



Nowy
ROK

CZAS START...



DRODZY BOHATEROWIE SZKOLNEJ OPOWIEŚCI!

W NOWYM ROKU 2024 ŻYCZĘ WAM SZKOLNYCH PRZYGÓD
PEŁNYCH ŚMIECHU, JAK Z NAJLEPSZYCH KOMIKSÓW!

UCZNIOM - KOLOROWYCH ZESZYTÓW.

NAUCZYCIELOM - LEKCJI JAK Z NAJŚMIESZNIEJSZYCH KOMEDII.
WSZYSTKIM PRACOWNIKOM SZKOŁY - CHWIL, KTÓRE ROZŚWIETLĄ
WASZE TWARZE JAK FAJERWERKI NA FESTIWALU.

NIECH KAŻDA KLASÓWKA BĘDZIE JAK EKSCYTUJĄCY
CLIFFHANGER, A PRZERWY SZKOLNE JAK RADOSNA KOMIKSOWA
BURZA! SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU, PEŁNEGO HUMORU,
PRZYGÓD I NIESPODZIANEK!

Rozpocznijmy 2024 z Nowymi Postanowieniami i Mapą Myśli!



Nowy Rok, Nowy Ja

- Jak Tworzyć Noworoczne Postanowienia?
- Przykłady Noworocznych Postanowień.
- Mapa Myśli – Narzędzie do Planowania Celów.



JAK TWORZYĆ NOWOROCZNE POSTANOWIENIA?

KRÓTKA INSTRUKCJA KROK PO KROKU:

ZADAJ SOBIE PYTANIA
DOTYCZĄCE PRZESZŁOŚCI
I PRZYSZŁOŚCI.

★ ★ ★
Samorefleksja

SFORMUŁUJ
CELE
PRECYZYJNIE.

★ ★ ★
Konkretność

UPEWNIJ SIĘ,
ŻE CELE SĄ
OSIĄGALNE.

★ ★ ★
Realizowalność

ZASTANÓW SIĘ,
DLACZEGO CELE SĄ
DLA CIEBIE WAŻNE.

★ ★ ★
Motywacja

6 kroków do zarządzania zmianami

GDY PLANUJESZ ZMIANĘ odpowiedz sobie na

1

Zastrzeżenia dotyczące informacji:

- Na czym ma polegać zmiana?
- Co jest niewłaściwego w stanie obecnym?
- Jak szybko musi się zmienić obecna sytuacja?

2

Zastrzeżenia dotyczące kwestii osobistych

- Co ta zmiana oznacza dla osób zaangażowanych?
- Co się stanie, kiedy pojawią się problemy?
- Kto i w jaki sposób będzie ich wspierał?

3

Zastrzeżenia dotyczące realizacji:

- Kto przygotuje plan działania?
- Czego potrzebujemy, aby zmiana mogła zaistnieć?
- Jak realizacja wpłynie na inne zadania?

GDY WDRAŻASZ ZMIANĘ odpowiedz sobie na

4

Zastrzeżenia dotyczące skutków:

- Co się zmieniło na plus i minus?
- Czego nauczyliśmy się do tej pory?
- Jak zmodyfikować plan działania?

5

Zastrzeżenia dotyczące współpracy:

- Kogo powinniśmy włączyć w zmianę?
- W jaki sposób poinformować otoczenie o sukcesach?
- W jaki sposób utrwalić zmiany?

6

Zastrzeżenia dotyczące polepszeń:

- Jak możemy usprawnić wprowadzoną zmianę?
- Jak wykorzystać zmianę na innych polach działania?
- Jak utrwalić nasze doświadczenie, aby skorzystać na przyszłość?



