwiczenie 15 • Wybierz fragment

Weź umiejętność z poprzedniej strony. Podziel ją na trzy mniejsze czynności. Wybierz tę, którą chcesz poprawić.



Umiejętność: _____

Trzy części: _____

_____

_____

Wybrany fragment: _____

Przykład: wyjaśnianie gry → podanie celu, pokazanie ruchu, sprawdzenie zrozumienia. Dziś ćwiczę pokazanie jednego ruchu.

Ćwiczenie 16 • Poproś o wskazówkę

Przećwicz fragment przez 10 minut. Pokaż rezultat zaufanej osobie. Zapytaj o jedną rzecz, która działa, i jedną do poprawy.

Co ćwiczę: _____

O co zapytam: _____

_____

_____

Co zmienię w drugiej próbie: _____

_____

Przykład pytania

„Czy po moim pokazie wiesz, co zrobić jako pierwsze?"



Sprawdź postęp

Porównaj dwie własne próby według tego samego kryterium.

_____

_____

_____

Tydzień 04 • W codzienności

Zobacz różnicę między próbami



Użyj ćwiczonego fragmentu w zwykłej sytuacji. Zachowaj ten sam sposób sprawdzenia efektu.

Mój zapis

Co zrobiłem lub zrobiłam za pierwszym razem:

Co zmieniłem lub zmieniłam:

Jaki rezultat zauważam teraz:

Przykład

Zosia zwiększyła odstępy między wierszami plakatu. Poprosiła kolegę o przeczytanie informacji z tej samej odległości. Łatwiej odnalazł godzinę spotkania.

Gdy nie widać poprawy

Zmniejsz ćwiczony fragment. Poproś o konkretny pokaz. Sprawdź, czy porównujesz podobne zadania.

Przegląd tygodnia

Która wskazówka była użyteczna?	Co potrafię już opisać dokładniej?	Jaki fragment przećwiczę następnym razem?

Postęp może oznaczać również rozpoznanie, jakiej pomocy potrzebujesz.

Tydzień 05

Temperament bez szufladek

Możesz zauważać swoje reakcje i preferowane warunki bez przypisywania sobie stałego typu osobowości. Sytuacja również ma znaczenie.

Przykład

Bartek, 14 lat, uczeń z Poznania, woli najpierw przemyśleć odpowiedź. Na treningu chętnie działa od razu, bo zna zadania.





Ćwiczenie 17 • Porównaj sytuacje

Opisz dwa momenty: kiedy łatwo było Ci zacząć i kiedy potrzebowałeś lub potrzebowałaś więcej czasu. Uwzględnij hałas, znajomość zadania i obecność ludzi.

Łatwiejszy początek:

Trudniejszy początek:

Różnica w warunkach:

Ćwiczenie 18 • Zmień jeden warunek

Wybierz zadanie i dostosuj otoczenie: usiądź w spokojniejszym miejscu, przygotuj materiały albo zapisz pierwsze zdanie. Sprawdź efekt.

Zmiana:

Co zauważam:

Unikaj etykiety

„W hałasie trudniej mi zacząć" daje wskazówkę do działania.

Tydzień 05 • Laboratorium

Dostosuj sposób działania



Ćwiczenie 19 • Wybierz warunki

Masz przygotować krótką wypowiedź. Porównaj dwie możliwości: zacząć od rozmowy w parze albo od samodzielnego zapisania myśli.

Co pomoże mi zacząć:

Co mogę zrobić w dostępnych warunkach:

Dlaczego wybieram tę możliwość:

Nie zawsze wybierasz otoczenie. Poszukaj choć jednej zmiany, na którą masz wpływ.

Ćwiczenie 20 • Powiedz, co pomaga

Ułóż krótką prośbę i przekaż ją zaufanej osobie w odpowiednim momencie.

„Gdy… , trudno mi… Czy mogę…?”

Przykład: „Gdy odpowiadamy od razu, trudno mi zebrać myśli. Czy mogę najpierw zapisać dwa hasła?”

Po rozmowie

Co ustaliliśmy? Jeśli prośba jest niemożliwa, zapytaj o inne dostępne rozwiązanie.

Tydzień 05 • W codzienności

Obserwuj bez oceniania

Wykorzystaj ustalenie z ćwiczenia 20.
Sprawdź, czy pomaga w konkretnej sytuacji.



Mój zapis

Zadanie:

Uzgodniony sposób:

Co było łatwiejsze:

Co nadal utrudniało działanie:

Przykład

Bartek przed wypowiedzią zapisał dwa hasła. Łatwiej zaczął mówić, ale hałas nadal mu przeszkadzał. Przy kolejnej okazji poprosi o chwilę ciszy.

Gdy wynik Cię zaskakuje

Sprawdź, co jeszcze się zmieniło: trudność zadania, zmęczenie, liczba osób. Jedna próba nie opisuje Cię na zawsze.

Przegląd tygodnia

Które warunki zwykle mi pomagają?

Co potrafię jasno zakomunikować?

Gdzie chcę sprawdzić inny sposób?

Poznawanie siebie to zbieranie obserwacji, a nie przydzielanie sobie szufladki.

Tydzień 06

Moja mapa zasobów



Zasoby to umiejętności, doświadczenia, ludzie i dostępne miejsca lub narzędzia, które mogą wspierać Twoje działanie.

Przykład

Lena, 15 lat, uczennica z Opola, chce przygotować gazetkę. Potrafi rysować, kolega zna program graficzny, a biblioteka udostępnia komputer.



Ćwiczenie 21 • Zbierz zasoby

Wróć do notatek z pięciu tygodni. Znajdź po jednym zasobie w każdej kategorii.

Potrafię:

_____

_____

Mam doświadczenie w:

_____

_____

Mogę poprosić o pomoc:

_____

_____

Mogę skorzystać z:

_____

_____

Ćwiczenie 22 • Połącz zasób z zadaniem

Wybierz mały cel. Dopasuj do niego dwa zasoby. Sprawdź ich dostępność i potrzebne zgody.

Cel:	Zasób i sposób użycia:	Co muszę uzgodnić:

Wymienieniæ osoby nie oznacza jej zgody na pomoc. Najpierw zapytaj.

Tydzień 06 • Laboratorium

Uruchom swoją mapę



Ćwiczenie 23 • Sprawdź brakujące ogniwo

Spójrz na cel z ćwiczenia 22. Czego brakuje do pierwszego kroku: wiedzy, materiału, czasu czy uzgodnienia? Wybierz jeden brak.

Brakuje mi:

Mogę to sprawdzić lub uzyskać przez:

Możliwość zastępcza:

Przykład: komputer jest zajęty. Lena pyta o rezerwację, a szkic gazetki przygotowuje na papierze.

Ćwiczenie 24 • Wykorzystaj dwa zasoby

W ciągu tygodnia wykonaj jeden etap celu. Połącz własną umiejętność z pomocą lub dostępnym narzędziem.

Mój etap:

Dwa zasoby:

Kiedy działam:

Ślad wykonania:

Przykład: Lena rysuje nagłówek i korzysta ze skanera po uzgodnieniu z bibliotekarką.

Sprawdź | Czy plan zawiera pierwszy ruch, a nie tylko listę rzeczy, które mam?

Tydzień 06 • W codzienności

Mapa, z której korzystasz



Sprawdź etap z ćwiczenia 24. Zaznacz zasoby rzeczywiście wykorzystane. Dopisz nowy zasób, gdy masz konkretny przykład.

Mój ślad

Co **powstało:**	Co wykorzystałem lub wykorzystałam:	Z kim i co uzgodniono:

Przykład

Lena przygotowała nagłówek gazetki. Skorzystała z własnego rysunku i skanera. Kolega nie miał czasu, więc pomoc w składzie zaplanowała na inny termin.

Gdy pomoc jest niedostępna

Zapytaj o inny termin, poszukaj innej możliwości albo zmniejsz zakres etapu. Nie zakładaj, że odmowa ocenia Ciebie.

Przegląd tygodnia

Który zasób okazał się najbardziej użyteczny?	Co wymaga wcześniejszego uzgodnienia?	Co chcę dodać do mapy po następnej próbie?

Mapa zasobów może się zmieniać wraz z doświadczeniem.

Moduł 01 • Podsumowanie

Znam siebie coraz dokładniej



Przejrzyj notatki z sześciu tygodni. Wybierz przykłady pokazujące Twoje działania, wybory i warunki sprzyjające pracy.

Moja mapa odkryć

Zamiast etykiety opisuję:

_____
_____
_____

Ważna dla mnie wartość:

_____
_____
_____

Zainteresowanie do dalszej próby:

_____
_____
_____

Umiejętność, którą rozwijam:

_____
_____
_____

Warunek, który mi pomaga:

_____
_____
_____

Zasób, z którego korzystam:

_____
_____
_____

Sprawdź każdą odpowiedź

Czy potrafisz wskazać konkretną sytuację? Jeśli nie, zapisz pytanie do dalszej obserwacji.

Moja samoocena pracy

Przy każdym zdaniu wybierz: jeszcze nie / z pomocą / samodzielnie.

Opisuję zachowanie bez etykiety.	_____
Podaję przykład działania zgodnego z wartością.	_____
Wybieram małą próbę zainteresowania.	_____
Wskazuję zasób potrzebny do zadania.	_____

To przegląd pracy, nie test osobowości.

Mój następny krok

W ciągu siedmiu dni sprawdzę:

_____
_____
_____

Zacznę od:

_____
_____
_____

Poznam wykonanie po:

_____
_____
_____

Zabierz do kolejnego modułu ciekawość własnych reakcji.

Moduł 2 • Tygodnie 7–12

Inteligencja emocjonalna

Emocje dostarczają informacji. Nie są poleceniami ani oceną twojego charakteru. Możesz zauważyć uczucie i wybrać bezpieczny krok.

Twoja mapa umiejętności

Ciało → nazwa emocji → myśl → pauza → potrzeba → działanie.

Przez sześć tygodni poznasz ten szlak na zwykłych szkolnych sytuacjach. Nie musisz opowiadać o osobistych przeżyciach. Możesz pracować na przykładach bohaterów.

Cel: rozpoznać sygnał, sprawdzić sytuację i wybrać odpowiedź, która nie krzywdzi ciebie ani innych.



Na start

Który etap wydaje się najłatwiejszy? Zaznacz jeden. Który chcesz poćwiczyć? Podkreśl go.



Nie chodzi o stały spokój. Chodzi o większy wybór.

Tydzień 7 • Sygnały z ciała

Ciało może reagować napięciem, ciepłem lub szybszym biciem serca. Ten sam sygnał może mieć różne przyczyny. Nie zgaduj emocji wyłącznie po nim.



Przypadek: Kuba, 14 lat, Toruń

Przed odpowiedzią przy tablicy zaciska dłonie. Sprawdza też: mało spał i nie jadł śniadania.

Ćwiczenie 25 • Zauważ



Przez chwilę obserwuj neutralną sytuację: siedzenie, spacer lub czekanie. Zapisz dwa sygnały albo wybierz przykład Kuby.

Sytuacja:	Sygnał:	Możliwa przyczyna:

Ćwiczenie 26 • Sprawdź potrzeby ciała



Wybierz jedną rzecz: wygodniejsza pozycja, woda, odpoczynek lub rozmowa z dorosłym. Sprawdź, czy jest dostępna i odpowiednia.

Przykład: Kuba rozluźnia dłonie i prosi o chwilę na przygotowanie.

Sukces: opisujesz sygnał bez stawiania diagnozy.

Tydzień 7 • Laboratorium

Ćwiczenie 27 • Wybierz odpowiedź

Ola czuje napięcie w ramionach podczas pracy w grupie. Może: wyśmiać kolegę, poprosić o krótką przerwę albo sprawdzić podział zadań.

1. Odrzuć działanie, które rani.
2. Wybierz jedną pozostałą możliwość.
3. Dopisz, kiedy byłaby pomocna.



Wybór: _____

Ponieważ: _____

_____

Przykład: „Sprawdzę podział, bo nie wiem, za co odpowiadam”.

Ćwiczenie 28 • Wypróbuj

W spokojnym momencie oprzyj stopy wygodnie i opuść ramiona, jeśli to przyjemne. Oddychaj naturalnie. Po chwili porównaj odczucia.

Przed: _____

Po: _____

Możesz zamiast tego spojrzeć na trzy przedmioty w pokoju.



Błąd: wymuszanie rozluźnienia.

Sukces: sprawdzasz reakcję; brak zmiany też jest informacją.

Tydzień 7 • Próba w codzienności

Wybierz jeden zwyczajny moment, na przykład początek nauki. Wróć wtedy do wybranego sposobu z laboratorium.



Mój moment: _____

Mój sygnał przypominający: _____

Mój bezpieczny krok: _____

Zapis dowodów

Dzień: _____ **Co zauważyłem lub zauważyłam:** _____

_____

Co zrobiłem lub zrobiłam: _____ **Co było potem:** _____

_____

_____

Wystarczy jedna obserwacja. Nie trzeba szukać problemu na siłę.

Przeszkoda: „Zapominam".

Ułatwienie: połóż zakładkę w zeszycie, którego używasz codziennie.

Przeszkoda: „Obserwowanie ciała jest nieprzyjemne".

Ułatwienie: opisz otoczenie albo skorzystaj z przypadku Kuby.

Przegląd

Co warto powtórzyć? _____ **Co zmienić?** _____

_____

_____

Jeśli dolegliwość jest silna, nowa lub niepokojąca, powiedz dorosłemu i skorzystaj z pomocy medycznej.

Tydzień 8 • Nazywanie emocji

Dokładniejsza nazwa pomaga opisać doświadczenie. „Źle” może oznaczać smutek, złość, wstyd albo rozczarowanie. Dwie emocje mogą występować razem.



Przypadek: Nina, 15 lat, Lublin

Nie dostała roli w szkolnym przedstawieniu. Czuje rozczarowanie i zazdrość, a jednocześnie cieszy się sukcesem przyjaciółki.

Ćwiczenie 29 • Poszukaj nazwy

Wybierz sytuację Niny albo neutralny przykład z książki. Dopasuj dwie możliwe emocje. Każdą uzasadnij jednym szczegółem.

Emocja: _____

Wskazówka: _____

_____

Emocja: _____

Wskazówka: _____

_____



Ćwiczenie 30 • Dodaj natężenie

Oceń każdą wybraną emocję od 0 do 5: 0 — brak, 5 — bardzo silna. To własny opis, nie test.

Emocja: _____

0	1	2	3	4	5
○	○	○	○	○	○

Emocja: _____

0	1	2	3	4	5
○	○	○	○	○	○

Przykład: rozczarowanie 4, radość 2.
Błąd: „Powinnam czuć tylko radość”.
Sukces: dopuszczasz mieszankę uczuć.

Tydzień 8 • Laboratorium

Ćwiczenie 31 • Oddziel uczucie od etykiety

„Jestem beznadziejny" to ocena osoby. „Czuję rozczarowanie po przegranym meczu" opisuje uczucie i sytuację.



Zmień dwa zdania:

„Jestem słaby" →
Czuję _____,
kiedy _____.

„Ona jest okropna" →
Czuję _____
po tym, jak _____.

Możesz wymyślić fikcyjne okoliczności.

Ćwiczenie 32 • Ułóż zdanie

Wybierz jedną emocję i zapisz prywatnie: „Teraz czuję ___, mniej więcej ___/5. Mogę ___". Ostatnie pole ma zawierać bezpieczny, mały krok.



Przykład:
„Czuję rozczarowanie, 3/5. Mogę zapytać o następną próbę".

_____

_____

_____

_____

_____

Nie musisz wypowiadać zdania na głos.

★ **Sukces:** nazywasz uczucie bez obrażania siebie lub drugiej osoby.

Tydzień 8 · Próba w codzienności

Raz w tym tygodniu zatrzymaj się przy emocji bohatera filmu, książki albo własnej zwykłej sytuacji.



Tytuł lub sytuacja: _____

Pierwsza nazwa emocji: _____

Dokładniejsza nazwa: _____

Wskazówka z sytuacji: _____

! Nie da się mieć pewności, co czuje inna osoba. Pisz „może czuć", dopóki sama tego nie powie.

Dowód postępu

Czy potrafisz odróżnić uczucie od zachowania?

Przykład: złość to uczucie; krzyk to zachowanie.



UCZUCIE



ZACHOWANIE

Przeszkoda: brakuje słów.



Podpowiedzi: radość, ulga, smutek, rozczarowanie, złość, obawa, wstyd, ciekawość, zazdrość.

Przegląd



Które słowo było pomocne? _____

Kiedy dwie nazwy pasowały jednocześnie? _____

Co chcesz sprawdzić następnym razem? _____

Tydzień 9 • Myśli, emocje i działania

To, jak rozumiemy sytuację, może wpływać na uczucia i wybory. Myśl bywa trafna, częściowo trafna albo nietrafna. Sprawdź ją.



Przypadek: Adam, 16 lat, Gdynia

Kolega nie odpisał. Adam myśli: „Ignoruje mnie". Czuje złość i chce wysłać uszczypliwą wiadomość. Nie zna jeszcze przyczyny ciszy.

Ćwiczenie 33 • Rozdziel elementy

Wypisz z przypadku: fakt, myśl, emocję i planowane działanie.

Fakt:

Myśl:

Emocja:

Działanie:

Ćwiczenie 34 • Znajdź inne wyjaśnienie

Podaj dwie możliwe przyczyny braku odpowiedzi. Nie wybieraj od razu najprzyjemniejszej. Przykład: trening albo rozładowany telefon.





Pytanie kontrolne: co rzeczywiście wiem, a czego się domyślam?

Sukces: rozpoznajesz niepewność bez udawania, że wszystko jest dobrze.

Tydzień 9 • Laboratorium

Ćwiczenie 35 • Sprawdź myśl

Użyj zdania Adama: ***„Ignoruje mnie”.***



1 Co je potwierdza?

2 Co mu przeczy lub pozostaje nieznane?

3 Jak brzmi uczciwsza wersja?

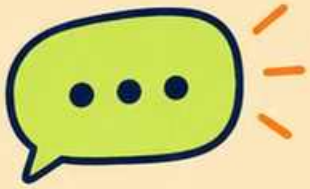
Przykład: „Nie odpisał. Nie wiem jeszcze dlaczego”.

Twoja wersja: ___

Ćwiczenie 36 • Wybierz działanie

Porównaj: uszczypliwa wiadomość, spokojne pytanie później, krótka przerwa od telefonu. Dla dwóch możliwości dopisz prawdopodobny skutek. Potem wybierz jedną i określ moment działania.







Wybór: ___ **Kiedy:** ___

Przykład: „Po treningu zapytam, czy wiadomość dotarła”.

Błąd: zastępowanie każdej trudnej myśli pozytywnym hasłem.

Sukces: wybór opiera się na dostępnych **faktach** i szacunku. Możesz zmienić zdanie po uzyskaniu nowych informacji.

Tydzień 9 • Próba w codzienności



Użyj czterech pól przy małym nieporozumieniu albo scenie z serialu.

Co się wydarzyło?

Co pomyślała postać?

Co mogła poczuć?

Co zrobiła?

Następnie dodaj brakującą informację, o którą warto zapytać.

Pytanie: _____

Dowód postępu

Zaznacz w opisie jedno zdanie będące faktem i jedno będące interpretacją.

Przeszkoda: „Nie znajduję innego wyjaśnienia".

Ułatwienie: zapytaj: „Jakiej informacji mi brakuje?". Nie musisz wymyślać odpowiedzi.

Przeszkoda: „Moja obawa się potwierdziła".

Ułatwienie: sprawdzanie faktów nadal pomaga wybrać dalszy krok, na przykład rozmowę lub wsparcie dorosłego.

