



**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych  
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną – obszar emocjonalno-społeczny  
POWR.02.10.00-00-9004/17**

### **OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA**

Przedmiotem zamówienia jest usługa przygotowania ilustracji (po zaakceptowaniu szkiców dla każdej grafiki przez Zamawiającego).

Zamówienie podzielone jest na 2 następujących części:

Część nr 1: ilustracje dla przedziału wiekowego 4-6 i 7-9 (ilustracje nr 1-25)

Część nr 2: ilustracje dla przedziału wiekowego 10-15 i 16-25 (ilustracje nr 26-38)

Szkice oraz ilustracje muszą spełniać następujące wymagania:

1. Grafiki muszą zostać narysowane osobiście od podstaw – niedopuszczalne jest modyfikowanie istniejących już grafik.
2. Grafiki dostarczane zostaną w wersji elektronicznej. Każda grafika stanowi osobny plik zapisany w dwóch wersjach kolorystycznych: CMYK i RGB; wielkość formatu – według opisu zadania (minimum A4). Format plików: PNG.





**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych  
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną – obszar emocjonalno-społeczny  
POWR.02.10.00-00-9004/17**

**CZĘŚĆ NR 1**

<b>Numer</b>	<b>Wiek</b>	<b>Opis ilustracji</b>
1	4-6	<p>Pary ilustracji połączonych ze sobą (bez podpisów) ze znakiem nożyczek do wycięcia. Jedna para obrazków format około A5:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>(Złość) – te nagłówki powinny zostać w załączniku nad właściwymi obrazkami Chłopiec siedzi przy zbudowanej wieży z klocków Chłopiec siedzi przy zburzonej wieży z klocków</li><li>(Radość) Dziewczynka trzyma pudełko z prezentem Dziewczynka z wyjętą lalką z pudełka (zachwycona mina)</li><li>(Smutek) Chłopiec bawi się samochodem Chłopiec z samochodem z widocznym odpadniętym kołem</li><li>(Strach) Dziewczynka leży wieczorem w łóżku w swoim pokoju przy zapalonej lampce Dziewczynka leży w łóżku przy zgaszonym świetle. Na ścianie widać cienie.</li></ol>
2	4-6	<p>Ilustracje – atrybuty różnych zawodów na osobnych kartkach w rozmiarze 10 x 10 cm</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Czapka policjanta</li><li>- Stetoskop lekarza</li><li>- Wąż gaśniczy strażaka</li><li>- Kasa sprzedawcy</li><li>- Pole rolnika</li><li>- Tablica nauczyciela</li><li>- Chleb piekarza</li><li>- Farba i pędzel malarza pokojowego</li></ul>
3	4-6	<p>Na trzech arkuszach A4 poniższe rysunki (elementy z wymarzonego placu zabaw):</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Huśtawka w kształcie konika</li><li>Piaskownica</li><li>Trampolina</li><li>Zawinięta, długa zjeżdżalnia</li><li>Karuzela</li><li>Strumyk z wodą i zabawkami do przelewania</li><li>Fort z drewna</li><li>Ścianka wspinaczkowa</li><li>Drabinki</li></ol>
4	4-6	<p>Plansza A4 w poziomie podzielona na 10 ponumerowanych pustych pól; narysowane proste rysunki (czarno-białe) 1 – pobudka, 10 – powrót do domu (uśmiechnięci rodzic i dwójka dzieci wchodzący przez drzwi do domu)</p>
5	4-6	<p>Rysunki przedstawiające to, co w opisie. Każdy zestaw składać się ma z czterech ułożonych obok siebie okienek. W trzech okienkach to, co jest poniżej w opisie.</p>



**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych  
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną – obszar emocjonalno-społeczny  
POWR.02.10.00-00-9004/17**