„Zmiany są nieuniknione. Rozwój dobrowolny.”

www.MPS.net.pl

2

Postanowienia Nowoczesne

1. **POPRAWA WYNIKÓW NAUKOWYCH** - "POSTANAWIAM SYSTEMATYCZNIE UCZYĆ SIĘ PRZED KAŻDYM SPRAWDZIANEM I KONSEKWENTNIE PRACOWAĆ NAD POPRAWĄ SWOICH WYNIKÓW."
2. **WIĘCEJ CZASU NA CZYTANIE** - "POSTANAWIAM POŚWIĘCAĆ CODZIENNIE CZAS NA CZYTANIE, ROZWIJAJĄC SWOJE ZAINTERESOWANIA I POSZERZAJĄC HORYZONTY."
3. **REGULARNE ĆWICZENIA FIZYCZNE** - "POSTANAWIAM UTRZYMYWAĆ ZDROWY TRYB ŻYCIA, ANGAŻUJĄC SIĘ W REGULARNE ĆWICZENIA FIZYCZNE, TAKIE JAK JOGGING, JOGA CZY PŁYWANIE."
4. **ZARZĄDZANIE CZASEM** - "POSTANAWIAM SKUTECZNIEJ ZARZĄDZAĆ CZASEM, ELIMINUJĄC ZBĘDNE ROZPRASZACZE I PLANUJĄC LEKCJE ORAZ ZADANIA DOMOWE Z WYPRZEDZENIEM."
5. **POMOC INNYM** - "POSTANAWIAM ANGAŻOWAĆ SIĘ W WOLONTARIAT I POMAGAĆ INNYM, TWORZĄC POZYTYWNY WPŁYW NA SPOŁECZNOŚĆ SZKOLNĄ."



JAK TWORZYĆ MAPE MYŚLI W TEMACIE NOWOROCZNYCH POSTANOWIEŃ?

KRÓTKA INSTRUKCJA KROK PO KROKU:

KROK 1: W ŚRODKU KARTKI UMIEŚĆ TEMAT CENTRALNY, NP. "MOJE NOWOROCZNE POSTANOWIENIA 2024".

KROK 2: OD TEMATU CENTRALNEGO POPROWADŹ GAŁĘZIE, REPREZENTUJĄCE GŁÓWNE OBSZARY POSTANOWIEŃ.

NA PRZYKŁAD: NAUKA, ZDROWIE, ROZWÓJ OSOBISTY.

KROK 3: DLA KAŻDEJ GAŁĘZI DODAJ PODCELE. W OBSZARZE NAUKA MOGĄ TO BYĆ KONKRETNE PRZEDMIOTY, KTÓRYCH CHCESZ SIĘ NAUCZYĆ. W OBSZARZE ZDROWIE - CELE ZWIĄZANE Z AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ.

KROK 4: POD KAŻDYM PODCELU DODAJ KONKRETNE DZIAŁANIA, KTÓRE MUSISZ PODJĄĆ, ABY OSIĄGNAĆ CEL. TO MOGĄ BYĆ KROKI TAKIE JAK CODZIENNE NAUKA CZY USTALENIE HARMONOGRAMU TRENINGÓW.