Przegląd

Który krok zmniejszył pochopność? _____

Co wymaga dalszego sprawdzenia? _____

Tydzień 10 • Pauza przed reakcją

Pauza daje czas na wybór. Nie oznacza zgody na krzywdzące zachowanie. W niebezpiecznej sytuacji odejdź i poszukaj pomocy.



Przypadek: Hania, 13 lat, Poznań

Koleżanka przerywa jej wypowiedź. Hania chce odpowiedzieć krzykiem. Najpierw odkłada długopis i robi krótką pauzę.

37 Ćwiczenie 37 • Rozpoznaj moment

W przypadku Hani znajdź sygnał, po którym warto się zatrzymać. Dopisz drugi możliwy sygnał, np. chęć natychmiastowego wysłania wiadomości.

Sygnały:

38 Ćwiczenie 38 • Ułóż pauzę

Wybierz trzy kroki: zatrzymaj ręce, oprzyj stopy, spójrz na otoczenie, policz spokojnie do trzech, nazwij cel.

Mój zestaw:

→ →

Przykład celu: „Chcę dokończyć zdanie bez krzyku”.

Sukces: między impulsem a odpowiedzią pojawia się wybór.

Ćwiczenie 39 • Porównaj odpowiedzi

Do sytuacji Hani wybierz dwie odpowiedzi:

„Zamknij się!”

„Chcę dokończyć. Potem cię wysłucham”.

„Potrzebuję chwili. Wrócę do rozmowy za pięć minut”.

Oceń każdą: czy jest bezpieczna, zrozumiała i możliwa do wykonania?
Wskaż lepszą dla tej sytuacji.

Wybór: _____ **Uzasadnienie:** _____

Ćwiczenie 40 • Przećwicz na sucho

W spokojnym miejscu wykonaj swój zestaw pauzy i wypowiedz wybrane zdanie albo je zapisz. Powtórz dwukrotnie.



Co brzmi naturalnie? ___

Co skrócić? ___

Ułatwienie: ustal przybliżony moment powrotu do rozmowy.

Sukces: potrafisz wskazać konkretny następny krok.

Nie potrzebujesz partnera ani osobistej historii.

Tydzień 10 • Próba w codzienności

Wybierz drobną sytuację, w której warto użyć pauzy: oczekiwanie, gra albo wymiana wiadomości.

Kiedy:

Mój pierwszy sygnał:

Pauza:

Zdanie lub działanie po pauzie:



Dowód

Czy pamiętasz choć jeden moment wyboru? Opisz zachowanie, nie ocenę charakteru.
Przykład: „Odłożyłem telefon, zanim odpisałem".

Przeszkoda: reakcja pojawiła się szybciej.

Następny krok: przerwij dalszą wymianę. Jeśli kogoś uraziłeś lub uraziłaś, nazwij zachowanie i zaproponuj naprawę.

Przykład: „Krzyknąłem. To było nie w porządku. Spróbuję powiedzieć to spokojnie".



Przegląd

Co ułatwiło pauzę?

Jaki sygnał przypominający wybierzesz następnym razem?

Tydzień 11 • Potrzeby i proszenie o pomoc

Za uczuciem może stać potrzeba, na przykład odpoczynku, bezpieczeństwa, jasności lub kontaktu. Potrzeba nie narzuca jednej konkretnej odpowiedzi.





Przypadek: Iga, 17 lat, Opole

Przed projektem czuje przeciążenie. Potrzebuje jasności. Prosi nauczyciela o wskazanie najważniejszego etapu.

41 Ćwiczenie 41 • Dopasuj potrzebę

Do przypadku Igi dopisz dwie możliwe potrzeby. Zaznacz, o którą warto ją zapytać, zamiast zgadywać.

Możliwości: _____ i _____

Pytanie: „Czy potrzebujesz _____?”.

42 Ćwiczenie 42 • Zbuduj prośbę

Schemat: sytuacja + konkretna pomoc + termin.

Przykład: „Nie rozumiem pierwszego kroku projektu. Czy pokażesz mi jeden przykład po lekcji?”.

Twoja wersja dla Igi: _____

_____

_____

Sukces: druga osoba wie, o co prosisz. Może zaproponować inny dostępny sposób pomocy.

Tydzień 11 • Laboratorium

Ćwiczenie 43 • Wybierz adresata

Iga może zwrócić się do nauczyciela przedmiotu, wychowawcy, pedagoga szkolnego albo zaufanej osoby w domu.
Wybierz dwie osoby odpowiednie do dwóch różnych potrzeb. Nie wpisuj danych osobowych.






Potrzeba: _____

Rola osoby: _____

Plan zapasowy, jeśli pierwsza osoba jest niedostępna: _____

Potrzeba: _____

Rola osoby: _____

Plan zapasowy, jeśli pierwsza osoba jest niedostępna: _____

Ćwiczenie 44 • Przećwicz prośbę

Zapisz krótką wiadomość z ćwiczenia 42. Sprawdź: co się dzieje, jaka pomoc, kiedy?
Potem dopisz zdanie na wypadek odmowy: „Kiedy możesz?" albo „Do kogo mogę się zwrócić?".

Przykład:
„Czy możemy porozmawiać jutro przed lekcjami?".

Błąd:
uznanie jednej odmowy za dowód, że nikt nie pomoże.

Sukces:
masz konkretną prośbę i drugą drogę wsparcia.

Tydzień 11 • Próba w codzienności

Wybierz małą, bezpieczną prośbę: wyjaśnienie zadania, podział obowiązków albo spokojniejsze miejsce do pracy.



Moja prośba: ___

_____

_____

Do kogo, według roli: ___

_____

_____

Kiedy: ___

_____

_____

Jeśli nie chcesz jej teraz kierować do nikogo, sprawdź jej jasność na fikcyjnym przykładzie.

Dowód

Czy prośba zawierała konkret? ___

_____

Jaka odpowiedź padła lub mogłaby paść? ___

_____

Następny krok: ___

_____

Przeszkoda

„Wstydzę się mówić".



Ułatwienie

zacznij od kartki lub krótkiej wiadomości.



Przegląd

Co pomogło jasno poprosić? ___

_____

Kogo możesz wybrać jako kolejną osobę? ___

_____

Jeśli coś zagraża twojemu bezpieczeństwu albo trudności utrudniają codzienne życie, powiedz zaufanemu dorosłemu. Nie musisz czekać na zakończenie modułu.

Tydzień 12 • Mój plan regulacji

Regulacja emocji oznacza wpływanie na sposób reagowania. Uczucia nie muszą zniknąć, by zrobić coś bezpiecznego i pomocnego.



Przypadek: Filip, 15 lat, Łódź

Przed występem czuje obawę. Spratwdza nuty, prosi kolegę o wspólne przejście początku i wybiera chwilę ciszy.

1 Ćwiczenie 45 • Zbierz sprawdzone sposoby

Wróć do tygodni 7–11. Wybierz trzy narzędzia, które pasują do Filipa albo do zwyczajnej sytuacji.

Sygnał: ___

Sposób samodzielny: ___

Wsparcie drugiej osoby: ___

2 Ćwiczenie 46 • Dopasuj do warunków

Dla każdego sposobu sprawdź: czy jest bezpieczny, dostępny i odpowiedni teraz? Zamień niedostępny na prostszy.

					→	
					→	
					→	

Przykład: nie mogę wyjść z sali, ale mogę poprosić o chwilę przed rozpoczęciem.

Sukces: plan pasuje do realnej sytuacji.

Tydzień 12 • Laboratorium

Ćwiczenie 47 • Ułóż plan „jeśli–to”

Wypełnij trzy pola dla Filipa lub wybranej zwykłej sytuacji.



1. **Jeśli zauważę** _____, **to najpierw** _____.
2. **Potem sprawdzę, czy** _____.
3. **Jeśli to nie wystarczy, poproszę** _____ **o** _____.

Przykład: „Jeśli zaciskam dłonie przed próbą, odłożę rzeczy i zrobię pauzę. Potem sprawdzę pierwszy krok zadania”.

Ćwiczenie 48 • Sprawdź plan

Przejdź plan wyobrażeniowo w spokojnym momencie. Zauważ jedną przeszkodę i dopisz obejście.

Przeszkoda: _____

_____

_____



Wersja prostsza: _____

_____

_____

Błąd: plan zawiera pięć trudnych działań naraz.

Sukces: pierwszy krok da się wykonać bez długiego przygotowania, a osoba wspierająca ma jasną rolę.

Zapisz plan tak, by dało się go przeczytać jednym spojrzeniem.

Tydzień 12 • Próba w codzienności

Przetestuj plan raz w łagodnej, przewidywalnej sytuacji. Nie wywołuj celowo silmych emocji.



Sytuacja: ___

Pierwszy krok: ___

Co rzeczywiście się wydarzyło: ___

Co pomogło: ___

Co utrudniło: ___



Dowód postępu

Czy udało się wykonać bezpieczny krok lub poprosić o wsparcie? To ważniejsze niż całkowite zniknięcie emocji.



Przeszkoda: wybrany sposób nie pomaga.

Ułatwienie: wróć do sygnału i potrzeby. Wybierz inną dostępną odpowiedź albo porozmawiaj z dorosłym.

Przegląd

Zostawiam w planie: ___

Zmieniam: ___

Moja krótsza wersja na trudniejszy dzień: ___

Możesz zakończyć próbę w dowolnej chwili. Plan ma wspierać, a nie stawać się kolejnym sprawdzianem.

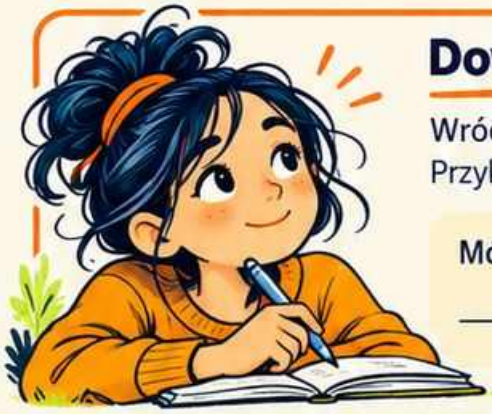
Inteligencja emocjonalna • Przegląd



Oceń każdą umiejętność: 0 — jeszcze nie wiem jak; 1 — potrafię z podpowiedzią; 2 — potrafię samodzielnie w prostej sytuacji.

Zauważam sygnał ciała:	____
Nazywam możliwe emocje:	____
Oddzielam fakt od myśli:	____
Robię pauzę przed reakcją:	____
Formułuję konkretną prośbę:	____
Dobieram bezpieczny następny krok:	____

To mapa nauki, nie ocena zdrowia. Nie sumuj wyników.



Dowód, który wybieram

Wróć do jednej notatki. Co pokazuje działanie, a nie tylko zamiar?
Przykład: „Przed wysłaniem wiadomości sprawdziłam, co naprawdę wiem”.

Mój dowód lub dowód bohatera:

_____



Kolejny krok

Jedna umiejętność do powtórzenia: ____

Sytuacja, w której spróbuję: ____

Rola osoby, którą mogę poprosić o wsparcie: ____

Nie musisz dzielić się odpowiedziami.

Poczucie własnej wartości i pewność siebie

Moduł 3 • Tygodnie 13–17

Twoja wartość jako osoby nie zależy od oceny, wyglądu ani wyniku. Umiejętności można natomiast opisywać i rozwijać.



Pięć kierunków pracy

Sprawdzanie samokrytyki → zauważanie mocnych stron → korzystanie z błędów → bezpieczne próby → własne granice.

Pewność w jednym zadaniu nie musi oznaczać pewności we wszystkich. Możesz potrzebować pomocy i nadal zasługiwać na szacunek.

Na start

Wybierz zdanie do sprawdzenia:

- ☐ „Umiem wskazać konkretne działanie, które mi wyszło".
- ☐ „Potrafię poprawić błąd bez obrażania siebie".

Mój przykład: _____

Moje pytanie: _____

W tym module szukasz dokładniejszego opisu siebie, a nie dowodu, że jesteś lepszy lub lepsza od innych.

Tydzień 13 • Wewnętrzny krytyk

Surowa myśl może brzmieć przekonująco. Sprawdź, czy opisuje fakt, czy wydaje wyrok o całej osobie.



Przypadek: Alicja, 14 lat, Szczecin

Po pomyłce w obliczeniach myśli: „Do niczego się nie nadaję". Błąd dotyczy jednego działania, nie całego jej życia.

49 Ćwiczenie 49 • Oddziel fakt od wyroku

Podkreśl w przypadku rzecz, którą można sprawdzić. Otocz ramką uogólnienie.

Fakt: _____

Uogólnienie: _____

50 Ćwiczenie 50 • Odpowiedz dokładniej

Ułóż zdanie: co się stało + co mogę teraz zrobić.

Przykład: „Pomyliłam znak. Sprawdzę ten etap z przykładem".

Twoje zdanie: _____

_____

Sukces: odpowiedź jest prawdziwa i wskazuje działanie. Nie musi brzmieć entuzjastycznie.

Tydzień 13 • Laboratorium



Ćwiczenie 51 • Wybierz użyteczną odpowiedź

Porównaj trzy zdania:

„Jestem beznadziejna".

„Na pewno wszystko zrobię idealnie".

„Nie rozumiem tego kroku. *Mogę* o niego zapytać".

Które opiera się na faktach? Które pozwala działać?

Wybór: _____ **Dlaczego:** _____

_____

_____

Ćwiczenie 52 • Przygotuj kartę odpowiedzi

Zapisz dwie częste surowe myśli bohatera. Każdą zastąp dok*ładnym* opisem i jednym możliwym krokiem.

Myśl: _____

Fakt: _____

Krok: _____

Myśl: _____

Fakt: _____

Krok: _____

Przykład:
„Zawsze psuję prezentacje" →
„Zgubiłem kolejność slajdów" →
„Dodam numerację".

Błąd:
wdawanie się w długi spór z każdą myślą.

Sukces:
krótka odpowiedź pozwala wrócić do zadania lub poprosić o pomoc.

Tydzień 13 • Próba w codzienności

Wybierz drobne zadanie albo skorzystaj z historii Alicji.
Zauważ jedną ocenę i zamień ją na opis.

Sytuacja: _____

_____

_____

Surowa myśl: _____

_____

_____

Co rzeczywiście wiem: _____

_____

_____

Moja rzeczowa odpowiedź: _____

_____

_____

Następny krok: _____

_____

_____





Ślad próby

Co zrobiłem lub zrobiłam po odpowiedzi? _____

_____

Przeszkoda: rzeczowe zdanie wydaje się sztuczne.

Ułatwienie: skróć je do faktu i pytania: „Ten fragment jest trudny. Jakiej wskazówki potrzebuję?".

Nie musisz najpierw uwierzyć w pochwałę, żeby wykonać mały krok.



Przegląd

Którego uogólnienia chcę rzadziej używać? _____

_____

Co pomaga mówić o błędzie bez obrażania siebie? _____

_____

Tydzień 14 • Fakty o moich mocnych stronach

Mocną stronę opisz przez działanie w konkretnej sytuacji. Uwzględnij pomoc i warunki, zamiast przypisywać sobie magiczną cechę.



Przypadek: Maksym, 16 lat, Bydgoszcz

Podczas szkolnego kiermaszu ułożył czytelny cennik. Koleżanka sprawdziła obliczenia. Klienci rzadziej pytali o ceny.

Ćwiczenie 53 • Zbierz przykład

Wskaż działanie Maksyma, rezultat i udział drugiej osoby.

Działanie:	Rezultat:	Wsparcie:
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Ćwiczenie 54 • Nazwij wkład

Zapisz własny lub fikcyjny przykład według tego samego wzoru.

Zamiast „Jestem najlepszy w organizacji" napisz: „Uporządkowałem listę dyżurów i sprawdziłem dostępność osób".

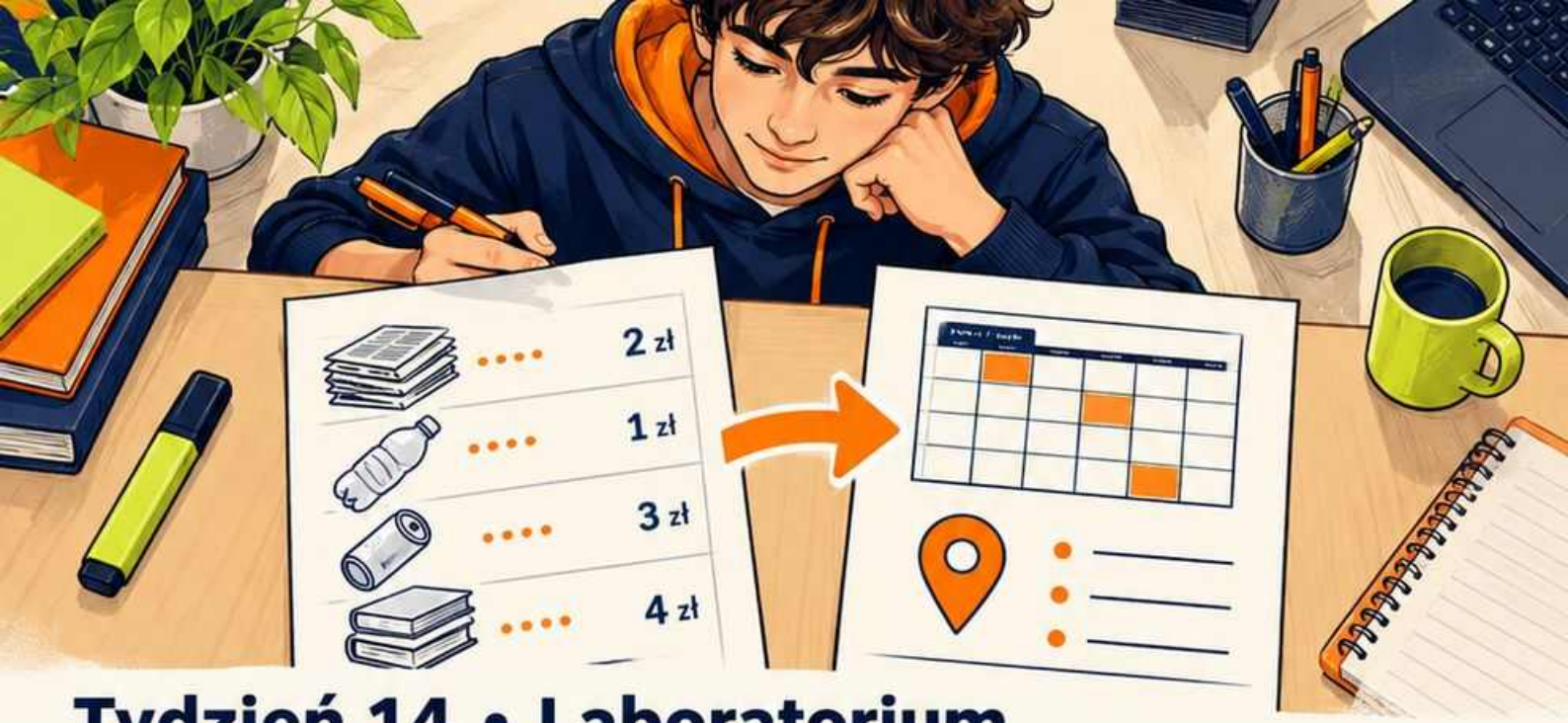
_____

_____

_____

_____

Sukces: potrafisz pokazać, na czym polegał wkład, bez porównywania wartości ludzi.



Tydzień 14 • Laboratorium

Ćwiczenie 55 • Zdobądź konkretną informację

Wybierz jedno wykonane zadanie. Zapytaj zaufaną osobę: „Które moje działanie było pomocne? Podaj przykład".