		<p>Czwarte okienko puste – dziecko będzie miało za zadanie dorysować w nim zakończenie historyjki.</p> <p>Zestaw 1.: Wiewiórka</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wiewiórka dostaje od mamy torebkę na żołądź, które ma pozbiierać w lesie. Przy głowie mamy chmurka (jak w komiksach), w której znajdują się żołądź jako informacja, że mama mówi do wiewiórki, że ma je nazbierać.</li> <li>2. Wiewiórka, trzymając torebkę, schodzi po pniu z drzewa, w którego dziupli mieszka.</li> <li>3. Wiewiórka na poszyciu lasu rozmawia z napotkaną wroną.</li> </ol> <p>Zestaw 2.: Mrówki</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kopiec mrówek, koło niego trzy mrówki wyraźnie, na pierwszym planie rozmawiają ze sobą.</li> <li>2. Dwie mrówki idą przodem, a z tyłu, w znacznej odległości – trzecia mrówka.</li> <li>3. Dwie mrówki wracają do mrowiska ze znalezionymi igłami sosny, a trzeciej mrówki nie widać.</li> </ol> <p>Zestaw 3.: Sowa</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mama sowa siedzi w gnieździe na jajkach.</li> <li>2. Mama sowa w gnieździe z młodymi. Młode z otwartymi dziobkami bez matki.</li> <li>3. W oddali widać mamę sowę, która lata z innymi sowami.</li> </ol>
6	4-6	<p>Na kartce w formacie A4 rozrysowane pary rysunków do wycięcia:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 para: dziewczynka z daleka przygląda się bawiącym koleżankom – dziewczynka bawi się z koleżankami</li> <li>2 para: przemoczony chłopiec trzęsie się z zimna – chłopiec w pokoju na kanapie pod kocem</li> <li>3 para: zapłakany chłopiec – chłopiec przytulany przez mamę</li> <li>4 para: przestraszona dziewczynka w ciemnym pokoju patrzy przez okno na burzę – dziewczynka siedzi w pokoju z tatą, który czyta jej książkę, za oknem widać burzę</li> <li>5 para: chłopiec ze znużoną miną siedzi na środku swojego pokoju – chłopiec układa wieżę z klocków</li> <li>6 para: dziewczynka siedzi na dywanie wśród zabawek i ziewa – dziewczynka śpi w swoim łóżku</li> </ol>
7	4-6	<p>Na kartce w formacie A4 labirynt bez wyjścia. Przy wejściu do labiryntu stoi dziewczynka, po drugiej stronie kartki jest domek.</p>
8	4-6	<p>Na kartce w formacie A4 historyjki obrazkowe:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obrazek 1: Radosna dziewczynka idzie z rodzicami do kina; Obrazek 2: Zawiedziona dziewczynka stoi z rodzicami przed zamkniętym kinem.</li> <li>2. Obrazek 1: Dzieci szykują się na rowery; Obrazek 2: Otwierają drzwi, a na dworze pada deszcz.</li> <li>3. Obrazek 1: Chłopiec maluje farbami; Obrazek 2: Na stolik wskakuje kot i rozlewa wodę z kubeczka; Obrazek 3: Zawiedziony chłopiec patrzy na zalaną pracę.</li> <li>4. Obrazek 1: Dzieci budują zamek z piasku na plaży. Obrazek 2: Przychodzi fala i niszczy budowlę.</li> </ol>



**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych  
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną – obszar emocjonalno-społeczny  
POWR.02.10.00-00-9004/17**