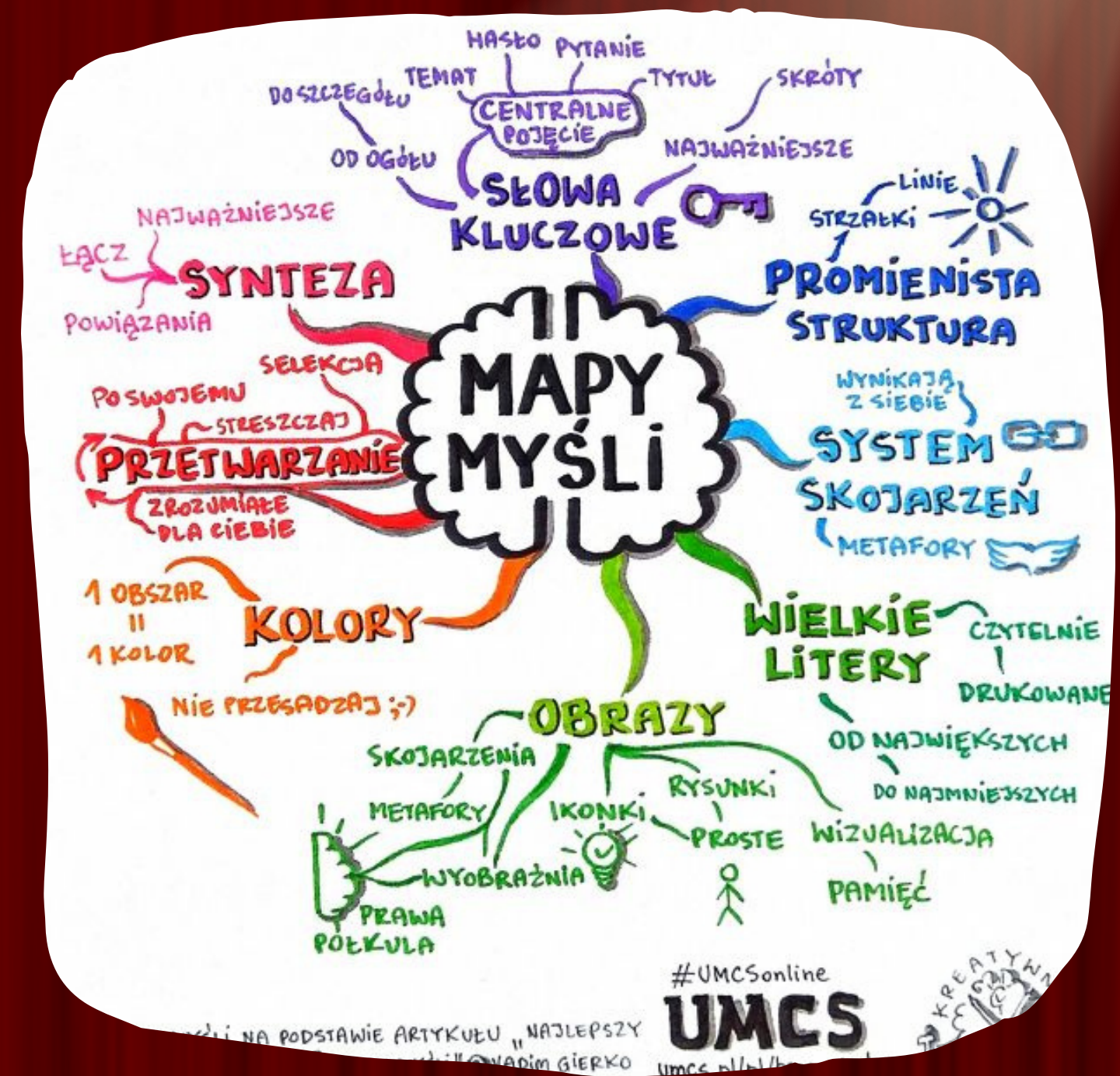
KROK 5: NA KOŃCU KAŻDEJ GAŁĘZI DODAJ MOTYWACYJNE SŁOWA, KTÓRE BĘDĄ CIĘ POPYCHAŁY DO DZIAŁANIA.

KROK 6: DODAJ KOLOROWE RYSUNKI, IKONY LUB SYMBOLE, ABY MAPA BYŁA ATRAKCYJNA I INSPIRUJĄCA. MOŻESZ TAKŻE UMIEŚCIĆ SWOJE ZDJĘCIE NA MAPIE, ABY POCZUĆ WIĘŻ Z CELAMI.

KROK 7: MAPA MYŚLI NIE MUSI BYĆ STATYCZNA. REGULARNIE AKTUALIZUJ JĄ, OZNACZAJĄC POSTĘPY I DODAJĄC NOWE CELE, GDY STARE ZOSTANĄ OSIĄGNIĘTE.

KROK 8: POWIEŚ MAPE MYŚLI W MIEJSCU, KTÓRE CZĘSTO ODWIEDZASZ, NP. NAD BIURKIEM CZY NA LODÓWCE. TO BĘDZIE CODZIENNE PRZYPOMNIENIE O TWOICH CELACH.

Mapa



MOŻE WYGLĄDAĆ TAK...

I TEŻ TAK.

★ ★ ★
LISTOPAD

★ ★ ★
gazetka
szkolna

★ ★ ★
2024



*nauczyciel
Marta Raniszewska*