Możesz zamiast rozmowy przeanalizować przypadek Maksyma.

Usłyszany lub odnaleziony konkret: _____

_____

_____

Z czym się zgadzam: _____

_____

_____

Co chcę doprecyzować: _____

_____

_____

Ćwiczenie 56 • Przenieś umiejętność

Wskaż nową sytuację, w której przyda się ta sama czynność. Dopisz różnicę warunków.

Umiejętność: _____

_____

Nowe zadanie: _____

_____

Potrzebna zmiana: _____

_____

Przykład: czytelny cennik → rozpiska zbiórki; trzeba dodać termin i miejsce.

Błąd: uznanie jednej pochwały za gwarancję sukcesu wszędzie.

Sukces: wybierasz konkretny sposób wykorzystania umiejętności.

Tydzień 14 • Próba w codzienności

Wykorzystaj wybraną umiejętność w niewielkim zadaniu. Zapisz wkład, a nie ogólną ocenę siebie.



Zadanie:

_____

Co zrobię:

_____

Jakiej pomocy potrzebuję:

_____

Po próbie

Mój rzeczywisty wkład: _____

Co pokazało jego użyteczność: _____

Co było zasługą innych: _____

Przeszkoda: nie widzę nic wyjątkowego.

Ułatwienie: użyteczna czynność nie musi być wyjątkowa. Dotrzymanie ustalenia, uporządkowanie plików czy wyjaśnienie zasady także można opisać.

Przegląd

Jaką czynność umiem teraz nazwać? _____

Gdzie chcę ją dalej rozwijać? _____

Docenienie własnego wkładu nie wymaga pomniejszania pracy innych.

Tydzień 15 • Błąd jako informacja

Błąd pokazuje rozbieżność między zamiarem a wynikiem. Żeby coś poprawić, trzeba znaleźć konkretny etap i sprawdzić możliwą przyczynę.



Przypadek: Nadia, 13 lat, Rzeszów

Wysłała plakat bez godziny spotkania. Miała poprawną datę, ale nie użyła listy informacji do sprawdzenia.

Ćwiczenie 57 • Opisz rozbieżność

Co miało być? Co jest? Gdzie można wprowadzić poprawkę?

Zamiar: _____

_____

Wynik: _____

_____

Etap: _____

_____

Ćwiczenie 58 • Sprawdź przyczynę

Wybierz: brak wiedzy, pominięty krok, niezrozumiałe polecenie albo inna możliwość. Uzasadnij dostępny fakt.

Hipoteza: _____

_____

Fakt: _____

_____

Co trzeba sprawdzić: _____

_____

Sukces: szukasz wyjaśnienia, zamiast przypisywać komuś złą cechę.



Tydzień 15 • Laboratorium

Ćwiczenie 59 • Wybierz naprawę

Nadia może dopisać godzinę w poprawionej wersji, powiadomić odbiorców i dodać kontrolę przed kolejną publikacją.

Ułóż działania w kolejności. Które naprawia obecny skutek, a które pomaga przy następnym zadaniu?

Teraz: _____

Na przyszłość: _____

Ćwiczenie 60 • Wykonaj drugą próbę

Weź mały błąd z bezpiecznego zadania. Zmień jeden element i sprawdź wynik według tego samego kryterium.

Poprawiam: _____

Kryterium: _____

Wynik: _____

Przykład: dodaję godzinę; druga osoba potrafi powiedzieć, kiedy zaczyna się spotkanie.

Błąd: samo wielokrotne powtarzanie bez zmiany sposobu.

Sukces: poprawka odpowiada na zauważony problem.

Tydzień 15 • Próba w codzienności

Przy kolejnym małym zadaniu użyj jednej poprawki z laboratorium.



Moje zadanie:

_____

_____

Co sprawdzę przed zakończeniem:

_____

_____

_____

Kto lub co pomoże sprawdzić:

_____

_____

Ślad

Wykryty problem: _____

_____

Wprowadzona zmiana: _____

_____

Rezultat po sprawdzeniu: _____

_____



Przeszkoda: nie wiem, dlaczego wynik jest inny od zamierzonego.

Ułatwienie: poproś o pokazanie jednego etapu. Oddziel niewiedzę od pośpiechu; mogą wymagać różnych zmian.



Jeśli błąd dotknął drugą osobę, uwzględnij przeprosiny i możliwą naprawę. Sama analiza nie usuwa skutków.

Przegląd

Co zachowam w swoim sposobie pracy? _____

_____

Jakie pytanie zadam wcześniej? _____

_____

Tydzień 16 • Odwaga małych kroków

Możesz próbować nowej umiejętności bez wystawiania się na niebezpieczeństwo. Dobry pierwszy krok jest dobrowolny, konkretny i możliwy do przerwania.

Przypadek: Tymon, 15 lat, Olsztyn
Chce zapytać w bibliotece o książkę. Najpierw zapisuje tytuł i pytanie, potem wybiera spokojniejszą porę.



Ćwiczenie 61 • Określ zadanie

Zapisz, czego chcesz spróbować. Unikaj celu „przestanę się bać".

Moje działanie: _____

_____

_____

Warunki bezpieczeństwa: _____

_____

_____

Ćwiczenie 62 • Zbuduj trzy wersje

Ułóż wariant łatwiejszy, docelowy i zapasowy.

Przykład: pokażę zapisaną kartkę; zadam pytanie; poproszę bliską osobę o towarzyszenie.

Sukces: wybierasz wersję odpowiednią teraz, bez obowiązku zwiększania trudności.

_____

_____

_____

_____

_____

Tydzień 16 • Laboratorium



Ćwiczenie 63 • Sprawdź gotowość planu

Wybierz jeden krok. Odpowiedz:

- ☐ Czy mam potrzebne informacje?
- ☐ Czy mogę odmówić lub przerwać?
- ☐ Czy wiem, gdzie szukać wsparcia?

Jeśli czegoś brakuje, zmień plan przed próbą.

Moja zmiana: _____

_____

_____

_____

Ćwiczenie 64 • Przećwicz początek

W spokojnym miejscu zapisz lub powiedz pierwsze zdanie. Następnie przygotuj odpowiedź na zwykłą przeszkodę.

Początek: „Szukam tej książki. Czy jest dostępna?”.

Gdy książki nie ma: „Czy można ją zarezerwować?”.

Moje zdania: _____

_____

_____

_____

_____

Błąd: wybieranie kroku po to, by udowodnić odwagę innym.

Sukces: wiesz, jak zacząć i jak zakończyć próbę.

Tydzień 16 · Próba w codzienności

Wykonaj wybraną wersję w zwyczajnej sytuacji albo pozostań przy próbie na sucho.



Mój krok:

_____

_____

Moment:

_____

Wsparcie:

_____

Po próbie

Co rzeczywiście zrobiłem lub zrobiłam: _____

_____

Co było inne niż przewidywałem lub przewidywałam: _____

_____

Co wybiorę następnym razem: _____

_____

Przeszkoda: sytuacja stała się zbyt trudna.

Ułatwienie: zakończ próbę, wybierz mniejszy wariant lub porozmawiaj z zaufanym dorosłym.

Nie ćwicz odwagi przez znoszenie przemocy, presji ani ryzykownych wyzwań. Odejście i szukanie pomocy może być właściwym działaniem.

Przegląd

Co pomogło przygotować początek? _____

_____

Czy mój plan respektował moje granice? _____

_____

Tydzień 17 • Granice i szacunek do siebie



Granica opisuje, na co się zgadzasz i co zrobisz, gdy sytuacja ci nie odpowiada. Nie daje kontroli nad drugą osobą.

Przypadek: Daria, 17 lat, Kielce
Kolega chce pożyczyć jej telefon. Daria nie chce udostępniać urządzenia. Może odmówić bez podawania prywatnych powodów.

Ćwiczenie 65 • Znajdź granicę

Wskaż, czego dotyczy prośba i na co Daria może zdecydować się sama.

Moja decyzja:

_____

_____

Cudze zachowanie poza moją kontrolą:

_____

_____

Ćwiczenie 66 • Ułóż krótką odpowiedź

Schemat: odmowa + ewentualna alternatywa, jeśli jej chcesz.

Przykład: „Nie pożyczę telefonu. Mogę sprawdzić godzinę".

Sukces: odpowiedź jest jasna; alternatywa pozostaje dobrowolna.

_____

_____

_____

_____

_____

Tydzień 17 • Laboratorium

Ćwiczenie 67 • Odróżnij granicę od rozkazu

Porównaj:

„Nie możesz się złościć".

„Nie chcę, żebyś mnie obrażał. Jeśli to trwa, zakończę rozmowę".



Które zdanie dotyczy własnego działania?
Jakie działanie jest wykonalne i bezpieczne?

Moja odpowiedź: _____

_____

_____

_____

_____

Ćwiczenie 68 • Przygotuj wersję na nacisk

Zapisz pierwszą odmowę i krótkie powtórzenie. Dodaj sposób szukania wsparcia.

Przykład: „Nie pożyczę telefonu". „Moja odpowiedź się nie zmieniła". „Podejdę do nauczyciela".

Moje zdania: _____

_____

_____

Wsparcie: _____

_____

_____

Błąd: tłumaczenie się bez końca, mimo kolejnych prób nacisku.

Sukces: masz jasną odpowiedź i bezpieczny plan wyjścia. Nie musisz wygrać sporu.

Tydzień 17 • Próba w codzienności

Wybierz małą sytuację albo fikcyjny dialog. Przećwicz jasną odpowiedź bez obrażania rozmówcy.



Sytuacja:

_____

_____

Na co się zgadzam:

_____

_____

Na co się nie zgadzam:

_____

_____

Moje zdanie:

_____

_____

Co zrobię przy nacisku:

_____

_____

Ślad

Czy odpowiedź była zrozumiała? _____

Czy własne działanie było możliwe? _____

Przeszkoda: druga osoba jest niezadowolona.

Ułatwienie: jej niezadowolenie nie zobowiązuje cię do zmiany dobrowolnej decyzji.

Gdy pojawia się groźba, przemoc lub obawa o bezpieczeństwo, szukaj pomocy dorosłego. Sama poprawna formuła odmowy nie rozwiązuje każdej sytuacji.

Przegląd

Jaką granicę umiem teraz nazwać?

_____

_____

Poczucie własnej wartości i pewność siebie • Przegląd



Przy każdym zdaniu wybierz: jeszcze ćwiczę / z pomocą / samodzielnie w prostej sytuacji.

Oddzielam fakt od surowej oceny: ___ _____

Opisuję konkretny własny wkład: ___ _____

Wybieram poprawkę po błędzie: ___ _____

Planuję dobrowolny, bezpieczny krok: ___ _____

Wyrażam granicę i wiem, gdzie szukać wsparcia: ___ _____

Nie sumuj odpowiedzi. To przegląd umiejętności, nie pomiar wartości osoby.

Mój dowód

Wybierz jedną notatkę. Jakie zachowanie pokazuje zmianę?

Przykład: „Zamiast nazwać siebie nieudacznikiem, poprawiłem brakującą informację".

Mój konkret: _____

_____

Dalsza praca

Powtórzę: _____

W sytuacji: _____

Z pomocą: _____

Możesz być z czegoś niezadowolony lub niezadowolona i nadal traktować siebie z szacunkiem.

Nawyki, dyscyplina i organizacja

Moduł 4 • Tygodnie 18–22

Organizacja ma pomagać w codziennym działaniu. Plan wymaga dopasowania do lekcji, obowiązków, odpoczynku i dostępnego wsparcia.



Pięć narzędzi

Mały początek → plan tygodnia → wybór priorytetu → zmiana otoczenia → powrót po przerwie.

W tych tygodniach sprawdzasz własne rozwiązania. Nie ma tu obietnicy, że określona liczba dni wystarczy do utrwalenia nawyku.

Na start

Wybierz jedno powtarzające się zadanie. Opisz moment, w którym najczęściej trudno zacząć.

Zadanie: _____

_____

Moment: _____

_____

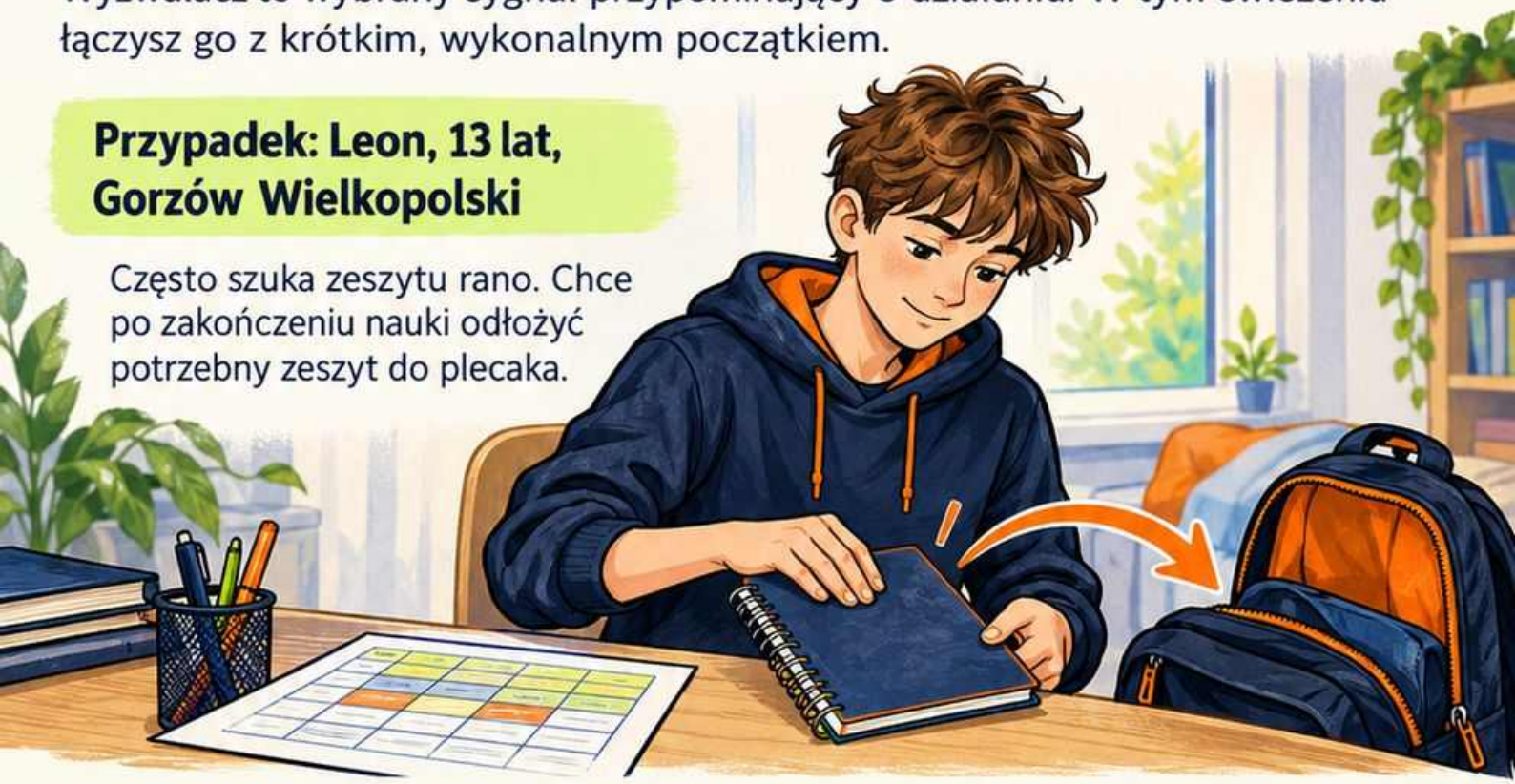
Przeszkoda, którą można sprawdzić: _____

_____

Szukaj rozwiązania, które **zmniejsza niepotrzebny** wysiłek.
Więcej zadań w planie nie oznacza lepszej organizacji.

Tydzień 18 • Mały nawyk i wyzwalacz

Wyzwalacz to wybrany sygnał przypominający o działaniu. W tym ćwiczeniu łączysz go z krótkim, wykonalnym początkiem.



Przypadek: Leon, 13 lat, Gorzów Wielkopolski

Często szuka zeszytu rano. Chce po zakończeniu nauki odłożyć potrzebny zeszyt do plecaka.

Ćwiczenie 69 • Znajdź istniejący moment

Wypisz trzy zwykłe momenty dnia. Wybierz ten, po którym możesz wykonać małe działanie.

Moment: _____ **Czy występuje regularnie:** _____

_____

_____

Ćwiczenie 70 • Zmniejsz początek

Zamień ogólny zamiar na widoczną czynność.

„Będę zorganizowany" → **„Po zamknięciu zeszytu sprawdzę jedną pozycję w planie lekcji".**

Moje zdanie: Po _____ zrobię _____.

_____

Sukces: wiadomo, kiedy zacząć i co konkretnie wykonać.

Tydzień 18 • Laboratorium



Ćwiczenie 71 • Sprawdź wykonalność

Oceń własny pomysł:

- Czy sygnał zauważę?
- Czy potrzebne rzeczy są pod ręką?
- Czy działanie mieści się w dostępnej chwili?

Zmień najsłabszy element.



Przykład: plan lekcji trafia do kieszeni plecaka zamiast pozostawać w innym pokoju.

Moja poprawka: _____

_____

Ćwiczenie 72 • Przetestuj połączenie

Przejdź jeden raz: sygnał → działanie → sprawdzenie wykonania. Wybierz zwyczajny, bezpieczny moment.

Co uruchomiło początek: _____

Co wykonałem lub wykonałam: _____

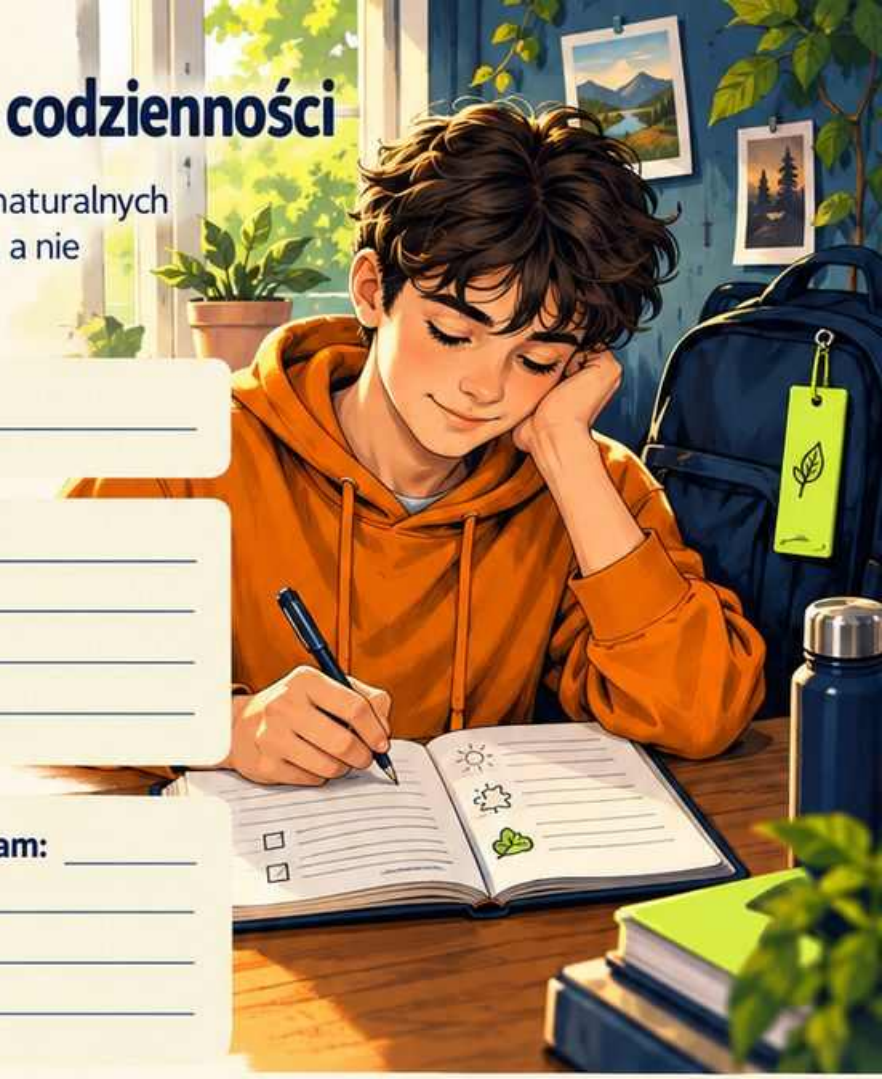
Co przeszkodziło: _____

Błąd: dodawanie kilku nowych obowiązków naraz.