9	4-6	Na kartce w formacie A4 podpis „Mapa wyspy” i rysunek przedstawiający wyspę otoczoną oceanem. Na środku wyspy wulkan, a w oceanie widać pływającą złotą rybkę.
10	4-6	Na kartce w formacie A4 karty aktywności – rozrysowane do wycięcia obrazki (w ramkach, około 5 x 5 cm) przedstawiające dziecko wykonujące różne czynności: rysowanie, budowanie z klocków, czytanie książki, zabawę na placu zabaw, jazdę na rowerze, grę w piłkę z kolegami, taniec, śpiew, spacer, jazdę na łyżwach, zabawę z psem.
11	4-6	Na kartce w formacie A4 rysunek dziecięcego pokoju, w którym jest bałagan, np. porozrzucane klocki, kredki na kartce na środku pokoju, misie, samochody, ubrania porozrzucane w dowolnych miejscach pokoju.
12	4-6	Na kartce w formacie A4 do wycięcia następujące rysunki (po cztery na jednej stronie): smutny chłopiec rysuje; smutna dziewczynka przytula misia; chłopiec rozmawia z mamą; dziewczynka przytula smutną koleżankę; zezłoszczony chłopiec tupie; zezłoszczona dziewczynka ścisną gniotką; zezłoszczony chłopiec liczy w myślach do 10.
13	7-9	Na karcie A4 cztery kolorowe scenki sytuacyjne z buźką pustą w prawym górnym rogu każdej scenki (niepokolorowany outline włosów i zarys głowy). Nauczyciel rozcina kartę na 4, więc może być symbol nożyczek. Scenki dotyczą następujących emocji: radość, złość, smutek, zaskoczenie, strach, wstręt. 1. Złość – dwie dziewczynki kłócą się o lalkę Barbie (lub inną zabawkę odpowiednią dla dziewczynek w wieku 7–9 lat). 2. Smutek – dziewczynka leży na łóżku i płacze. Ma rękę w gipsie, trzyma się za tę rękę, widać, że ją boli. Obok niej tata i brat. Obrazek musi być zrobiony tak, żeby było wiadomo, że chodzi o emocję dziewczynki (np. tata i brat bokiem, tyłem). 3. Radość – dziecko bawi się z psem. 4. Zaskoczenie – chłopiec otwiera prezent, a z niego wyskakuje pajacyk na sprężynce. 5. Strach – dziecko zgubiło się w lesie, szuka swoich rodziców, ale ich nie widzi – mogą być widoczni gdzieś z tyłu, między drzewami. 6. Wstręt – dziecko otwiera śniadaniówkę, a w niej jest zapleśniała kanapka. Dziecko się krzywi. 7. Radość – dziecko biegnie do mamy. 8. Smutek – dziecko płacze, ma pościerane kolana.
14	7-9	Komiks. Do każdego pytania osobna karta pracy/ilustracja A4, która ma za zadanie zaktywizować uczniów i zachęcić ich do dyskusji. 1. Dlaczego kłócimy się z tymi, których kochamy? Obrazek przedstawiający dwie groteskowe (przerysowane, zabawne) postaci, które stoją przodem, obok siebie i obejmują się wewnętrznymi rękoma, a zewnętrznymi wymachują w geście złości, dookoła buchają obłoki pary/dymu (jak przy złości). Postacie w kolorach pastelowych, jedna zielona, a druga brązowa. 2. Czy ci, których kochamy, mogą nam jednocześnie dokuczać?



**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych  
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną – obszar emocjonalno-społeczny  
POWR.02.10.00-00-9004/17**

		<p>Te same postacie (groteskowe). Jedna stoi do drugiej odwrócona plecami (poza osoby obrażonej). A pierwsza wręcza jej serce, z którego wyrastają kolce.</p> <p>3. Dlaczego sami dokuczamy, skoro nie lubimy, gdy inni nam dokuczają? Ta sama sytuacja co w poprzedniej ilustracji, tylko zamiana osób.</p> <p>4. Czy kłótnie nas uspokajają? Jedna postać z gradientem czerwonym w górnej części ciała, ręce w górze w geście złości i dym/para unosząca się dookoła. Mimika jak przy wyrażaniu złości. Druga postać ze znakiem zapytania dookoła głowy z językiem wywieszonym (w geście charakterystycznym dla zmęczenia). Ręce opadnięte wzdłuż tułowia.</p> <p>5. Jeśli tak, to co z bólem, który sprawiamy najbliższemu? Jedna postać płacząca z serduszkami, przepołowionym nad głową. Druga postać stojąca za pierwszą z gradientem czerwonym w górnej części ciała i sercem (pełnym) nad głową.</p> <p>6. Kto doprowadza do wściekłości – my sami czy inni? Postać pierwsza stojąca, a nad głową znaki zapytania. Druga postać jakby była odbiciem w lustrze tej pierwszej.</p> <p>7. Czy kłótnia to zabawa? Dwie postaci z pudełkami prezentów w rękach – jedna z plastrem na twarzy, druga – z ręką w gipsie.</p> <p>8. Czy problem zawsze można rozwiązać? Dwie postaci stojące twarzą w twarz, ze złośliwymi uśmiechami. Każda z postaci trzyma jedną plakietkę/chorągiewkę, na jednej napis TAK, a na drugiej NIE.</p> <p>9. Czy to, co mówimy podczas kłótni, zawsze jest prawdą? Dwie postaci, które się kłócą, mają otwarte buzie i do siebie krzyczą.</p> <p>10. Jak żyć razem? Dwie postaci siedzące razem na dywanie i czytające książkę, pt. Jak żyć razem?</p>
15	7-9	Różne obrazki – kolorowe ikonki, symbolizujące wspólnotę, 18 obrazków (np. dom, dłonie razem, sylwetki ludzi razem, kilka osób, które razem dobiega na metę, ludziki, które trzymają jedno serce, ludziki, które obejmują kulę ziemską, ludziki, które razem pracują, drzewo, które zamiast liści i owoców ma kółka z wrysowanymi sylwetkami ludzi itp...), każdy 5 x 5 cm.
16	7-9	Sześć obrazków, które można będzie pociąć na trzy-cztery elementy. Dzieci będą losowały te elementy, a następnie szukały dzieci, z którymi złożą obrazek i utworzą przez to grupę. Całość na stronie A4. Mogą to być dowolne symbole lub związane bezpośrednio z tematem, np.: dłoń, serce, ludzik, domek, koniczyna, piłka, gwiazdka. Rysunki mają być proste, konturowe, wypełniające ramkę.
17	7-9	Karta pracy/plakat x2.Format A4 w orientacji poziomej. Na środku pierwszej karty postać chłopca zajmująca niemal całą kartkę. Na środku drugiej – tak samo duża postać dziewczynki. Postaci czarno-białe, komiksowe, otwarte, uśmiechnięte. Wokół każdej z nich chmurki do wypełnienia tekstem – po 7 chmurki. Mogą one częściowo zasłaniać postać. Dymki mogą być poprzekrzywiane. W dymkach napisy: <u>Dla chłopca:</u> Lubię w sobie.....