Sukces: potrafisz wykonać mały krok bez szukania instrukcji.

Tydzień 18 • Próba w codzienności

Sprawdź wybrane połączenie przy kilku naturalnych okazjach w tym tygodniu. Zapisuj okazje, a nie nieprzerwany ciąg sukcesów.



Sygnał: _____ **Działanie:** _____

Pierwsza okazja — co się stało: _____

_____

_____

_____

Kolejna okazja — co zmieniłem lub zmieniłam: _____

_____

_____

_____



Przeszkoda: zapominam o sygnale.

Ułatwienie: umieść jedną widoczną wskazówkę tam, gdzie działasz. Jeśli przestajesz ją zauważać, zmień jej miejsce lub formę.



Przeszkoda: początek jest nadal zbyt duży.

Ułatwienie: wybierz jeden przedmiot lub jeden etap.

Przegląd

Czy sygnał pasuje do mojego dnia? _____

_____

_____

Co trzeba przygotować wcześniej? _____

_____

_____

Pominięta okazja jest informacją do zmiany planu, nie oceną charakteru.

Tydzień 19 • Plan tygodnia

Plan tygodnia pokazuje zobowiązania i dostępną przestrzeń. Najpierw wpisz to, co ma stały termin; potem wybieraj miejsce na pozostałe zadania.

Przypadek: Aldona, 16 lat, Płock

Ma trening we wtorek i projekt na piątek. Zaplanowała pracę dopiero na czwartek, nie uwzględniając wizyty rodzinnej.



Ćwiczenie 73 • Zobacz stałe punkty

Wypisz lekcje, dojazdy, obowiązki i zaplanowane spotkania. Nie wpisuj danych innych osób.

Dzień:	Stałe punkty:

Ćwiczenie 74 • Podziel terminowe zadanie

Wybierz jeden obowiązek i rozpisz trzy etapy. Każdemu przypisz przewidywany czas oraz potrzebny materiał.

Etap:	Czas roboczy:	Potrzebuję:

Sukces: plan pokazuje przygotowanie, wykonanie i sprawdzenie, a nie sam termin oddania.



Tydzień 19 • Laboratorium

Ćwiczenie 75 • Zbuduj wersję wykonalną

Umieść etapy zadania w wolnych miejscach tygodnia. Zostaw przestrzeń na odpoczynek i nieprzewidziane zmiany.

Przy każdym etapie sprawdź: czy mam wtedy miejsce, materiały i możliwość skupienia?

Etap:	Kiedy:	Warunki:

Ćwiczenie 76 • Zderz plan ze zmianą

Dodaj zwykłą przeszkodę: późniejszy powrót, brak materiału lub dodatkowy obowiązek. Przesuń, skróć albo uzgodnij zakres zadania.

Zmiana:	Nowa wersja:	Kogo poinformuję:

Przykład: Aldona zbiera materiały w poniedziałek, szkic robi w środę, a w czwartek sprawdza tylko najważniejsze punkty.

Błąd: wypełnianie każdej wolnej chwili.

Sukces: po zmianie wiadomo, co zrobić najpierw.

Tydzień 19 • Próba w codzienności

Skorzystaj z planu przez wybraną część tygodnia. Po wykonaniu jednego etapu porównaj szacunek z rzeczywistym przebiegiem.



Etap: ___

Przewidywany czas: ___

Rzeczywisty czas lub przybliżenie: ___

Co jeszcze było potrzebne: ___

Nie chodzi o mierzenie każdej minuty. Wystarczy zauważyć, czy zadanie miało ukryty etap, na przykład szukanie plików.

Przeszkoda: plan stał się nieaktualny.
Ułatwienie: zaznacz nową wersję zamiast dopisywać wszystko do starej.

Przegląd

Co oszacowałem lub oszacowałam trafnie? ___

Gdzie potrzebuję więcej miejsca? ___

Jaką zmianę muszę uzgodnić z inną osobą? ___

Tydzień 20 • Priorytety i odpoczynek

Priorytet to zadanie wybrane jako pierwsze w danych warunkach. Sprawdź termin, skutek opóźnienia i zależność od innych osób.

Przypadek: Kacper, 15 lat, Radom

Jutro oddaje pracę w parze, a za tydzień plakat. Najpierw wysyła partnerowi brakujący fragment, żeby nie blokować wspólnej pracy.



Ćwiczenie 77 • Porównaj trzy zadania

Zapisz termin, skutek czekania i osobę zależną od wyniku.

Zadanie: _____

Termin: _____

Skutek: _____

Zależność: _____

Ćwiczenie 78 • Wybierz kolejność

Wskaż pierwszy krok, rzecz do odłożenia i sprawę wymagającą uzgodnienia.

Najpierw: _____

Później: _____

Uzgodnię: _____

Sukces: umiesz uzasadnić kolejność czymś konkretniejszym niż „wszystko jest pilne”.

Tydzień 20 • Laboratorium



Ćwiczenie 79 • Ułóż plan z odpoczynkiem

Dla jednego popołudnia wpisz stałe obowiązki, wybrany etap pracy i odpoczynek. Uwzględnij jedzenie oraz zwykłe potrzeby dnia.

Praca:	Odpoczynek:	Co mogę ograniczyć:
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Ćwiczenie 80 • Przećwicz negocjację zakresu

Gdy zadania się nie mieszczą, przygotuj rzeczową wiadomość: co już jest zrobione, co pozostało i czego potrzebujesz.

Przykład: „Mam szkic i dwie ilustracje. Został podpis. Czy możemy ograniczyć liczbę przykładów do trzech?”.

Moja wiadomość:

_____

_____

_____

_____

_____

Błąd: traktowanie odpoczynku jako nagrody dostępnej dopiero po wykonaniu wszystkiego.

Sukces: plan uwzględnia granice dnia i jasno określony zakres pracy.

Tydzień 20 • Próba w codzienności

Wybierz dzień, w którym trzeba ustalić kolejność. Skorzystaj z kryteriów zamiast z samej presji.



Pierwsze zadanie: ___

Powód wyboru: ___

Rzecz odłożona lub ograniczona: ___

Miejsce na odpoczynek: ___



Po dniu

Czy kolejność pomogła innym pracować? ___

Co zmieniło dostępny czas? ___

Przeszkoda: wszystkie terminy są bliskie.

Ułatwienie: pokaż listę zaufanemu dorosłemu lub nauczycielowi i poproś o pomoc w uzgodnieniu zakresu. Samo szybsze tempo nie zawsze rozwiązuje przeciążenie.

Przegląd

Które kryterium było najbardziej użyteczne? ___

Co następnym razem uzgodnię wcześniej? ___

Tydzień 21 • Rozpraszacze i otoczenie

Rozproszenie może wynikać z otoczenia, ale też z niejasnego zadania lub zmęczenia. Najpierw opisz, co przerywa konkretną czynność.

Przypadek: Wiktoria, 14 lat, Koszalin

Przerywa czytanie, żeby sprawdzać powiadomienia. Gdy nie rozumie polecenia, zaczyna też porządkować biurko.



Ćwiczenie 81 • Zapisz przerwanie

Przy krótkim zadaniu zanotuj jedną przerwę: co było tuż przed nią i co zrobiłaś lub zrobiłeś potem.

Przed:	Przerwanie:	Potem:

Ćwiczenie 82 • Dopasuj zmianę

Wybierz zmianę odpowiadającą przeszkodzie: wyciszenie niepotrzebnych powiadomień, przygotowanie materiału albo wyjaśnienie polecenia.

Moja przeszkoda:	Pasująca zmiana:

Sukces: rozwiązujesz zauważony problem, zamiast wymagać od siebie „silniejszej woli”.

Tydzień 21 • Laboratorium



Ćwiczenie 83 • Zmień jeden element

Przy podobnym zadaniu wprowadź jedną zmianę. Zachowaj potrzebną możliwość kontaktu, jeśli wymaga tego sytuacja.

Zmiana:

_____

Co pozostaje dostępne:

_____

Po czym zauważę różnicę:

_____

Przykład: wyciszam grupę rozrywkową na czas zadania, ale zostawiam uzgodniony kontakt z opiekunem.

Ćwiczenie 84 • Przygotuj powrót uwagi

Zapisz obok zadania następny mały krok. Gdy przerwiesz, sprawdź kartkę i zdecyduj: wracam, wyjaśniam problem czy robię potrzebną przerwę?

Mój następny krok:

_____

Błąd: wielkie porządki zamiast rozpoczęcia zadania.

Sukces: łatwiej odnajdujesz miejsce powrotu.

Tydzień 21 •
Próba w codzienności

Wypróbuj jedną zmianę otoczenia. Wspólna przestrzeń może wymagać uzgodnienia z domownikami.



Zadanie: _____

Uzgodniona zmiana: _____

Co zauważyłem lub zauważyłam: _____

Czy zmiana miała koszt dla innych: _____

Przeszkoda: nie mam osobnego, cichego pokoju.

Ułatwienie: sprawdź dostępną porę, prostą osłonę materiałów, bibliotekę lub ustalenie krótkiego spokojniejszego momentu. Wybierz realną możliwość.

Przeszkoda: nadal trudno mi pracować.

Ułatwienie: sprawdź jasność polecenia i potrzebę odpoczynku. Możesz poprosić o pomoc.

Przegląd

Którą zmianę zachowam? _____

Co wymaga innego rozwiązania? _____

Jedna próba nie wystarcza, by ocenić swoją zdolność koncentracji.

Tydzień 22 • Powrót po przerwie

Przerwa zmienia warunki. Zamiast nadrabiać wszystko naraz, sprawdź aktualny cel, potrzebne informacje i najbliższy wykonalny krok.

Przypadek: Sebastian, 17 lat, Tarnów

Po nieobecności nie zna aktualnego zakresu projektu. Najpierw pyta o ustalenia, zamiast od razu wykonywać stare zadanie.



Ćwiczenie 85 • Zrób przegląd powrotu

Zapisz: co jest nadal ważne, co się zmieniło i czego nie wiesz.

Zostaje:	Zmiana:	Pytanie:

Ćwiczenie 86 • Wybierz małą wersję

Ustal działanie, które można rozpocząć przy dostępnych siłach i czasie.

Przykład: sprawdzę aktualną listę zadań i wybiorę jeden podpis do ilustracji.

Moja wersja:

Sukces: plan zaczyna się od aktualnych informacji.

Tydzień 22 • Laboratorium

Ćwiczenie 87 • Ułóż plan zapasowy

Dla wybranego działania przygotuj wersję zwykłą i ograniczoną.

Zwykle: _____

_____

Przy mniejszej dostępności: _____

_____

Kiedy potrzebuję uzgodnienia lub pomocy: _____

_____

Przykład: zwykle przygotuję trzy opisy; dziś sprawdzę jeden i uzgodnię pozostałe.

Ćwiczenie 88 • Przećwicz ponowny start

Przygotuj materiały, odczytaj następny krok i wykonaj pierwszy fragment. Zapisz, co trzeba zrobić później.

Pierwszy fragment: _____

_____

Miejsce powrotu: _____

_____

Błąd: karanie się dodatkowymi zadaniami za przerwę.

Sukces: kończysz próbę z jasnym kolejnym krokiem, nawet jeśli zakres był mały.



Tydzień 22 • Próba w codzienności

Wykorzystaj plan powrotu przy zwykłym przerwanym zadaniu. Nie trzeba specjalnie przerywać działającego rytmu.



Zadanie: _____

_____

Co sprawdzę przed powrotem: _____

_____

Najmniejszy użyteczny fragment: _____

_____

Co uzgodnię: _____

_____

Przeszkoda: porównuję dzisiejszy wynik z najlepszym dniem.

Ułatwienie: porównaj plan z dzisiejszymi warunkami. Dostosuj zakres, zachowując potrzebne ustalenia z innymi.

Po próbie

Co pomogło zacząć: _____

_____

Co wymagało zmniejszenia: _____

_____

Następny krok: _____

_____

Przegląd

Jaki sygnał pomoże mi wrócić następnym razem? _____

_____

Kiedy poproszę o wsparcie zamiast dalej odkładać? _____

_____



Nawyki, dyscyplina i organizacja • Przegląd

Przy każdym zdaniu wybierz: jeszcze ćwiczę / z pomocą / samodzielnie w prostej sytuacji.

Łączę mały początek z zauważalnym sygnałem: _____

Planuję etapy przed terminem: _____

Uzasadniam kolejność zadań: _____

Dopasowuję zmianę otoczenia do przeszkody: _____

Wracam po przerwie z aktualnym planem: _____

Nie sumuj odpowiedzi. To wskazówki do dalszej pracy, nie ocena samodyscypliny jako cechy człowieka.

Mój sprawdzony zestaw

Sygnał rozpoczęcia: _____

Miejsce na odpoczynek: _____

Sposób sprawdzania planu: _____

Wersja na trudniejszy dzień: _____

Przykład dowodu: „Po zmianie terminu uzgodniłem mniejszy zakres i zapisałem nowy pierwszy krok”.

Mój dowód: _____

_____

_____

Relacje i komunikacja

Moduł 5 • Tygodnie 23–27

Dobra rozmowa wymaga miejsca dla obu stron. Możesz słuchać, mówić o sobie i szukać porozumienia, zachowując prawo do odmowy.

Pięć umiejętności

Słuchanie → jasna wypowiedź → dobrowolna zgoda → rozwiązywanie sporu → korzystanie ze wsparcia.

Nie każdą trudność da się rozwiązać lepszym doborem słów. Przy przemocy i zastraszaniu potrzebne jest bezpieczeństwo oraz pomoc.



Na start

Przypomnij sobie zwykłą, udaną rozmowę albo wybierz scenę z książki.

Co zrobił słuchający: _____

_____

Co pomogło mówiącemu: _____

_____

Co chcę przećwiczyć: _____

_____

Możesz pracować na wymyślonych dialogach. Nie trzeba ujawniać prywatnych rozmów ani podawać danych innych osób.

Tydzień 23 • Słuchanie z ciekawością

Słuchanie nie wymaga zgody z każdym zdaniem. Najpierw sprawdź, czy rozumiesz wypowiedź, zanim odpowiesz radą lub własną historią.

Przypadek: Emilia, 15 lat, Elbląg

Koleżanka opowiada o trudnym projekcie. Emilia chce od razu podać rozwiązanie, ale nie wie, czy koleżanka właśnie tego potrzebuje.



Ćwiczenie 89 • Oddziel usłyszane od dopowiedzianego

Fakt: „Nie zdążyłam skończyć projektu”.

Domysł: „Pewnie nic wcześniej nie robiła”.

Zapisz jeszcze jeden możliwy domysł i pytanie, które sprawdzi sytuację.

Domysł: _____

_____

Pytanie: _____

_____

Ćwiczenie 90 • Zapytaj o potrzebę rozmowy

Ułóż pytanie bez narzucania odpowiedzi.

Przykład: „Chcesz, żebym posłuchała, czy szukamy razem rozwiązania?”.

_____

_____

Sukces: dajesz rozmówcy możliwość określenia, czego potrzebuje.

Tydzień 23 • Laboratorium



Ćwiczenie 91 • Sprawdź rozumienie

Przeczytaj: „Nie skończyłam, bo po zmianie instrukcji nie wiedziałam, co oddać”.
Ułóż krótkie podsumowanie i pytanie sprawdzające.

Przykład: „Najtrudniejsza była zmiana wymagań. Dobrze rozumiem?”.

Moja wersja: _____

_____

Ćwiczenie 92 • Przećwicz krótką wymianę

Z partnerem za jego zgodą albo na kartce ułóż cztery wypowiedzi: opis sytuacji, podsumowanie, doprecyzowanie i pytanie o dalszy krok.

Opis: _____

Podsumowanie: _____

Doprecyzowanie: _____

Pytanie: _____

Błąd: powtarzanie całej wypowiedzi jak nagrania.
Sukces: podsumowanie zachowuje sens, a rozmówca może je poprawić.

Uważność można okazać różnymi sposobami. Stały kontakt wzrokowy nie jest koniecznym warunkiem słuchania.

Tydzień 23 • Próba w codzienności

Wybierz zwykłą rozmowę lub fikcyjny dialog.
Użyj jednego podsumowania zamiast natychmiastowej rady.



Sytuacja: _____

_____

Co usłyszałem lub usłyszałam: _____

_____

_____

Moje podsumowanie: _____

_____

_____

Co rozmówca doprecyzował: _____

_____

_____

Ślad

Czy dowiedziałem lub dowiedziałam się czegoś nowego? _____

_____

Przeszkoda: podczas słuchania układam własną odpowiedź.

Ułatwienie: wróć do ostatniego konkretu i zapytaj o jego znaczenie. Nie musisz udawać, że wszystko zapamiętałeś lub zapamiętałaś.

Przegląd

Które pytanie otworzyło rozmowę? _____

_____

Kiedy rada była rzeczywiście chciana? _____

_____

Jeśli nie masz teraz przestrzeni na rozmowę, możesz to powiedzieć i zaproponować inny moment.

Tydzień 24 • Komunikat o sobie

Jasna wypowiedź łączy konkretne zdarzenie, własne doświadczenie i prośbę. Nie daje gwarancji zgody, ale ułatwia zrozumienie, o co chodzi.

Przypadek: Marcel, 16 lat, Legnica

Podczas wspólnej pracy kolega zmienia slajdy bez uzgodnienia. Marcel traci orientację, która wersja jest aktualna.



93 Ćwiczenie 93 • Nazwij zdarzenie

Zamień „Zawsze wszystko psujesz" na opis, który można sprawdzić.

Przykład: „Dzisiaj zmieniłeś kolejność czterech slajdów bez wiadomości".

Mój opis: _____

_____

_____

_____

94 Ćwiczenie 94 • Dodaj skutek i prośbę

Zapisz: kiedy wydarza się ___, trudno mi ___; proszę o ___.

Przykład: „Trudno mi znaleźć aktualną wersję. Czy przed zmianą kolejności napiszesz na czacie projektu?".

_____

_____

_____

Sukces: prośba wskazuje widoczne działanie.

Tydzień 24 • Laboratorium



Ćwiczenie 95 • Usuń ukrytą ocenę

„Czuję, że jesteś leniwy” nadal ocenia drugą osobę. Zmień zdanie na uczucie lub trudność i konkretną sytuację.

Przykład: „Niepokoję się, bo nie mamy jeszcze podpisów do ilustracji”.

Moja wersja: _____

_____

Ćwiczenie 96 • Doprecyzuj prośbę

Porównaj:

„Ogarnij się”.

„Czy dodasz podpisy do dwóch ilustracji do jutra przed lekcjami?”.