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych  
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną – obszar emocjonalno-społeczny  
POWR.02.10.00-00-9004/17**

		<p>Jestem fajny, choć zdarza mi się popełniać błędy Lepiej nie porównywać się do innych – każdy jest w czymś gorszy, a w czymś innym lepszy Mam dużo fajnych cech, które w sobie lubię Jest wiele osób, które mnie kochają i się o mnie troszczą. Jestem wart miłości! Nad każdą słabością można pracować! Jestem OK, nawet gdy nie zachowuję się idealnie <u>Dla dziewczynki:</u> Lubię w sobie..... Jestem fajna, choć zdarza mi się popełniać błędy Lepiej nie porównywać się do innych – każdy jest w czymś gorszy, a w czymś innym lepszy Mam dużo fajnych cech, które w sobie lubię Jest wiele osób, które mnie kochają i się o mnie troszczą. Jestem warta miłości! Nad każdą słabością można pracować! Jestem OK, nawet gdy nie zachowuję się idealnie</p>
18	7-9	<p>Ilustracja piramidy do pocięcia z czterema stopniami wtajemniczenia (wypisane poniżej); każdy z nich może mieć inny kolor. Kolejne poziomy (od najniższego): Przyznanie się do błędu (uczucia: złość, wstyd, smutek), Błędy się zdarzają (opanowanie emocji, zaakceptowanie sytuacji) Pytanie innych o zdanie (co teraz można zrobić?, szukanie podpowiedzi u dorosłych) Zrobienie nowego planu (naprawienie błędu) Zawarty w nawiasie tekst ma zostać przedstawiony za pomocą symbolu.</p>
19	7-9	<p>Sylweta drzewa w formacie A4, która będzie miała wyraźnie wyodrębnione korzenie, pień i koronę, tak aby uczniowie w każdej z tych części mogli wpisać więcej niż jedną cechę lub umiejętność.</p>
20	7-9	<p>Siatka sześcianu z symbolem nożyczek do wycięcia. Na trzech ściankach postać uśmiechniętej planety, a w tle rakieta. Na pozostałych trzech ściankach postać surowej planety z czapką policjanta i rakieta w tle. Dodatkowo – szablon karty (rozm. 6 x 9 cm) z motywem kosmosu. Na karcie będzie wpisany tekst, więc motyw nie powinien zawierać wielu małych elementów, które utrudniłyby czytanie.</p>
21	7-9	<p>Duży zegar na stronie A4 z symbolem nożyczek do wycięcia. Zegar podzielony nie jak zwykły zegar, tylko na 24 części (godziny). Na górze 24, potem standardowo – 1, 2, 3 itd. aż do 23.</p>
22	7-9	<p>Cztery obrazki lub zdjęcia: wycieczka rowerowa, bałagan, kino, przyjęcie urodzinowe (na kartce A4 mogą być dwa obrazki do rozcięcia).</p>
23	7-9	<p>Cztery sytuacje społeczne przedstawione w formie komiksu. Opis na przedstawionych poniżej ilustracjach (jako przykład: <i>O odmawianiu, pomaganiu, dotykaniu i kilku innych ważnych sprawach</i> Jacka Maciejewskiego i Alicji Pacewicz). Sytuacje do niniejszego Załącznika: - Wychodząc z klasy, zauważasz, że koledzy się biją. Jeden z nich nie ma siły, aby się bronić, a drugi atakuje go coraz mocniej. Decydujesz się mu pomóc.</p>

**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych  
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną – obszar emocjonalno-społeczny  
POWR.02.10.00-00-9004/17**

		<p>- Grupa dzieci przeżywa na przerwie koleżankę, która ma rude włosy i piegi; dziewczynka siedzi pod ścianą i płacze, a dzieci mają z tego niezłą zabawę. Decydujesz się zareagować.</p> <p>- Kolega oskarża Cię o kradzież jego ulubionej gry; ktoś z klasy powiedział mu, że widział, jak szukasz czegoś w jego plecaku. Co robisz?</p> <p>- Podczas wycieczki szkolnej wychowawca prosi, abyście dobrali się w pary i w ten sposób usiedli w autobusie; Twoja koleżanka nie ma z kim usiąść. Chcesz jej pomóc.</p>
24	7-9	<p>Mapa gry planszowej z polami. Tło – ilustracja przedstawiająca piękny letni dzień, na niebie widać lecący balonik. Mapa gry jest jednocześnie koroną drzewa, który jest pierwszym planem obrazka. Drzewo składa się z 20 pól. Gra zaczyna się napisem Start, a kończy napisem Meta. Na poszczególnych polach – napisy:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – Wciągaj powietrze przez 5 sekund,</li> <li>2 – Wstrzymaj oddech na 5 sekund,</li> <li>3 – Wydechaj powietrze przez 5 sekund,</li> <li>4 – Wciągaj powietrze przez 5 sekund, a wypuszczaj przez 7 sekund,</li> <li>5 – Wciągaj powietrze przez 5 sekund,</li> <li>6 – Wstrzymaj oddech na 5 sekund,</li> <li>7 – Wydechaj powietrze przez 5 sekund,</li> <li>8 – Wciągaj powietrze przez 5 sekund, a wypuszczaj przez 7 sekund,</li> <li>9 – Wciągaj powietrze przez 5 sekund,</li> <li>10 – Wstrzymaj oddech na 5 sekund,</li> <li>11 – Wydechaj powietrze przez 5 sekund,</li> <li>12 – Wciągaj powietrze przez 5 sekund, a wypuszczaj przez 7 sekund,</li> <li>13 – Wciągaj powietrze przez 7 sekund, a wypuszczaj przez 10 sekund,</li> <li>14 – Wciągaj powietrze przez 5 sekund, a wypuszczaj przez 7 sekund,</li> <li>15 – Wciągaj powietrze przez 5 sekund,</li> <li>16 – Wstrzymaj oddech na 5 sekund,</li> <li>17 – Wydechaj powietrze przez 5 sekund,</li> <li>18 – Wstrzymaj oddech na 7 sekund,</li> <li>19 – Wydechaj powietrze przez 10 sekund,</li> <li>20 – Wypuszczaj powietrze przez 5 sekund.</li> </ol>
25	7-9	<p>16 obrazków z emocjami/emotikonkami (chodzi bardziej o outline'owe, doodlowe/rysowane twarze o różnych charakterach, wyrażające emocje), do których nauczyciel przypnie spinacz, a uczniowie będą mogli „łowić” je na wędkę z magnesem. Każdy obrazek ma kształt kwadratu takiej samej wielkości, np. 5 x 5 cm.</p>