Sprawdź: jakie działanie, jaki zakres, jaki termin? Dopisz możliwość uzgodnienia innej wykonalnej wersji.

Moja prośba: _____

_____

Pytanie o możliwości: _____

_____

Błąd: używanie schematu jako sposobu na wymuszenie zgody.

Sukces: druga osoba rozumie prośbę i może na nią odpowiedzieć.

Tydzień 24 • Próba w codzienności

Ułóż wiadomość dotyczącą małej, bezpiecznej sprawy. Przed wysłaniem sprawdź, czy opisujesz konkret i dajesz możliwość odpowiedzi.



Zdarzenie: _____

_____

Mój skutek lub uczucie: _____

_____

Prośba: _____

_____

Możliwy inny wariant: _____

_____

Po rozmowie lub próbie na kartce

Co było jasne: _____

_____

Co wymagało doprecyzowania: _____

_____

_____



Przeszkoda: druga osoba słyszy zarzut.

Ułatwienie: wróć do obserwowalnego zdarzenia i zapytaj, jak ona widzi sytuację. Możesz uzgodnić przerwę, jeśli rozmowa się zaostrza.

Przegląd

Czy moja prośba była do wykonania? _____

_____

Czy umiałem lub umiałam usłyszeć inną propozycję? _____

Tydzień 25 • Odmowa i zgoda

Zgoda na dobrowolne działanie powinna być jasna i wolna od nacisku. Milczenie albo wcześniejsza zgoda nie wyjaśniają automatycznie obecnej decyzji.

Przypadek: Rozalia, 14 lat, Opole

Kolega chce opublikować wspólne zdjęcie. Rozalia zgodziła się na zrobienie zdjęcia, ale nie na jego publikację.



Ćwiczenie 97 • Rozdziel decyzje

Wskaż, czego dotyczyła zgoda, a o co trzeba jeszcze zapytać.

Pierwsza czynność: _____

_____

_____

Druga czynność: _____

_____

_____

Ćwiczenie 98 • Zapytaj jasno

Ułóż pytanie o konkretne użycie zdjęcia. Przygotuj odpowiedź na odmowę bez przekonywania.

Przykład: „Czy zgadzasz się na publikację na profilu klasy?". „Nie". „W porządku, nie opublikuję".

_____

_____

_____

Sukces: odmowa nie prowadzi do nacisku.

Tydzień 25 • Laboratorium



Ćwiczenie 99 • Rozpoznaj nacisk

Porównaj: „Możesz odmówić” oraz „Jeśli jesteś prawdziwą przyjaciółką, zgodzisz się”.
Co w drugim zdaniu utrudnia swobodną decyzję? Zapisz odpowiedź respektującą odmowę.

Nacisk: _____

_____

Nowa wersja: _____

_____

Ćwiczenie 100 • Przećwicz zmianę decyzji

Ułóż krótki dialog o dobrowolnej aktywności, np. wspólnym nagraniu. Jedna osoba zmienia zdanie przed publikacją. Druga zatrzymuje działanie i ustala następny krok.

Moje zdania: _____

_____

_____

Przykład: „Nie chcę jednak być w filmie”. „Zatrzymuję publikację. Ustalmy, jak przygotować wersję bez ciebie”.

Błąd: uznanie zgody na jeden etap za zgodę na wszystkie.

Sukces: sprawdzasz zakres i aktualną decyzję.

Tydzień 25 • Próba w codzienności

Zanim poprosisz o pożyczenie rzeczy, zdjęcie lub udział w dobrowolnym zadaniu, określ zakres prośby.



O co pytam:

_____

_____

Co zrobię przy odmowie:

_____

_____

Jak sprawdzę, czy decyzja jest aktualna:

_____

_____

Ślad

Czy **pytanie** pozwalało swobodnie odmówić? _____

_____

Czy uszanowano odpowiedź? _____

_____

Przeszkoda: ktoś naciska po odmowie.

Ułatwienie: powtórz krótko decyzję, zakończ wymianę, jeśli możesz, i poszukaj wsparcia.

Jeśli coś opublikowano wbrew ustaleniu, nie musisz rozwiązywać tego samodzielnie. Poproś zaufanego dorosłego o pomoc.

Przegląd

Jak rozdzielę zgodę na różne etapy działania? _____

_____

To ćwiczenie komunikacji, nie analiza przepisów prawnych.

Tydzień 26 • Konflikt krok po kroku

Przy zwykłej różnicy zdań warto oddzielić fakty, potrzeby i propozycje.
Najpierw sprawdź, czy rozmowa jest bezpieczna i dobrowolna.



Przypadek: Borys, 17 lat, Suwałki

Z Olgą chcą ten sam termin próby w szkolnej sali. Oboje potrzebują przestrzeni, ale ich zespoły mają różne możliwości.

Ćwiczenie 101 • Opisz wspólny problem

Zamiast „Ona zabiera nam salę" zapisz: kto potrzebuje czego i kiedy.

Opis bez oskarżenia: _____

_____

_____

_____

Ćwiczenie 102 • Zbierz ograniczenia

Wskaż dwie informacje potrzebne przed wyborem rozwiązania.

Przykład: dostępność innych terminów i możliwość podziału czasu.

Moje pytania: _____

_____

_____

_____

Sukces: opis dotyczy problemu do rozwiązania, a nie wartości osób.

Tydzień 26 • Laboratorium



Ćwiczenie 103 • Porównaj propozycje

Wymyśl trzy warianty: podział czasu, zamiana terminu lub inne dostępne miejsce. Oceń każdy według tych samych kryteriów: bezpieczeństwo, wykonalność, potrzeby obu stron.

Wariant: _____

Korzyść: _____

Ograniczenie: _____

Wariant: _____

Korzyść: _____

Ograniczenie: _____

Wariant: _____

Korzyść: _____

Ograniczenie: _____

Ćwiczenie 104 • Zapisz ustalenie

Wybierz wariant i dopisz: kto, co, kiedy oraz jak potwierdzicie wykonanie.

Przykład: „Borys rezerwuje salę na pierwszą część. Olga sprawdza dostępność następnego terminu. Potwierdzają ustalenie u opiekuna”.

Moje ustalenie: _____

Błąd: traktowanie kompromisu jako obowiązku oddania połowy każdej potrzeby.

Sukces: obie strony rozumieją konkretny plan i dobrowolnie go przyjmują.

Tydzień 26 • Próba w codzienności

Użyj schematu przy drobnej różnicy zdań albo na fikcyjnym przykładzie.



Fakty: _____

_____

_____

Moja potrzeba: _____

_____

_____

Pytanie o potrzebę drugiej strony: _____

_____

_____

Dwa możliwe rozwiązania: _____

_____

_____

_____

Ustalenie lub dalszy krok: _____

_____

_____

Przeszkoda: nie dochodzimy do porozumienia.

Ułatwienie: ustalcie przerwę albo poproście o pomoc osobę akceptowaną przez obie strony.

Przemoc, groźby i uporczywe poniżanie nie są zwykłą różnicą zdań.
Nie masz obowiązku negocjowania z osobą, której się boisz.
Szukaj bezpieczeństwa i pomocy dorosłego.

Przegląd

Co pomogło oddzielić problem od oskarżenia?

_____

_____

Co warto uzgodnić wcześniej?

_____

_____

Tydzień 27 • Moja sieć wsparcia

Wsparcie nie musi pochodzić od jednej osoby. Różne sprawy mogą wymagać nauczyciela, opiekuna, kolegi albo specjalisty.



Przypadek: Kalina, 13 lat, Słupsk

O zadanie pyta nauczycielkę. Przy zmianie planu powrotu kontaktuje się z opiekunem. Gdy doświadcza dokuczania, szuka pomocy dorosłego.

Ćwiczenie 105 • Dopasuj rolę do sprawy

Wybierz trzy rodzaje potrzeb i odpowiednie role osób. Nie wpisuj nazwisk ani numerów telefonu.

Potrzeba:	Rola:	Gdzie zwykle dostępna:

Ćwiczenie 106 • Sprawdź drogę kontaktu

Wybierz jedną rolę. Ustal zwyczajny sposób kontaktu i wariant zapasowy.

Pierwsza droga:	Gdy niedostępna:

Sukces: wiesz, jak zacząć, a nie tylko kogo cenisz.

Tydzień 27 • Laboratorium



Ćwiczenie 107 • Ułóż początek prośby

Zapisz: co się dzieje, jakiej pomocy potrzebujesz i czy sprawa jest pilna.

Przykład: „Ktoś regularnie chowa moje rzeczy. Potrzebuję pomocy w zatrzymaniu tego. Czy możemy porozmawiać dzisiaj?".

Moja wersja: _____

_____

_____

Ćwiczenie 108 • Przygotuj drugą drogę

Pierwsza osoba jest nieobecna albo bagatelizuje sprawę. Wskaż kolejną rolę i sposób przekazania, co już próbowałeś lub próbowałaś zrobić.

Kolejna osoba: _____

Moje zdanie: _____

_____

_____

_____

Błąd: uznanie jednej nieudanej rozmowy za dowód, że pomoc nie istnieje.

Sukces: masz drugi możliwy kontakt i jasny opis potrzeby.

Tydzień 27 • Próba w codzienności

Sprawdź jedną zwyczajną drogę wsparcia, na przykład możliwość konsultacji po lekcji. Możesz zapytać ogólnie, bez opowiadania o trudnej sytuacji.



Rola osoby: _____

Sposób kontaktu: _____

Kiedy jest dostępna: _____

Plan zapasowy: _____

Ślad

Co rzeczywiście ustaliłem lub ustaliłam: _____

_____

Co nadal wymaga sprawdzenia: _____

Przeszkoda: trudno mi mówić.
Ułatwienie: przygotuj krótką kartkę lub wiadomość. Możesz poprosić zaufaną osobę o towarzyszenie.

W bezpośrednim zagrożeniu nie czekaj na wykonanie ćwiczeń ani zwykły termin rozmowy. Szukaj bezpiecznego miejsca i natychmiastowej pomocy.

Przegląd

Czy moja sieć ma więcej niż jedną dostępną drogę? _____



Relacje i komunikacja • Przegląd

Przy każdym zdaniu wybierz: jeszcze ćwiczę / z pomocą / samodzielnie w prostej sytuacji.

Sprawdzam, czy dobrze rozumiem rozmówcę: _____

Opisuję zdarzenie i konkretną prośbę: _____

Szanuję zakres zgody i odmowę: _____

Porównuję rozwiązania zwykłego sporu: _____

Znam pierwszą i zapasową drogę wsparcia: _____

Nie sumuj odpowiedzi. To przegląd pracy, nie ocena tego, czy jesteś dobrą osobą lub dobrym przyjacielem.

Mój dowód

Wybierz konkretną zmianę w dialogu.

Przykład: „Zapytałam, czy koleżanka chce rady, zamiast od razu ją podawać".

Mój przykład: _____

_____

_____

_____

_____

Dalszy krok

Powtórzę: _____

_____

W sytuacji: _____

_____

Z pomocą: _____

_____

Relacja wymaga udziału obu stron. Nie odpowiadasz samodzielnie za całą rozmowę.

Cel, marzenia i projekt życia

Moduł 6 • Tygodnie 28–32

Pięć tygodni praktyki



Możliwe przyszłości → Cel i najbliższy krok → Wybór i konsekwencje → Próba projektu → Przegląd kierunku

Czytaj krótkie wyjaśnienia, pracuj na przykładach i sprawdzaj własne rozwiązania.
Możesz korzystać z fikcyjnych sytuacji i dodatkowego zeszytu.

Na start

Co już potrafię w tym obszarze?

Czego chcę się dowiedzieć?

Gdzie mogę potrzebować wsparcia?



Wybierz jedną umiejętność, do której wrócisz w podsumowaniu.
Nie chodzi o porównywanie się z innymi.

Tydzień 28 • Możliwe przyszłości

Możesz rozważać kilka kierunków bez podejmowania decyzji na całe życie.



Przykład

Uczeń lubi naprawiać rowery i rysować. Nie musi dziś wybierać jednego zawodu.

Ćwiczenie 109 • Przyjrzyj się

Narysuj trzy możliwe dni za kilka lat: nauka, działanie, ludzie.

Moja odpowiedź:

Ćwiczenie 110 • Porównaj

Wskaż wspólną wartość w trzech wersjach.

Moja odpowiedź: _____

_____

_____

_____

Sprawdź

Czy odpowiedź odnosi się do konkretnej sytuacji? Wskaż informację, na której ją opierasz.

_____

_____

_____

Tydzień 28 • Laboratorium



Ćwiczenie 111 • Zbuduj rozwiązanie

Porównaj wersje pod względem ciekawości, potrzebnych umiejętności i pytań do sprawdzenia.

Mój plan:

Potrzebuję:

Ćwiczenie 112 • Sprawdź wariant

Wybierz jedną niewielką próbę, która pozwoli zdobyć informację o kierunku.

Moja wersja:

Po czym sprawdzę rezultat:

Przykład i sprawdzenie

Przykład: najpierw zapytaj w szkolnym kole technicznym o krótkie zadanie. Ustal zgodę prowadzącego, materiały i to, czego chcesz się dowiedzieć.

Tydzień 28 • Próba w codzienności

Sprawdź jedną możliwość bez zobowiązania do dalszej drogi.



Przed próbą

Moje działanie:

Kiedy i w jakich warunkach:

Potrzebna pomoc:

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło:

Co mnie zaskoczyło:

Co zachowam:

Co zmienię:

Jeśli było trudno

Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych **warunkach. Możesz zmniejszyć zakres,** poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.

Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę. Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.

Tydzień 29 • Cel i najbliższy krok

Cel opisuje zmianę, którą chcesz osiągnąć. Najbliższy krok opisuje działanie możliwe teraz.



Przykład

Zamiast „będę twórczy” uczeń planuje przygotować szkic plakatu na szkolne wydarzenie.

Ćwiczenie 113 • Przyjrzyj się

Zamień ogólne marzenie na rezultat, który można zobaczyć.

Moja odpowiedź:

Ćwiczenie 114 • Porównaj

Oddziel własne działanie od wyniku zależnego od innych.

Moja odpowiedź:

Sprawdź

Czy odpowiedź odnosi się do konkretnej sytuacji? Wskaż informację, na której ją opierasz.

Tydzień 29 • Laboratorium

Ćwiczenie 115 • Zbuduj rozwiązanie

Rozpisz trzy etapy i potrzebne materiały.



Mój plan:

Potrzebuję:

Ćwiczenie 116 • Sprawdź wariant

Ustal pierwszy krok, termin sprawdzenia i kryterium zakończenia.

Moja wersja:

Po czym sprawdzę rezultat:

Przykład i sprawdzenie

Przykład: szkic plakatu → sprawdzenie daty i miejsca → poprawka. Pierwszy krok: narysować układ. Gotowe, gdy widać tytuł i pola informacji.

Tydzień 29 • Próba w codzienności

Wykonaj pierwszy fragment i porównaj go z wybranym kryterium.



Przed próbą

Moje działanie:

Kiedy i w jakich warunkach:

Potrzebna pomoc:

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło:

Co mnie zaskoczyło:

Co zachowam:

Co zmienię:

Jeśli było trudno

Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych warunkach. Możesz zmniejszyć zakres, poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.
Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę. Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.

Tydzień 30 • Wybór i konsekwencje

Przy wyborze warto rozważyć kilka możliwości, skutki i brakujące informacje.



Przykład

Dwie propozycje zajęć odbywają się w tym samym czasie.

Ćwiczenie 117 • Przyjrzyj się

Zapisz trzy opcje, w tym możliwość odroczenia decyzji, jeśli jest dostępna.

Moja odpowiedź:

1. _____

2. _____

3. _____

Ćwiczenie 118 • Porównaj

Dopisz korzyść i koszt każdej opcji.

Moja odpowiedź:

Opcja	Korzyść	Koszt
1.		
2.		
3.		

Sprawdź

Czy odpowiedź odnosi się do konkretnej sytuacji? Wskaż informację, na której ją opierasz.

_____

_____

Tydzień 30 • Laboratorium



Ćwiczenie 119 • Zbuduj rozwiązanie

Sprawdź jedną informację, która może zmienić ocenę opcji.

Mój plan:

Potrzebuję:

Przykład i sprawdzenie

Przykład: zapytaj organizatora, czy można przyjść na próbę. Decyzja: wybieram koło plastyczne; wrócę do porównania, jeśli zmieni się termin.

Ćwiczenie 120 • Sprawdź wariant

Ułóż uzasadnienie: wybieram to, ponieważ; sprawdzę ponownie, gdy.

Moja wersja:

Po czym sprawdzę rezultat:

Tydzień 30 • Próba w codzienności

Zastosuj porównanie do małego, odwracalnego wyboru.



Przed próbą

Moje działanie:

Kiedy i w jakich warunkach:

Potrzebna pomoc:

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło:

Co mnie zaskoczyło:

Co zachowam:

Co zmienię:

Jeśli było trudno

Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych warunkach. Możesz zmniejszyć zakres, poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.
Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę. Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.

Tydzień 31 • Próba projektu

Mały projekt ma odbiorcę, rezultat, zadania i sposób sprawdzenia.



Przykład

Grupa chce urządzić półkę wymiany książek w uzgodnionym miejscu.

Ćwiczenie 121 • Przyjrzyj się

Określ odbiorcę i konkretną potrzebę.

Moja odpowiedź:

Ćwiczenie 122 • Porównaj

Zapisz najmniejszą użyteczną wersję rezultatu.

Moja odpowiedź:

Sprawdź

Czy odpowiedź odnosi się do konkretnej sytuacji? Wskaż informację, na której ją opierasz.

Tydzień 31 • Laboratorium

Ćwiczenie 123 • Zbuduj rozwiązanie

Rozdziel zadania według zgody, możliwości i terminów.

Mój plan:

Potrzebuję:



Ćwiczenie 124 • Sprawdź wariant

Przygotuj prosty test: kto sprawdzi rezultat i o co go zapytasz.

Moja wersja:

Po czym sprawdzę rezultat:

Przykład i sprawdzenie

Przykład: jedna osoba opisuje zasady wymiany, druga sprawdza miejsce po uzyskaniu zgody.
Test: czy czytelnik wie, jak zostawić książkę?

Tydzień 31 • Próba w codzienności

Przetestuj małą wersję z jedną osobą, za jej zgodą.



Przed próbą

Moje działanie:

Kiedy i w jakich warunkach:

Potrzebna pomoc:

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło:

Co mnie zaskoczyło:

Co zachowam:

Co zmienię:

Jeśli było trudno



Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych warunkach. Możesz zmniejszyć zakres, poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.

Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę. Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.

Tydzień 32 • Przegląd kierunku

Zmiana planu po zdobyciu informacji może być przemyślaną decyzją.



Przykład

Po próbie uczeń odkrywa, że lubi przygotowywać materiały, ale nie chce prowadzić wydarzenia.

Ćwiczenie 125 • Przyjrzyj się

Oddziel obserwację z próby od oceny całej przyszłości.

Moja odpowiedź:

Ćwiczenie 126 • Porównaj

Wybierz: kontynuuję, zmieniam zakres lub odkładam; uzasadnij faktami.

Moja odpowiedź:

Sprawdź

Czy odpowiedź odnosi się do konkretnej sytuacji?
Wskaż informację, na której ją opierasz.



Tydzień 32 • Laboratorium

Ćwiczenie 127 • Zbuduj rozwiązanie

Zachowaj jedno narzędzie lub umiejętność z zakończonej próby.

Mój plan:

Potrzebuję:

Ćwiczenie 128 • Sprawdź wariant

Zaplanuj kolejne pytanie i sposób zdobycia odpowiedzi.