## CZĘŚĆ NR 2

26	10-15	<p>Kupony na pomaganie (tak jak odrywane kupony z kartki A4). Każde hasło na osobnym kuponiku/bileciku w formie, jakby można było je wyrwać (każde z małą ilustracją). Na górze nagłówek: "Kupony na pomaganie i ilustracja postaci.</p> <p><u>Teksty na kuponach:</u></p> <p>Pomoc koledze/koleżance w nauce Zaniesienie lekcji choremu koledze/koleżance Zrobienie zakupów dla kogoś z rodziny, z sąsiedztwa albo wyjście z psem Przytulenie lub przyjacielskie poklepanie po ramieniu osoby, która jest smutna Podzielenie się czymś, co się posiada, a czego dana osoba może aktualnie potrzebować (jedzenie, przybory szkolne) Pomoc w obowiązkach domowych Udział w wolontariacie Zapytanie osoby, która wydaje się smutna bądź zezłoszczona: „Jak mogę Cię wesprzeć? Jak mogę Ci pomóc?” Rozmowa bądź wysłuchanie osoby, która potrzebuje się zwierzyć Inna sytuacja udzielenia pomocy</p> <p><u>Ikony na kuponach do każdego kuponu:</u></p> <p>(1) dwoje uczniów nad książką, (2) zeszyt, (3) siatka zakupów i pies, (4) przytulające się dzieci, jedno ma smutną minę, (5) dziecko wręczające misia drugiemu dziecku, (6) dziecko z miotłą, (7) dziecko w koszulce z napisem „Wolontariusz” i z psem na smyczy, (8) dziecko ze zmarszczonymi brwiami i dziecko, które o coś pyta, (9) jedno dziecko mówi, a drugie słucha, (10) znak zapytania i uśmiechnięta buzia dziecka.</p>
27	10-15	<p>Następujące rysunki – każdy w formacie A5 (dwa rysunki na stronę A4), rysunki w orientacji poziomej. Rysunki mają ilustrować hasło przedstawione na początku każdego opisu:</p> <p>1. Małe kroki: Dwie postacie – jedna próbuje zrobić wielki krok od razu na metę i się chwieje, wyciąga do przodu stopę, ma przerażoną minę. Druga osoba jest bliżej mety, a za nią są ślady małych kroków. Na jej twarzy jest uśmiech.</p> <p>2. Coś za coś: Kartka z notesu z cyframi, pierwsze dwie pozycje są odznaczone ptaszkami:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Polski</li> <li>2. Jedna runda w grze</li> <li>3. Matma</li> <li>4. Odcinek serialu</li> </ol> <p>3. A co mi tam! Forma krótkiego komiksu. 1. Postać stoi nad jeziorem, ma przestraszoną minę, 2. Postać zamyka oczy i wystawia nogę, ciągle z napiętą miną. 3. Postać stoi z jedną nogą w wodzie, ma minę pozytywnie zaskoczoną</p> <p>4. Postać z radością chłapie się w wodzie.</p>





**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych  
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną – obszar emocjonalno-społeczny  
POWR.02.10.00-00-9004/17**

		4. Siła wyobraźni Postać siedzi nad biurkiem, na nim leżą książki, postać ma zamknięte oczy, myśli – a w dymku nad nią widać tę samą postać, która z zadowoloną miną pisze w zeszyte.
28	10-15	Wzór pocztówki „w starym stylu”, na której można coś napisać. Wzór w rozmiarze standardowej pocztówki.
29	10-15	Kolorowy rysunek – schody, a na ich szczycie drzwi. Na drzwiach napis „CEL”. Schody niech będą narysowane tak, aby była przestrzeń do zapisania kilka słów na każdym schodku i kilku pod każdym schodkiem. Schodków może być około 5–7. Nie więcej.
30	10-15	Po jednym symbolu / małym rysunku dla uatrakcyjnienia mieszczących się na jednej kartce A4 zdań (tych z numerami): Nagłówek: "Jak doprowadzić działanie do końca?" 1. Określ, czego chcesz Jakie są Twoje cele? Co chcesz osiągnąć? Jaki jest Twój plan na osiągnięcie celu? Przypomnij sobie Wyzwania Droga do celu i Plan. 2. Pomyśl, jaki/a jesteś Jakie są Twoje wady i zalety? Co może Ci pomóc, a co przeszkodzić w osiągnięciu celu? 3. Znalezienie motywacji Co Cię najlepiej motywuje? Jak możesz się zmotywować? Przypomnij sobie zajęcia o rodzajach motywacji. 4. Moje wcześniejsze doświadczenia Czemu coś Ci nie wychodziło? Czemu porzuciłeś/aś zadanie? Co Ci przeszkadzało w jego realizacji? Spójrz na flipchart. Zastanów się, z jakich najczęściej powodów osobom w Twoim wieku nie udaje się doprowadzić planu do końca. 5. Skoncentruj się! Jak możesz zwiększyć swoją koncentrację? Jak się nie rozpraszać? Pomyśl nad tym, co pomaga Ci się skoncentrować oraz jakie „rozpraszacze” można wyeliminować. Przykładowe sposoby to: znalezienie cichego miejsca, przygotowanie czegoś do picia, żeby nie musieć chodzić do kuchni, wyspanie się, wyłączenie telefonu. 6. Wybaczenie sobie porażek Coś Ci nie wyszło? Nie załamuj się! Droga do celu często jest wyboista – wiele razy się na niej potkniesz. Dzięki porażkom możemy wyciągać wnioski, poprawiać coś i próbować jeszcze raz. Nie rezygnuj! 7. Czas na przerwę – jeszcze chwila! Jeśli czujesz, że chcesz zrobić sobie przerwę – ćwicz wytrwałość! Postaw sobie wymaganie, np. „jeszcze 5 minut” albo „jeszcze jedno zadanie”, i spróbuj je wykonać. 8. Poczucie satysfakcji





**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych  
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną – obszar emocjonalno-społeczny  
POWR.02.10.00-00-9004/17**

		Nie myśl o tym, co jeszcze masz do zrobienia. Pomyśl o tym, co już udało Ci się zrobić! Powiedz sobie – „Dzisiaj udało mi się...”. Nawet jeśli to tylko niewielka część zadania, to zawsze krok do przodu!
31	10-15	Rysunek postaci (nastolatka), na którym widać tylko głowę, ręce i nogi, a zamiast całego tułowia jest chmurka (duża), w której uczestnik może coś napisać/narysować.
32	10-15	Atrakcyjna wizualnie karta (w każdym oknie tabeli delikatna grafika). Nagłówek: "Mój wybuch". Poniżej pytania: "Co czuję? Co się dzieje? Co robię?" Poniżej tabela: Trzy kolumny (wiersz tytułowy i wiersz, w którym uczestnicy będą mogli wpisywać swoje refleksje, a więc maksymalnie długi). W wierszu tytułowym nagłówek: "A – przed...", "B – w trakcie...", "C – po..." Tło: A – bomba z palącym się lontem, B – wybuch bomby, C – unoszący się dymek po wybuchu. Karta ma być w orientacji poziomej i zajmować całą powierzchnię kartki A4.
33	10-15	Dwie outlineowe postaci, bez szczegółów ani elementów twarzy, ponieważ umieszczenie ich będzie zadaniem uczestnika kursu. Wystarczy samo popiersie – chłopak i dziewczyna. postaci mają zajmować ok. połowę kartki A5. Pod spodem znajdzie się tabela, a na górze nagłówek.
34	16-25	Karty/kupony do wycięcia. Całość na wielkość strony A4. Każda karta ma mieć graficzną postać "kuponów" do wycięcia: Zwolnienie z pisania kartkówki z dowolnego przedmiotu. Przywilej posiadania „szczęśliwego numerka” przez cały dzień. Zwolnienie z dowolnej lekcji. Usprawiedliwienie nieobecności przez cały dzień. Brak konsekwencji za spóźnienie się. Możliwość nieodrabiania pracy domowej przez 3 dni. Kupon na jedzenie w szkolnej stołówce/sklepiku. Możliwość nieprzynoszenia podręczników przez cały tydzień. Możliwość nienotowania na lekcjach i otrzymania notatek od nauczyciela. Gwarancja bycia nieodpytywanym przez cały tydzień. Możliwość przychodzenia do szkoły w dowolnym ubiorze, fryzurze itd. Przedłużenie wszystkich przerw o 10 minut.
35	16-25	Wypisanie na kartkach A4 wszystkich wymienionych przymiotników, cztery przymiotniki na jednej kartce A4 i rysunki przy każdym z nich: LĘNIWY – rysunek leżącego na łóżku nastolatka, gapiącego się w telefon ze znużoną miną ZRZĘDZĄCY – rysunek nastolatka mówiącego do kogoś, a ta osoba przewraca oczami POWOLNY – rysunek nastolatka, który idzie, gdy inni biegną WYMAGAJĄCY – rysunek nastolatka, który pyta o coś i oczekuje wytłumaczenia LĘKLIWY – rysunek nastolatka, który zastanawia się, czy skoczyć do basenu, przestraszona mina, widać, że się waha.