Moja wersja:

Po czym sprawdzę rezultat:

Przykład i sprawdzenie

Przykład: zachowuję umiejętność robienia szkicu. Chcę sprawdzić, czy wolę projektować samodzielnie. Zapytam prowadzącego o krótkie zadanie indywidualne.

Tydzień 32 • Próba w codzienności

Zrób krótki przegląd własnego kierunku po konkretnej próbie.



Przed próbą

Moje działanie:

_____

_____

_____

Kiedy i w jakich warunkach:

_____

_____

_____

Potrzebna pomoc:

_____

_____

_____

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło:

_____

_____

_____

Co mnie zaskoczyło:

_____

_____

_____

Co zachowam:

_____

_____

_____

Co zmienię:

_____

_____

_____

Jeśli było trudno

Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych warunkach. Możesz zmniejszyć zakres, poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.

Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę. Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.

Cel, marzenia i projekt życia • Przegląd

Przy każdym obszarze wybierz: jeszcze ćwiczę / z pomocą / samodzielnie w prostej sytuacji.



Możliwe przyszłości: _____

Cel i najbliższy krok: _____

Wybór i konsekwencje: _____

Próba projektu: _____

Przegląd kierunku: _____

Nie sumuj odpowiedzi. To kierunki dalszej pracy, nie diagnoza ani ocena Twojej wartości.

Mój dowód

Wybierz jedną notatkę z modułu. Co konkretnie pokazuje?

Moja obserwacja: _____

_____

_____

_____

Następny krok: _____

_____

_____

_____

Kiedy do niego wrócę: _____

_____

_____

Kogo mogę poprosić o wsparcie: _____

_____

_____



Zachowaj narzędzie, które okazało się przydatne. Jeśli nie pomogło, zapisz, co chcesz sprawdzić inaczej.

Szkoła i skuteczne uczenie się

Moduł 7 • Tygodnie 33–37

Pięć tygodni praktyki

Przypominanie bez notatek → Powtórki rozłożone w czasie → Pytania i przykłady → Przygotowanie do sprawdzianu → Prośba o informację zwrotną

Czytaj krótkie wyjaśnienia, pracuj na przykładach i sprawdzaj własne rozwiązania.
Możesz korzystać z fikcyjnych sytuacji i dodatkowego zeszytu.



Na start

Co już potrafię w tym obszarze?

Czego chcę się dowiedzieć?

Gdzie mogę potrzebować wsparcia?

Wybierz jedną umiejętność, do której wrócisz w podsumowaniu. Nie chodzi o porównywanie się z innymi.

Tydzień 33 • Przypominanie bez notatek

Próba przypomnienia sprawdza, co potrafisz odtworzyć. Potem porównaj odpowiedź z materiałem i popraw błędy. [1]



Przykład

Po przeczytaniu krótkiego fragmentu uczeń zamyka książkę i zapisuje trzy najważniejsze informacje.

Ćwiczenie 129 • Przyjrzyj się

Wybierz krótki fragment i ułóż trzy pytania do treści.

Moja odpowiedź:

Ćwiczenie 130 • Porównaj

Zamknij źródło i odpowiedz z pamięci, bez oceniania siebie.

Moja odpowiedź:

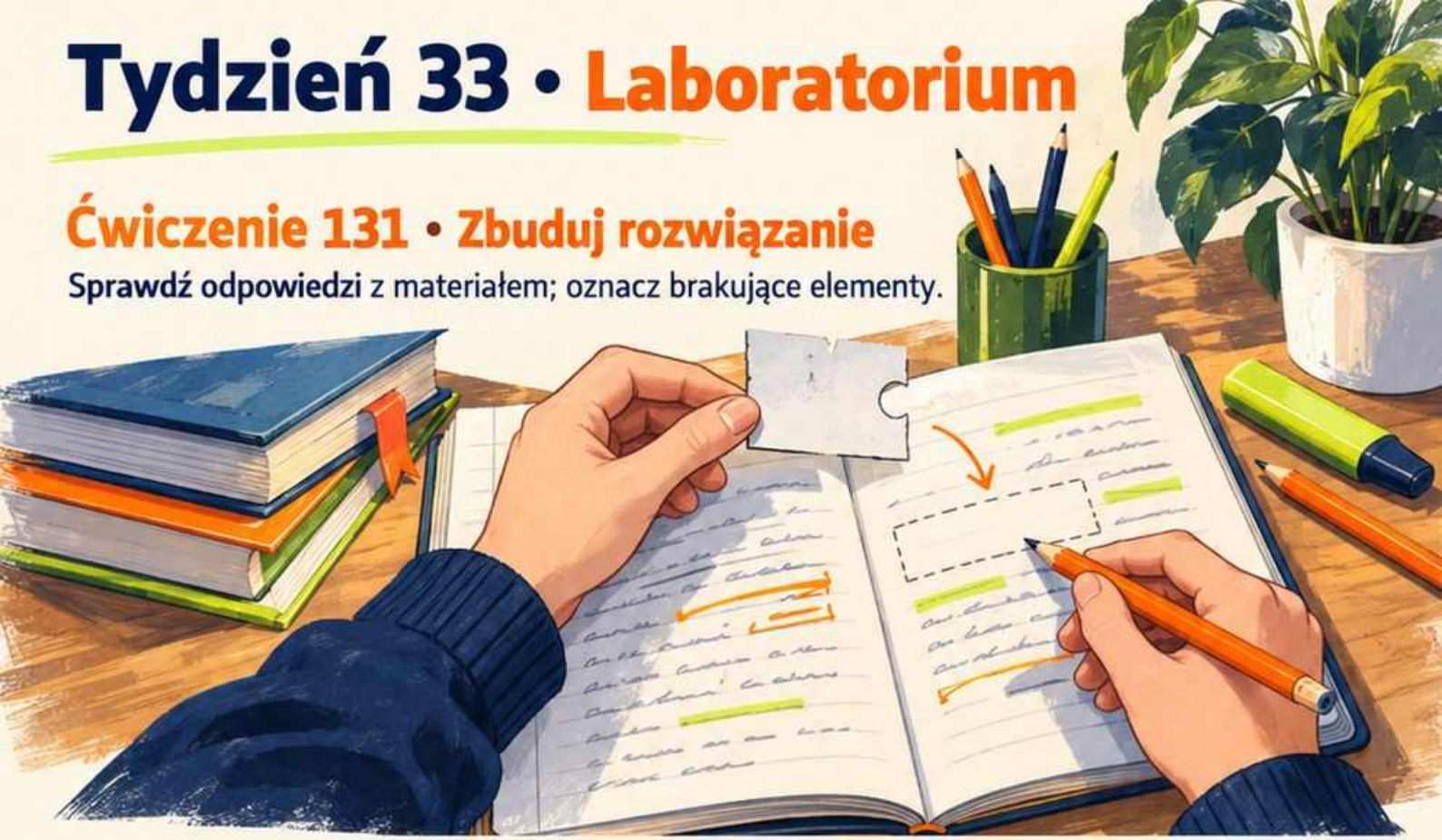
Sprawdź

Czy odpowiedź odnosi się do konkretnej sytuacji? Wskaż informację, na której ją opierasz.

Tydzień 33 • Laboratorium

Ćwiczenie 131 • Zbuduj rozwiązanie

Sprawdź odpowiedzi z materiałem; oznacz brakujące elementy.



Mój plan:

Potrzebuję:

Przykład i sprawdzenie

Przykład: brakowało przyczyny wydarzenia. Zapisz pytanie o przyczynę, zamknij notatki, odpowiedz, potem sprawdź. Kryterium: zgodność z wybranym źródłem.

Ćwiczenie 132 • Sprawdź wariant

Ułóż nową próbę dla jednego brakującego elementu.

Moja wersja:

Po czym sprawdzę rezultat:

Tydzień 33 • Próba w codzienności

Sprawdź jedną partię materiału przez pytania i korektę.



Przed próbą

Moje działanie:

Kiedy i w jakich warunkach:

Potrzebna pomoc:

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło:

Co mnie zaskoczyło:

Co zachowam:

Co zmienię:

Jeśli było trudno

Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych warunkach. Możesz zmniejszyć zakres, poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.

Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę. Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.

Tydzień 34 • Powtórki rozłożone w czasie



Powracanie do treści w różnych momentach pozwała ćwiczyć przypominanie. Odstępy dopasuj do trudności i terminu. [1]

Przykład

Zamiast powtarzać tylko wieczorem przed sprawdzianem uczennica planuje kilka krótkich powrotów.

Ćwiczenie 133 • Przyjrzyj się

Wybierz materiał i termin, do którego chcesz go opanować.

Moja odpowiedź:

Ćwiczenie 134 • Porównaj

Rozmieść kilka powrotów w dostępnym kalendarzu.

Moja odpowiedź:

Sprawdź

Czy odpowiedź odnosi się do konkretnej sytuacji? Wskaż informację, na której ją opierasz.





Tydzień 34 • Laboratorium

Ćwiczenie 135 • Zbuduj rozwiązanie

Na pierwszym powrocie odpowiedz bez notatek, potem sprawdź.

Mój plan:

Potrzebuję:

Ćwiczenie 136 • Sprawdź wariant

Zmień kolejny plan na podstawie rzeczywistych braków.

Moja wersja:

Po czym sprawdzę rezultat:

Przykład i sprawdzenie

Przykład: wróć do treści we wtorek i piątek, jeśli terminy pasują. Gdy brakuje odpowiedzi, zawęź kolejną próbę do jednego trudnego fragmentu.

Tydzień 34 • Próba w codzienności

Wykonaj dwa zaplanowane powroty i zanotuj, co wymaga korekty.



Przed próbą

Moje działanie: _____

_____

Kiedy i w jakich warunkach: _____

_____

Potrzebna pomoc: _____

_____

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło: _____

_____

Co mnie zaskoczyło: _____

_____

Co zachowam: _____

_____

Co zmienię: _____

_____

Jeśli było trudno

Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych warunkach. Możesz zmniejszyć zakres, poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.

Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę. Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.



Tydzień 35 • Pytania i przykłady

Wyjaśnienie własnymi słowami i porównanie przykładów pomagają ujawnić luki w rozumieniu. [1]



Przykład

Uczeń zna nazwę pojęcia, ale nie potrafi wskazać go w nowej sytuacji.

Ćwiczenie 137 • Przyjrzyj się

Zapisz pojęcie i wyjaśnij je komuś, kto dopiero zaczyna.

Moja odpowiedź:

Ćwiczenie 138 • Porównaj

Podaj przykład oraz sytuację podobną, która przykładem nie jest.

Moja odpowiedź:

Sprawdź

Czy odpowiedź odnosi się do konkretnej sytuacji? Wskaż informację, na której ją opierasz.

Tydzień 35 • Laboratorium



Ćwiczenie 139 • Zbuduj rozwiązanie

Wskaż cechę rozstrzygającą między przykładem a nieprzykładem.

Przykład i sprawdzenie

Przykład: kwadrat i prostokąt z nierównymi bokami. Dla kwadratu rozstrzyga między innymi równość wszystkich boków. Zapytaj o cechę, której nie rozumiesz.

Mój plan:

Potrzebuję:

Ćwiczenie 140 • Sprawdź wariant

Zadaj pytanie o etap, którego nadal nie rozumiesz.

Moja wersja:

Po czym sprawdzę rezultat:

Tydzień 35 • Próba w codzienności

Wyjaśnij jedno pojęcie i sprawdź wyjaśnienie z wiarygodnym materiałem.



Przed próbą

Moje działanie: _____

_____

Kiedy i w jakich warunkach: _____

_____

Potrzebna pomoc: _____

_____

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło: _____

_____

Co mnie zaskoczyło: _____

_____

Co zachowam: _____

_____

Co zmienię: _____

_____

Jeśli było trudno



Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych warunkach. Możesz zmniejszyć zakres, poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.

Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę. Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.

Tydzień 36 • Przygotowanie do sprawdzianu

Przygotowanie zaczyna się od zakresu, rodzaju zadań i sprawdzenia własnych braków.



Przykład

Termin jest znany, ale uczeń nie wie, które typy zadań pojawią się w sprawdzianie.

Ćwiczenie 141 • Przyjrzyj się

Ustal zakres i źródło informacji o wymaganiach.

Moja odpowiedź:

Ćwiczenie 142 • Porównaj

Wybierz po jednym zadaniu z głównych części materiału.

Moja odpowiedź:

Sprawdź

Czy odpowiedź odnosi się do konkretnej sytuacji? Wskaż informację, na której ją opierasz.

Tydzień 36 • Laboratorium



Ćwiczenie 143 • Zbuduj rozwiązanie

Wykonaj próbę, oznacz etap błędu i sprawdź poprawny sposób.

Mój plan:

Potrzebuję:

Przykład i sprawdzenie

Przykład: przy ułamkach sprawdź, czy błąd dotyczy wspólnego mianownika.
Wybierz podobne zadanie i zaplanuj pytanie do nauczyciela. Nie pomijaj odpoczynku.

Ćwiczenie 144 • Sprawdź wariant

Ułóż plan: co ćwiczę samodzielnie, o co pytam, kiedy odpoczywam.

Moja wersja:

Po czym sprawdzę rezultat:

Tydzień 36 • Próba w codzienności

Zrealizuj jeden etap przygotowania i zweryfikuj rezultat.



Przed próbą

Moje działanie:

Kiedy i w jakich warunkach:

Potrzebna pomoc:

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło:

Co mnie zaskoczyło:

Co zachowam:

Co zmienię:

Jeśli było trudno

Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych warunkach. Możesz zmniejszyć zakres, poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.

Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę. Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.



Tydzień 37 • Prośba o informację zwrotną

Pytanie o konkretny fragment pracy daje rozmówcy punkt odniesienia.



Przykład

„Czy jest dobrze?" nie wskazuje, czy chodzi o argument, obliczenie czy układ.

Ćwiczenie 145 • Przyjrzyj się

Wybierz fragment pracy i kryterium, według którego go oceniasz.

Moja odpowiedź:

Ćwiczenie 146 • Porównaj

Napisz jedno precyzyjne pytanie o ten fragment.

Moja odpowiedź:

Sprawdź

Czy odpowiedź odnosi się do konkretnej sytuacji? Wskaż informację, na której ją opierasz.

Tydzień 37 • Laboratorium



Ćwiczenie 147 • Zbuduj rozwiązanie

Oddziel z otrzymanej odpowiedzi konkret od ogólnej opinii.

Przykład i sprawdzenie

Możesz użyć odpowiedzi: „Układ jest czytelny. W drugim akapicie dopisz przykład do argumentu".
Konkret: drugi akapit i przykład; ogólna opinia: czytelny układ.

Mój plan:

Potrzebuję:

Ćwiczenie 148 • Sprawdź wariant

Wprowadź jedną zmianę i sprawdź ją tym samym kryterium.

Moja wersja:

Po czym sprawdzę rezultat:

Tydzień 37 • Próba w codzienności

Poproś o wskazówkę lub przeanalizuj przykład odpowiedzi nauczyciela.



Przed próbą

Moje działanie:

_____

_____

_____

Kiedy i w jakich warunkach:

_____

_____

_____

Potrzebna pomoc:

_____

_____

_____

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło:

_____

_____

_____

Co mnie zaskoczyło:

_____

_____

_____

Co zachowam:

_____

_____

_____

Co zmienię:

_____

_____

_____

Jeśli było trudno

Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych warunkach. Możesz zmniejszyć zakres, poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.

Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę. Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.



Szkoła i skuteczne uczenie się • Przegląd

Przy każdym obszarze wybierz: jeszcze ćwiczę / z pomocą / samodzielnie w prostej sytuacji.

Przypominanie bez notatek: _____

Powtórki rozłożone w czasie: _____

Pytania i przykłady: _____

Przygotowanie do sprawdzianu: _____

Prośba o informację zwrotną: _____

Nie sumuj odpowiedzi. To kierunki dalszej pracy, nie diagnoza ani ocena Twojej wartości.

Mój dowód

Wybierz jedną notatkę z modułu. Co konkretnie pokazuje?

Moja obserwacja: _____

_____

Następny krok: _____

_____

Kiedy do niego wrócę: _____

_____

Kogo mogę poprosić o wsparcie: _____

_____

Zachowaj narzędzie, które okazało się przydatne. Jeśli nie pomogło, zapisz, co chcesz sprawdzić inaczej.

Technologia i obywatelstwo cyfrowe

Moduł 8 • Tygodnie 38–42

Pięć tygodni praktyki



Uwaga i ekran → Prywatność i ślad cyfrowy → Sprawdzanie informacji → Reagowanie na cyberprzemoc → Mój plan korzystania z sieci

Czytaj krótkie wyjaśnienia, pracuj na przykładach i sprawdzaj własne rozwiązania.
Możesz korzystać z fikcyjnych sytuacji i dodatkowego zeszytu.

Na start

Co już potrafię w tym obszarze?	Czego chcę się dowiedzieć?	Gdzie mogę potrzebować wsparcia?

Wybierz jedną umiejętność, do której wrócisz w podsumowaniu.
Nie chodzi o porównywanie się z innymi.

Tydzień 38 • Uwaga i ekran

Warto sprawdzić, po co sięgasz po urządzenie i czy obecny sposób używania wspiera ten cel. [2]



Przykład

Uczeń otwiera telefon, żeby znaleźć plan lekcji, a zostaje przy kolejnych filmach.

Ćwiczenie 149 • Przyjrzyj się

Opisz jeden moment korzystania: cel, aplikacja, rzeczywisty efekt.

Moja odpowiedź:

Ćwiczenie 150 • Porównaj

Wskaż punkt, w którym zmienił się pierwotny cel.

Moja odpowiedź:

Sprawdź

Czy odpowiedź odnosi się do konkretnej sytuacji?
Wskaż informację, na której ją opierasz.

Tydzień 38 • Laboratorium



Ćwiczenie 151 • Zbuduj rozwiązanie

Zaplanuj prostą granicę zakończenia konkretnej czynności.

Mój plan:	Potrzebuję:

Ćwiczenie 152 • Sprawdź wariant

Wybierz dostępną alternatywę po zakończeniu, bez odcinania potrzebnego kontaktu.

Moja wersja:	Po czym sprawdzę rezultat:

Przykład i sprawdzenie

Przykład: po sprawdzeniu jutrzejszego planu odkładam telefon. W razie potrzebnego kontaktu pozostawiam uzgodnioną możliwość odebrania wiadomości od opiekuna.

Tydzień 38 • Próba w codzienności

Sprawdź jedno użycie ekranu i porównaj zamiar z efektem.



Przed próbą

Moje działanie:

_____

_____

_____

Kiedy i w jakich warunkach:

_____

_____

_____

Potrzebna pomoc:

_____

_____

_____

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło:

_____

_____

_____

Co mnie zaskoczyło:

_____

_____

_____

Co zachowam:

_____

_____

_____

Co zmienię:

_____

_____

_____

Jeśli było trudno

Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych warunkach. Możesz zmniejszyć zakres, poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.

Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę. Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.

Tydzień 39 •
Prywatność i ślad cyfrowy

Przed udostępnieniem sprawdź treść, odbiorców i dane widoczne także w tle. [2]



Przykład

Zdjęcie biurka pokazuje kartkę z adresem i nazwą szkoły.

Ćwiczenie 153 • Przyjrzyj się

Zaznacz dane widoczne na wymyślonym zdjęciu lub opisie.

Moja odpowiedź:

Ćwiczenie 154 • Porównaj

Dla każdej informacji zapytaj: czy jest potrzebna temu odbiorcy.

Moja odpowiedź:

Sprawdź

Czy odpowiedź odnosi się do konkretnej sytuacji? Wskaż informację, na której ją opierasz.

Tydzień 39 • Laboratorium



Przykład i sprawdzenie

Przykład: usuń z kadru adres na kartce, sprawdź odbiorców i zgodę osób widocznych na zdjęciu. Nie pokazuj nikomu hasła ani kodu logowania.

Ćwiczenie 155 • Zbuduj rozwiązanie

Przygotuj wersję z ograniczoną ilością danych, np. inne ujęcie bez kartki.

Mój plan:

Potrzebuję:

Ćwiczenie 156 • Sprawdź wariant

Sprawdź odbiorców i ustawienia udostępniania z zaufaną osobą.

Moja wersja:

Po czym sprawdzę rezultat:

Tydzień 39 • Próba w codzienności

Przejrzyj jedną planowaną publikację przed jej wysłaniem.



Przed próbą

Moje działanie:

_____

_____

Kiedy i w jakich warunkach:

_____

_____

Potrzebna pomoc:

_____

_____

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło:

_____

_____

Co mnie zaskoczyło:

_____

_____

Co zachowam:

_____

_____

Co zmienię:

_____

_____

Jeśli było trudno



Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych warunkach. Możesz zmniejszyć zakres, poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.

Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę. Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.

Tydzień 40 • Sprawdzanie informacji

Popularność i emocjonalny nagłówek nie potwierdzają prawdziwości. Sprawdź źródło, datę i dostępne dowody. [2]



Przykład

Post zapowiada zmianę terminu wydarzenia, ale nie podaje organizatora ani daty.

Ćwiczenie 157 • Przyjrzyj się

Oddziel twierdzenie od komentarza i reakcji autora.

Moja odpowiedź:

Ćwiczenie 158 • Porównaj

Znajdź pierwotne źródło, jeśli jest dostępne.

Moja odpowiedź:

Sprawdź

Czy odpowiedź odnosi się do konkretnej sytuacji? Wskaż informację, na której ją opierasz.



Tydzień 40 • Laboratorium

Ćwiczenie 159 • Zbuduj rozwiązanie

Porównaj informację z oficjalnym komunikatem i sprawdź datę.

Mój plan:

Potrzebuję:

Ćwiczenie 160 • Sprawdź wariant

Oznacz wynik; potwierdzone, sprzeczne albo nadal niewiadome; uzasadnij.

Moja wersja:

Po czym sprawdzę rezultat:

Przykład i sprawdzenie

Przykład: oficjalna strona organizatora nadal podaje dawny termin. Zapisz rozbieżność; nie ogłaszaj zmiany, dopóki nie sprawdzisz, który komunikat jest aktualny.

Tydzień 40 • Próba w codzienności

Zweryfikuj jedną niesensacyjną informację przed przekazaniem dalej.



Przed próbą

Moje działanie: _____

_____

Kiedy i w jakich warunkach: _____

_____

Potrzebna pomoc: _____

_____

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło: _____

_____

Co mnie zaskoczyło: _____

_____

Co zachowam: _____

_____

Co zmienię: _____

_____

Jeśli było trudno

Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych warunkach.
Możesz zmniejszyć zakres, poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.

Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę.
Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.



Tydzień 41 • Reagowanie na cyberprzemoc

Przy krzywdzących zachowaniach szukaj pomocy; nie musisz samodzielnie prowadzić sporu. [2]



Przykład

Na grupie ktoś regularnie ośmiesza ucznia i zachęca innych do dołączania.

Ćwiczenie 161 • Przyjrzyj się

Wskaż zachowania krzywdzące i odróżnij je od zwykłej różnicy zdań.

Moja odpowiedź:

Ćwiczenie 162 • Porównaj

Zapisz bezpieczne sposoby wsparcia osoby, której dotyczy sytuacja.

Moja odpowiedź:

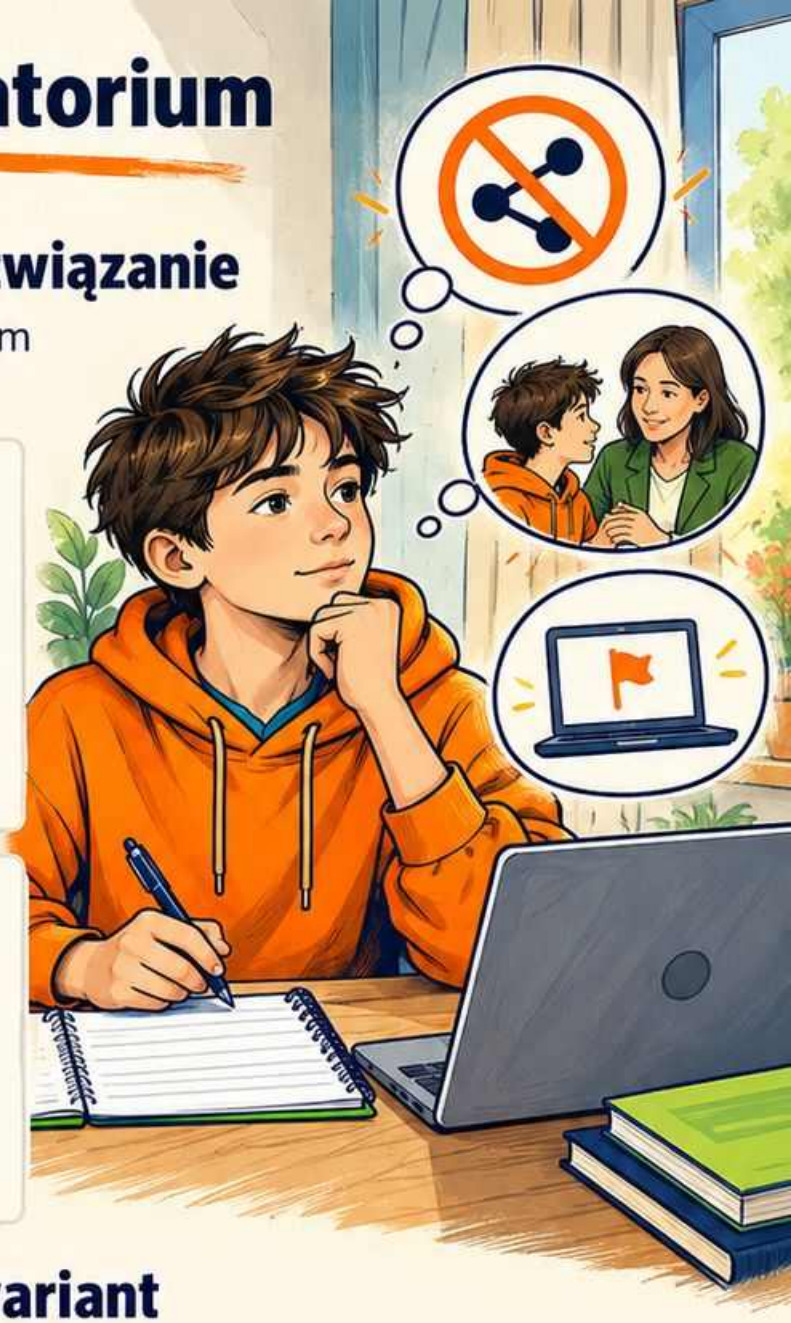
Sprawdź

Czy odpowiedź odnosi się do konkretnej sytuacji? Wskaż informację, na której ją opierasz.

Tydzień 41 • Laboratorium

Ćwiczenie 163 • Zbuduj rozwiązanie

Ułóż plan kontaktu z zaufanym dorosłym i użycia zgłoszenia w serwisie.



Mój plan:

Potrzebuję:

Ćwiczenie 164 • Sprawdź wariant

Przećwicz wiadomość opisującą zdarzenie bez dalszego rozpowszechniania krzywdzącej treści.

Moja wersja:

Po czym sprawdzę rezultat:

Przykład i sprawdzenie

Przykład: „Na fikcyjnym czacie ktoś jest stale ośmieszany. Potrzebna jest pomoc”. Nie rozpowszechniaj treści. Prawdziwe zgłoszenie omów z dorosłym bezpieczną drogą.

Tydzień 41 • Próba w codzienności



Sprawdź z dorosłym instrukcję zgłaszania i blokowania lub przeanalizuj makietę. Nie szukaj krzywdzących treści ani nie wykonuj próbnego zgłoszenia.

Przed próbą

Moje działanie:

_____

_____

Kiedy i w jakich warunkach:

_____

_____

Potrzebna pomoc:

_____

_____

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło:

_____

_____

Co mnie zaskoczyło:

_____

_____

Co zachowam:

_____

_____

Co zmienię:

_____

_____

Jeśli było trudno

Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych warunkach. Możesz zmniejszyć zakres, poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.
Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę. Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.

Tydzień 42 • Mój plan korzystania z sieci

Plan cyfrowy ma uwzględniać naukę, kontakt, odpoczynek i potrzebne zasady bezpieczeństwa.



Przykład

Domownicy potrzebują wspólnie ustalić momenty rozmowy bez powiadomień.

Ćwiczenie 165 • Przyjrzyj się

Zapisz trzy użyteczne zastosowania urządzenia w swoim dniu.

Moja odpowiedź:

Ćwiczenie 166 • Porównaj

Wskaż jedną sytuację, którą chcesz zmienić.

Moja odpowiedź:

Sprawdź

Czy odpowiedź odnosi się do konkretnej sytuacji? Wskaż informację, na której ją opierasz.

Tydzień 42 • Laboratorium

Ćwiczenie 167 • Zbuduj rozwiązanie

Przygotuj uzgodnienie: kiedy, jakie powiadomienia i co pozostaje dostępne.



Mój plan:

Potrzebuję:

Ćwiczenie 168 • Sprawdź wariant

Dodaj termin przeglądu i sposób reagowania, gdy ustalenie nie działa.

Moja wersja:

Po czym sprawdzę rezultat:

Przykład i sprawdzenie

Przykład: przy wspólnym posiłku wyciszamy zbędne powiadomienia; ważny kontakt pozostaje dostępny. Po tygodniu rozmawiamy, czy ustalenie pomaga każdemu.

Tydzień 42
Próba w codzienności

Sprawdź jedno wspólnie uzgodnione rozwiązanie i zapisz efekt.



Przed próbą

Moje działanie: _____

_____

_____

Kiedy i w jakich warunkach: _____

_____

_____

Potrzebna pomoc: _____

_____

_____

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło: _____

_____

_____

Co mnie zaskoczyło: _____

_____

_____

Co zachowam: _____

_____

_____

Co zmienię: _____

_____

_____

Jeśli było trudno

Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych warunkach. Możesz zmniejszyć zakres, poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.
Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę. Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.

Technologia i obywatelstwo cyfrowe • Przegląd



Przy każdym obszarze wybierz: **jeszcze ćwiczę / z pomocą / samodzielnie w prostej sytuacji.**

Uwaga i ekran: _____

Prywatność i ślad cyfrowy: _____

Sprawdzanie informacji: _____

Reagowanie na cyberprzemoc: _____

Mój plan korzystania z sieci: _____

Nie sumuj odpowiedzi. To kierunki dalszej pracy, nie diagnoza ani ocena Twojej wartości.

Mój dowód

Wybierz jedną notatkę z modułu. Co konkretnie pokazuje?

Moja obserwacja: _____

Następny krok: _____

Kiedy do niego wrócę: _____

Kogo mogę poprosić o wsparcie: _____

Zachowaj narzędzie, które okazało się przydatne. Jeśli nie pomogło, zapisz, co chcesz sprawdzić inaczej.

Zdrowie holistyczne

Moduł 9 • Tygodnie 43–47

Pięć tygodni praktyki

Rytm snu i regeneracja →
Ruch dla przyjemności →
Jedzenie i sygnały ciała →
Stres i odpoczynek →
Kiedy szukać wsparcia



Czytaj krótkie wyjaśnienia, pracuj na przykładach i sprawdzaj własne rozwiązania. Możesz korzystać z fikcyjnych sytuacji i dodatkowego zeszytu.

Na start

Co już potrafię w tym obszarze?

Czego chcę się dowiedzieć?

Gdzie mogę potrzebować wsparcia?

Wybierz jedną umiejętność, do której wrócisz w podsumowaniu.
Nie chodzi o porównywanie się z innymi.

Tydzień 43 • Rytm snu i regeneracja

Sen i odpoczynek są częścią troski o siebie. Trudności warto omawiać z zaufanym dorosłym, zamiast obwiniać się. [3]



Przykład

Wieczorne przygotowania do następnego dnia przeciągają się i utrudniają wyciszenie.

Ćwiczenie 169 • Przyjrzyj się

Opisz zwykłą kolejność wieczoru bez oceniania jej.

Moja odpowiedź:

Ćwiczenie 170 • *Porównaj*

Wskaż jeden element możliwy do przygotowania wcześniej.

Moja odpowiedź:

Sprawdź

Czy odpowiedź odnosi się do konkretnej sytuacji? Wskaż informację, na której ją opierasz.

Tydzień 43 • Laboratorium



Ćwiczenie 171 • Zbuduj rozwiązanie

Ułóż spokojniejszą wersję końca dnia z dostępnymi warunkami.

Mój plan:

Potrzebuję:

Ćwiczenie 172 • Sprawdź wariant

Zapisz przeszkodę wymagającą pomocy domowników.

Moja wersja:

Po czym sprawdzę rezultat:

Przykład i sprawdzenie

Przykład: przygotuj plecak wcześniej, jeśli to możliwe. Gdy przeszkadza hałas, poproś o uzgodnienie warunków. Jeśli trudności ze snem niepokoją, porozmawiaj z dorosłym.

Tydzień 43 · Próba w codzienności

Wypróbuj jedną uzgodnioną zmianę; nie oceniaj snu po jednej nocy.



Przed próbą

Moje działanie:

Kiedy i w jakich warunkach:

Potrzebna pomoc:

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło:

Co mnie zaskoczyło:

Co zachowam:

Co zmienię:

Jeśli było trudno

Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych warunkach. Możesz zmniejszyć zakres, poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.
Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę. Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.

Tydzień 44 • Ruch dla przyjemności



Ruch można dopasować do możliwości, warunków i tego, co jest przyjemne. [3]

Przykład

Osoba nie lubi rywalizacji, ale chętnie spaceruje z koleżanką.

Ćwiczenie 173 • Przyjrzyj się

Wypisz trzy dostępne formy ruchu, bez porównywania ciał.

Moja odpowiedź:

1. _____
2. _____
3. _____

Ćwiczenie 174 • Porównaj

Wybierz jedną pod kątem przyjemności i możliwości wykonania.

Moja odpowiedź:

_____

_____

_____

Sprawdź

Czy odpowiedź odnosi się do konkretnej sytuacji? Wskaż informację, na której ją opierasz.

_____

_____

Tydzień 44 • Laboratorium



Ćwiczenie 175 • Zbuduj rozwiązanie

Przygotuj bezpieczną wersję z potrzebnym sprzętem i zgodą opiekuna, jeśli jest potrzebna.

Mój plan:

Potrzebuję:

Ćwiczenie 176 • Sprawdź wariant

Dodaj alternatywę na gorszą pogodę lub mniejszą dostępność.

Moja wersja:

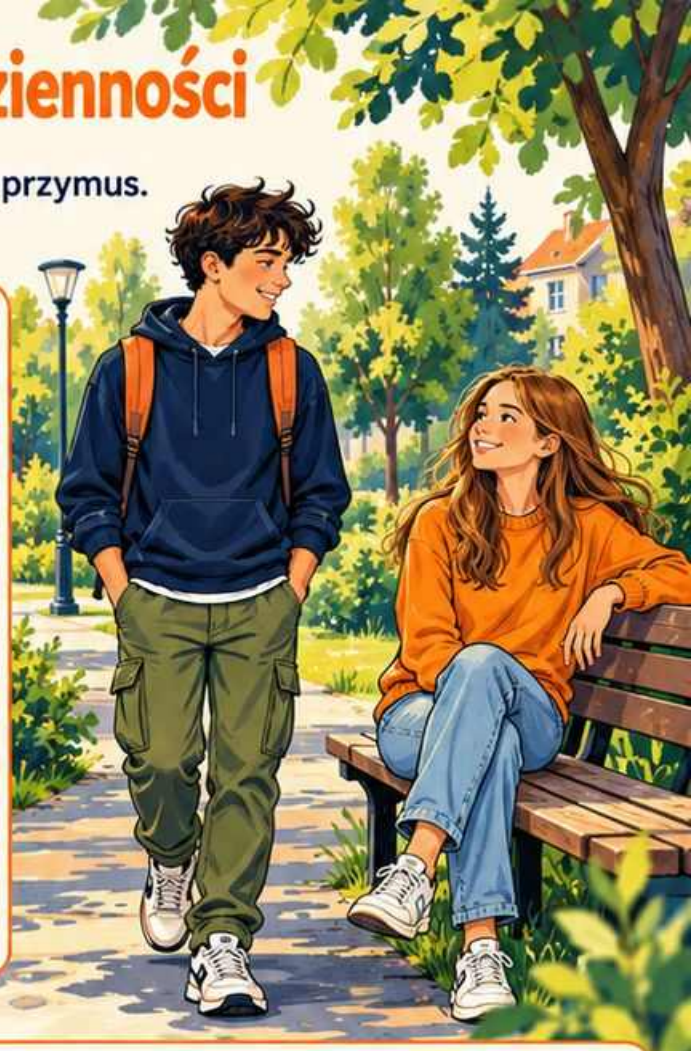
Po czym sprawdzę rezultat:

Przykład i sprawdzenie

Przykład: krótki spacer po znanej trasie; przy złej pogodzie dostępny ruch w domu. Dopasuj plan do zdrowia i zaleceń indywidualnych. Przerwij przy bólu.

Tydzień 44 • Próba w codzienności

Sprawdź wybraną formę bez ćwiczenia przez ból lub przymus.



Przed próbą

Moje działanie:

Kiedy i w jakich warunkach:

Potrzebna pomoc:

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło:

Co mnie zaskoczyło:

Co zachowam:

Co zmienię:

Jeśli było trudno

Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych warunkach. Możesz zmniejszyć zakres, poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.
Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę. Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.

Tydzień 45 • Jedzenie i sygnały ciała

Jedzenie wspiera codzienne funkcjonowanie. Możliwości, potrzeby i zalecenia indywidualne mogą się różnić.



Przykład

Przy długim dniu poza domem uczeń zapomina przygotować dostępny posiłek i wodę.

Ćwiczenie 177 • Przyjrzyj się

Sprawdź organizację zwykłego dnia: kiedy jest możliwość jedzenia i picia.

Moja odpowiedź:

Ćwiczenie 178 • Porównaj

Wskaż jedną przeszkodę organizacyjną, bez liczenia kalorii i ważenia ciała.

Moja odpowiedź:

Sprawdź

Czy odpowiedź odnosi się do konkretnej sytuacji? Wskaż informację, na której ją opierasz.

Tydzień 45 • Laboratorium



Ćwiczenie 179 • Zbuduj rozwiązanie

Ustal z opiekunem prosty plan dostępu do jedzenia i wody.

Mój plan:

_____

_____

_____

_____

_____

Potrzebuję:

_____

_____

_____

_____

Ćwiczenie 180 • Sprawdź wariant

Zapisz, kogo zapytasz, jeśli potrzebujesz indywidualnej porady.

Moja wersja:

_____

_____

_____

_____

Po czym sprawdzę rezultat:

_____

_____

_____

_____

Przykład i sprawdzenie

Przykład: sprawdź z opiekunem dostęp do posiłku podczas wyjścia. Uwzględnij alergie i indywidualne zalecenia. O poradę zdrowotną pytaj odpowiedniego specjalistę.