**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych  
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną – obszar emocjonalno-społeczny  
POWR.02.10.00-00-9004/17**

		<p>WŚCIBSKI – rysunek nastolatka zaglądnącego przez ramię osobie, która coś pisze na telefonie</p> <p>BAŁAGANIARZ – rysunek pokoju, w którym na łóżku, biurku i podłodze leżą różne rzeczy, śmieci wysypują się z kosza, a na łóżku leży nastolatek i czyta książkę</p> <p>GADATLIWY – rysunek mówiącego i gestykulującego nastolatka w grupie znajomych</p> <p>EGOISTYCZNY – rysunek nastolatka, który nie dzieli się, chociaż widzi, że inni czegoś potrzebują</p> <p>NIEŚMIAŁY – rysunek nastolatka z kapturem na głowie obserwującego rówieśników, którzy stoją w grupce, śmieją się i rozmawiają</p> <p>UPARTY – rysunek nastolatka, który ze skrzyżowanymi rękami nie chce zgodzić się na propozycję grupy</p> <p>IMPULSYWNY – rysunek nastolatka, który chce kogoś bić, a kolega go przytrzymuje</p>
36	16-25	<p>Schematyczny rysunek auta, outline – samochód podzielony pionową linią przerywaną na pół. Nad samochodem dwie strzałki w przeciwnych kierunkach. Nad strzałkami napisy: "Co mnie hamuje?" i "Co mnie napędza?". Samochód powinien być wykonany w jasnoszarym kolorze, żeby można było na nim pisać, reszta grafiki w dowolnych kolorach. Rysunek w orientacji poziomej, na całą kartkę A4.</p>
37	16-25	<p>Cztery plansze formatu A4 w poziomie. Każda karta podzielona na trzy kolumny. W każdej kolumnie wąski wiersz tytułowy i dość duży wiersz, w którym w prawej i lewej kolumnie są grafiki (kolorowe ilustracje). W środkowej są miejsca do uzupełnienia przez uczniów. Dobór grafik/zdjęć dowolny, o ile będą symbolizowały podane pojęcia.</p> <p>Grupa 1</p> <p>W wierszu tytułowym: "Pokusa: Ciastko", "Sposoby uniknięcia pokusy", "Cel długoterminowy: Szczupła sylwetka"</p> <p>W drugim: apetyczny deser/ciastko, pusta komórka i wysportowana dziewczyna z fit sylwetką.</p> <p>Grupa 2:</p> <p>W wierszu tytułowym: "Pokusa: Papierosy", "Sposoby uniknięcia pokusy", "Cel długoterminowy: Zdrowe płuca"</p> <p>W drugim: papieros, pusta komórka i obrazek, na którym widać płuca zaznaczone na czerwono</p> <p>Grupa 3:</p> <p>W wierszu tytułowym: "Pokusa: Social media", "Sposoby uniknięcia pokusy", "Cel długoterminowy: Czas na naukę"</p> <p>W drugim: ikonki (takie jak w telefonie) różnych social mediów, pusta komórka i grafika przedstawiająca osobę z książkami, uczącą się</p> <p>Grupa 4:</p> <p>W wierszu tytułowym: "Pokusa: Seriale, oglądanie TV", "Sposoby uniknięcia pokusy", "Cel długoterminowy: Czas na bliskie relacje"</p> <p>W drugim: telewizor, pusta komórka i grafika, na której dwie osoby są w życzliwej relacji.</p>





**Opracowanie i upowszechnianie narzędzi diagnostycznych  
wspierających pomoc psychologiczno-pedagogiczną – obszar emocjonalno-społeczny  
POWR.02.10.00-00-9004/17**

38	16-25	<p>Poniższy tekst ubrany w ramkę, uatrakcyjniony wizualnie (mikroikonki, symbole, wzorki), z kolorami:</p> <p><b>PIĘĆ ZASAD RACJONALNEGO ZACHOWANIA:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Zdrowe zachowanie opiera się na oczywistych faktach.</li><li>2. Zdrowe zachowanie najlepiej pomaga Ci chronić Twoje życie i zdrowie.</li><li>3. Zdrowe zachowanie najlepiej pomaga Ci osiągać Twoje bliższe i dalsze cele.</li><li>4. Zdrowe zachowanie najlepiej pomaga Ci unikać najbardziej niepożądanych konfliktów z innymi ludźmi lub rozwiązywać je.</li><li>5. Zdrowe zachowanie najlepiej pomaga Ci odczuwać emocje, które chcesz odczuwać bez nadużywania leków, alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.</li></ol>
----	-------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