Tydzień 45 • Próba w codzienności

Przygotuj jedną rzecz ułatwiającą jedzenie w szkolnym dniu.



Przed próbą

Moje działanie:

_____

_____

_____

Kiedy i w jakich warunkach:

_____

_____

_____

Potrzebna pomoc:

_____

_____

_____

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło:

_____

_____

_____

Co mnie zaskoczyło:

_____

_____

_____

Co zachowam:

_____

_____

_____

Co zmienię:

_____

_____

_____

Jeśli było trudno

Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych warunkach. Możesz zmniejszyć zakres, poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.

Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę. Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.

Tydzień 46 • Stres i odpoczynek

Obciążenie warto zauważać wraz z warunkami dnia. Odpoczynek nie usuwa każdego źródła trudności. [3]

Przykład

Kilka terminów i hałas sprawiają, że uczennica potrzebuje przerwy i uzgodnienia zakresu pracy.



Ćwiczenie 181 • Przyjrzyj się

Nazwij jeden sygnał przeciążenia i sytuację, w której się pojawia.

Moja odpowiedź:

Ćwiczenie 182 • Porównaj

Oddziel rzecz wymagającą odpoczynku od problemu wymagającego uzgodnienia.

Moja odpowiedź:

Sprawdź

Czy odpowiedź odnosi się do konkretnej sytuacji? Wskaż informację, na której ją opierasz.

Tydzień 46 • Laboratorium

Ćwiczenie 183 • Zbuduj rozwiązanie

Wybierz dostępną spokojną czynność; przerwij, jeśli jest nieprzyjemna.



Mój plan:

Potrzebuję:

Ćwiczenie 184 • Sprawdź wariant

Przygotuj prośbę o konkretną zmianę warunków lub pomoc.

Moja wersja:

Po czym sprawdzę rezultat:

Przykład i sprawdzenie

Przykład: kilka minut w spokojniejszym miejscu i prośba: „Mam dwa zadania na ten sam termin. Czy możemy uzgodnić kolejność?". Sprawdź odpoczynek i warunki osobno.

Tydzień 46 • Próba w codzienności

Sprawdź, co pomogło odpocząć i co nadal wymaga działania.

Przed próbą

Moje działanie:

Kiedy i w jakich warunkach:

Potrzebna pomoc:



Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło:

Co mnie zaskoczyło:

Co zachowam:

Co zmienię:



Jeśli było trudno

Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych warunkach. Możesz zmniejszyć zakres, poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.

Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę. Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.

Tydzień 47 • Kiedy szukać wsparcia



Gdy trudności utrudniają codzienność lub niepokoją, możesz poprosić o pomoc. Nie trzeba czekać na skrajny kryzys. [3]

Przykład

Uczeń zauważa, że coraz trudniej mu spać, chodzić do szkoły i spotykać się z innymi.

Ćwiczenie 185 • Przyjrzyj się

Wskaż, co w przypadku zmieniło codzienne funkcjonowanie.

Moja odpowiedź:

Ćwiczenie 186 • Porównaj

Wybierz pierwszą i zapasową zaufaną osobę dorosłą.

Moja odpowiedź:

Sprawdź

Czy odpowiedź odnosi się do konkretnej sytuacji? Wskaż informację, na której ją opierasz.

Tydzień 47 • Laboratorium



Ćwiczenie 187 • Zbuduj rozwiązanie

Napisz krótki opis: co się dzieje, od kiedy i jakiej pomocy potrzebujesz.

Mój plan:

Potrzebuję:

Ćwiczenie 188 • Sprawdź wariant

Ustal, co zrobisz, jeśli pierwsza osoba jest niedostępna.

Moja wersja:

Po czym sprawdzę rezultat:

Przykład i sprawdzenie

Możesz użyć przypadku: „Od kilku dni bohater ma trudność z chodzeniem do szkoły. Chce porozmawiać z pedagogiem". Plan zapasowy: wychowawca lub zaufany dorosły.

Tydzień 47 • Próba w codzienności

Sprawdź drogę do pomocy bez obowiązku ujawniania prywatnych trudności.



Przed próbą

Moje działanie:

Kiedy i w jakich warunkach:

Potrzebna pomoc:

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło:

Co mnie zaskoczyło:

Co zachowam:

Co zmienię:

Jeśli było trudno

Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych warunkach. Możesz zmniejszyć zakres, poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.

Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę. Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.

Zdrowie holistyczne • Przegląd

Przy każdym obszarze wybierz: jeszcze ćwiczę / z pomocą / samodzielnie w prostej sytuacji.

Rytm snu i regeneracja: ___

Ruch dla przyjemności: ___

Jedzenie i sygnały ciała: ___

Stres i odpoczynek: ___

Kiedy szukać wsparcia: ___



Nie sumuj odpowiedzi. To kierunki dalszej pracy, nie diagnoza ani ocena Twojej wartości.

Mój dowód

Wybierz jedną notatkę z modułu. Co konkretnie pokazuje?

Moja obserwacja:

_____

_____

Następny krok:

_____

_____

Kiedy do niego wrócę:

_____

_____

Kogo mogę poprosić o wsparcie:

_____

_____

Zachowaj narzędzie, które okazało się przydatne. Jeśli nie pomogło, zapisz, co chcesz sprawdzić inaczej.

Finanse i planowanie finansowe

Moduł 10 • Tygodnie 48–52

Pięć tygodni praktyki

Potrzeby i zachcianki → Budżet w złotych → Cel oszczędzania → Cena, reklama i ryzyko → Mój plan na kolejny rok

Czytaj krótkie wyjaśnienia, pracuj na przykładach i sprawdzaj własne rozwiązania. Możesz korzystać z fikcyjnych sytuacji i dodatkowego zeszytu.



Na start

Co już potrafię w tym obszarze?	Czego chcę się dowiedzieć?	Gdzie mogę potrzebować wsparcia?

Wybierz jedną umiejętność, do której wrócisz w podsumowaniu. Nie chodzi o porównywanie się z innymi.

Tydzień 48 • Potrzeby i zachcianki

Wydatek oceniaj w kontekście sytuacji i możliwości. Ta sama rzecz może pełnić różne funkcje.



Przykład

Uczeń potrzebuje zeszytu, a przy okazji chce kupić drogi ozdobny komplet.

Ćwiczenie 189 • Przyjrzyj się

Wypisz funkcję obu zakupów w opisanej sytuacji.

Moja odpowiedź:

Ćwiczenie 190 • Porównaj

Oddziel konieczny zakres od dodatków i osobistej preferencji.

Moja odpowiedź:

Sprawdź

Czy odpowiedź odnosi się do konkretnej sytuacji? Wskaż informację, na której ją opierasz.

Tydzień 48 • Laboratorium

Ćwiczenie 191 • Zbuduj rozwiązanie

Porównaj dwie dostępne wersje według funkcji, ceny i trwałości.



Mój plan:

Potrzebuję:

Przykład i sprawdzenie

Przykład fikcyjny: zeszyt A — 6 zł, zeszyt B — 12 zł. Oba mają potrzebny format; tylko B ma ozdobną okładkę. Limit: 10 zł.

Ćwiczenie 192 • Sprawdź wariant

Zapisz decyzję oraz rzecz, z której rezygnujesz przy tym budżecie.

Moja wersja:

Po czym sprawdzę rezultat:

Tydzień 48 • Próba w codzienności

Przed małym zakupem sprawdź potrzebną funkcję i limit.



Przed próbą

Moje działanie:

_____

_____

_____

_____

Kiedy i w jakich warunkach:

_____

_____

_____

_____

Potrzebna pomoc:

_____

_____

_____

_____

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło:

_____

_____

_____

Co mnie zaskoczyło:

_____

_____

_____

Co zachowam:

_____

_____

_____

Co zmienię:

_____

_____

_____

Jeśli było trudno

Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych warunkach. Możesz zmniejszyć zakres, poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.

Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę. Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.

Tydzień 49 • Budżet w złotych

Budżet porównuje dostępne pieniądze, planowane wydatki i kwotę pozostającą. Przykładowe liczby są fikcyjne.



Przykład

Masz 100 zł. Planujesz 25 zł na materiały i 15 zł na wspólne wyjście. Zostaje 60 zł.

Ćwiczenie 193 • Przyjrzyj się

Sprawdź obliczenie: 100 − 25 − 15 = 60 zł.

Moja odpowiedź:

Ćwiczenie 194 • Porównaj

Dodaj fikcyjny wydatek 20 zł i oblicz nową pozostałą kwotę.

Moja odpowiedź:

Sprawdź

Kontrola: 60 − 20 = 40 zł. Sprawdź, czy uwzględniasz każdy wydatek tylko raz.

Tydzień 49 • Laboratorium

Ćwiczenie 195 • Zbuduj rozwiązanie

Ułóż budżet z trzema wydatkami, nie przekraczając dostępnej kwoty.



Mój plan:

Potrzebuję:

Ćwiczenie 196 • Sprawdź wariant

Sprawdź plan po zmianie jednego wydatku o 5 zł.

Moja wersja:

Po czym sprawdzę rezultat:

Przykład i sprawdzenie

Przykład: 100 zł – 25 zł – 15 zł – 20 zł = 40 zł. Jeśli pierwszy wydatek wzrośnie o 5 zł, pozostanie 35 zł.

Tydzień 49 • Próba w codzienności

Porównaj fikcyjny plan z rezultatem bez wpisywania prywatnych danych rodziny.



Przed próbą

Moje działanie:

_____

_____

_____

Kiedy i w jakich warunkach:

_____

_____

_____

Potrzebna pomoc:

_____

_____

_____

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło:

_____

_____

Co mnie zaskoczyło:

_____

_____

Co zachowam:

_____

_____

Co zmienię:

_____

_____



Jeśli było trudno

Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych warunkach. Możesz zmniejszyć zakres, poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.

Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę. Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.

Tydzień 50 • Cel oszczędzania

Cel finansowy warto zestawić z dostępną kwotą i realną możliwością odkładania. Nie każdy ma stałe wpływy.



Przykład

Cel kosztuje 120 zł. Masz 40 zł. Brakuje 80 zł. Przy odkładaniu 10 zł tygodniowo potrzeba ośmiu tygodni.

1 Ćwiczenie 197 • Przyjrzyj się

Sprawdź różnicę 120 − 40 = 80 zł i 80 ÷ 10 = 8.

Moja odpowiedź:

2 Ćwiczenie 198 • Porównaj

Zmień przykład: odkładasz 20 zł tygodniowo. Oblicz czas.

Moja odpowiedź:

Sprawdź

Kontrola: 80 ÷ 20 = 4 tygodnie przy niezmienionej kwocie i regularnych wpłatach.

Tydzień 50 • Laboratorium



Ćwiczenie 199 • Zbuduj rozwiązanie

Dodaj sytuację bez wpłaty w jednym tygodniu i popraw plan.

Mój plan:

Potrzebuję:

Ćwiczenie 200 • Sprawdź wariant

Wskaż wariant: tańsza opcja, dłuższy termin lub rezygnacja; uzasadnij.

Moja wersja:

Po czym sprawdzę rezultat:

Przykład i sprawdzenie

Przykład: 80 zł przy 10 zł na tydzień to osiem wpłat. Jedna opuszczona wpłata wydłuża plan do dziewięciu tygodni, jeśli pozostałe warunki się nie zmienią.

Tydzień 50 •
Próba w codzienności



Ułóż plan na fikcyjnych kwotach; nie obiecuj wpływów, których nie znasz.

Przed próbą

Moje działanie:

Kiedy i w jakich warunkach:

Potrzebna pomoc:

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło:

Co mnie zaskoczyło:

Co zachowam:

Co zmienię:

Jeśli było trudno

Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych warunkach. Możesz zmniejszyć zakres, poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.

Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę. Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.

Tydzień 51 • Cena, reklama i ryzyko

Przed zakupem porównaj pełny koszt, warunki i wiarygodność sprzedawcy. Presja czasu utrudnia spokojne sprawdzenie.



Przykład

Produkt kosztuje 30 zł, a dostawa 12 zł. Inna oferta kosztuje 39 zł z dostawą.

Ćwiczenie 201 • Przyjrzyj się

Oblicz pełny koszt obu ofert i różnicę.

Moja odpowiedź:

Ćwiczenie 202 • Porównaj

Wskaż brakujące informacje: cechy, dostawa, zasady i wiarygodność.

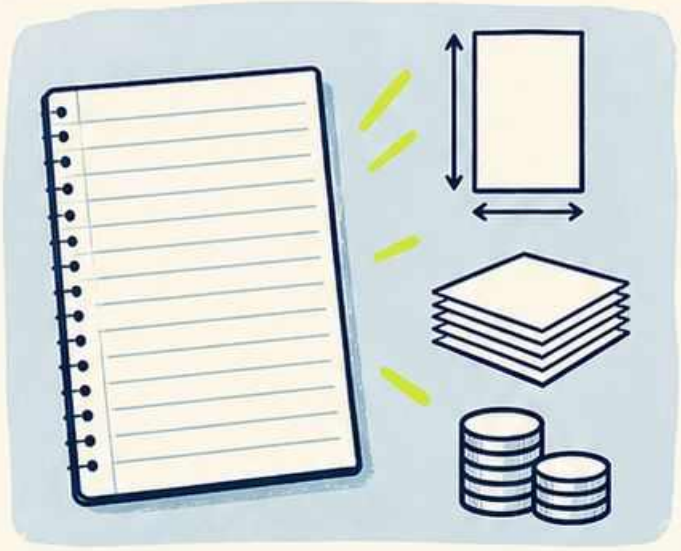
Moja odpowiedź:

Sprawdź

Kontrola: 30 + 12 = 42 zł; 42 – 39 = 3 zł. Niższa cena nie zastępuje sprawdzenia warunków.

Tydzień 51 • Laboratorium





Ćwiczenie 203 • Zbuduj rozwiązanie

Znajdź w fikcyjnej reklamie zachętę emocjonalną oraz sprawdzalne twierdzenie.

Mój plan:

Potrzebuję:

Ćwiczenie 204 • Sprawdź wariant

Przygotuj listę pytań przed zakupem; przy wątpliwościach poproś opiekuna o pomoc.

Moja wersja:

Po czym sprawdzę rezultat:

Przykład i sprawdzenie

Fikcyjna reklama: „Bądź gwiazdą! Zeszyt A4, 60 kartek, 9 zł”.
Pierwsze zdanie wywołuje skojarzenie; format, liczba kartek i cena dają się sprawdzić.

Tydzień 51 • Próba w codzienności

Porównaj dwie przykładowe oferty bez dokonywania zakupu.



Przed próbą

Moje działanie: _____

_____

Kiedy i w jakich warunkach: _____

_____

Potrzebna pomoc: _____

_____

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło: _____

_____

Co mnie zaskoczyło: _____

_____

Co zachowam: _____

_____

Co zmienię: _____

_____

Jeśli było trudno

Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych warunkach. Możesz zmniejszyć zakres, poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.

Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę. Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.

Tydzień 52 • Mój plan na kolejny rok

Plan finansowy można zmieniać po sprawdzeniu możliwości.
Nie wymaga ujawniania dochodów rodziny.



Przykład

Uczeń chce mieć materiały na hobby i niewielką rezerwę, ale jego dostępne kwoty bywają różne.

Ćwiczenie 205 • Przyjrzyj się

Wybierz jeden fikcyjny cel i potrzebne informacje do oszacowania kosztu.

Moja odpowiedź:

Ćwiczenie 206 • Porównaj

Ustal priorytet między celem, bieżącą potrzebą i rezerwą.

Moja odpowiedź:

Sprawdź

Czy odpowiedź odnosi się do konkretnej sytuacji?
Wskaż informację, na której ją opierasz.

Tydzień 52 • Laboratorium



Ćwiczenie 207 • Zbuduj rozwiązanie

Przygotuj wersję dla mniejszej dostępnej kwoty, bez pożyczania na siłę.

Mój plan:

Potrzebuję:

Ćwiczenie 208 • Sprawdź wariant

Zapisz termin przeglądu i sygnał, że plan trzeba zmienić.

Moja wersja:

Po czym sprawdzę rezultat:

Przykład i sprawdzenie

Przykład: na hobby i rezerwę planujesz fikcyjne 60 zł. Przy 40 zł zmniejszasz zakres materiałów. Wracasz do planu po zmianie ceny lub dostępnej kwoty.



Tydzień 52 • Próba w codzienności

Zakończ rok wyborem jednej umiejętności finansowej do dalszego ćwiczenia.

Przed próbą

Moje działanie: _____

_____

Kiedy i w jakich warunkach: _____

_____

Potrzebna pomoc: _____

_____

Po próbie

Co rzeczywiście się wydarzyło: _____

_____

Co mnie zaskoczyło: _____

_____

Co zachowam: _____

_____

Co zmienię: _____

_____

Jeśli było trudno

Sprawdź, czy krok był możliwy w dostępnych warunkach. Możesz zmniejszyć zakres, poprosić o pomoc albo wrócić do fikcyjnego przykładu.
Zapisuj fakty zamiast oceniać całą osobę. Nie musisz dzielić się prywatnymi informacjami.



Finanse i planowanie finansowe • Przegląd

Przy każdym obszarze wybierz: jeszcze ćwiczę / z pomocą / samodzielnie w prostej sytuacji.

Potrzeby i zachcianki: _____

Budżet w złotych: _____

Cel oszczędzania: _____

Cena, reklama i ryzyko: _____

Mój plan na kolejny rok: _____

Nie sumuj odpowiedzi. To kierunki dalszej pracy, nie diagnoza ani ocena Twojej wartości.

Mój dowód

Wybierz jedną notatkę z modułu. Co konkretnie pokazuje?

Moja obserwacja: _____

_____

_____

Następny krok: _____

_____

_____

Kiedy do niego wrócę: _____

_____

_____

Kogo mogę poprosić o wsparcie: _____

_____

_____

Zachowaj narzędzie, które okazało się przydatne. Jeśli nie pomogło, zapisz, co chcesz sprawdzić inaczej.

Źródła • Część 1

1. **Institute of Education Sciences. Organizing Instruction and Study to Improve Student Learning.**

https://ies.ed.gov/ncee/wwc/PracticeGuide/1

Odniesienia [1] w module 7 dotyczą przypominania, sprawdzania odpowiedzi i rozłożenia pracy w czasie.

2. **NASK. Cyfrowy ślad — jak dbać o bezpieczeństwo wizerunku dziecka.**

https://cyberprofilaktyka.pl/cyfrowy-slad--jak-dbac-o-bezpieczenstwo-wizerunku-dziecka.html

NASK. Era dezinformacji.

https://cyberprofilaktyka.pl/publikacje/2024Era-Dezinfo_publikacja.pdf

Odniesienia [2] w module 8 dotyczą kontekstu bezpieczeństwa cyfrowego, prywatności i uważnego korzystania z informacji.

! Przed użyciem funkcji serwisu sprawdź jego aktualne ustawienia. Ćwiczenia nie są instrukcją prawną.



Źródła • Część 2

3. World Health Organization. Mental health of adolescents.

https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Odniesienia [3] w module 9 dotyczą ogólnego znaczenia dobrostanu, wspierającego otoczenia i dostępu do pomocy.

4. Ośrodek Rozwoju Edukacji. Od marzeń do kariery.

https://doradztwo.ore.edu.pl/wp-content/uploads/od-marzen-do-kariery.pdf

Kontekst modułów 1 i 6: zasoby, zainteresowania i planowanie.

Przykłady, pola samoobserwacji oraz ćwiczenia są autorskimi narzędziami edukacyjnymi. Nie są testami psychologicznymi ani pomiarem wartości osoby.

Wsparcie | Ostoja — wsparcie@ostoja.online