

Arkusze wyznaczania celów

Umiejętności metapoznawcze: wzmacnianie samoregulacji, motywacji i zaangażowania dzieci w procesie edukacyjnym

Kiedy go używać?

Używamy arkusza wyznaczania celów dla dzieci: na początku lekcji, w trakcie roku (w regularnych odstępach czasu) do ponownego określenia celów, w nauczaniu zróżnicowanym lub jako narzędzia komunikacji z rodzicami.

Co będziesz robić?

Pomyśl o czymś, co chcesz osiągnąć w szkole lub dla siebie. Może to być coś, czego chcesz się nauczyć, w czym chcesz się poprawić albo w co chcesz włożyć więcej wysiłku.

Czego potrzebujesz?

- arkusz wyznaczania celów
- ołówek lub długopis
- marker lub kolorowe kredki (opcjonalnie)
- koperty lub teczki
- dobry nastrój i chęci do działania!

Jak go używać?

- Zapisz swój cel prostymi słowami.
- Pomyśl, co możesz zrobić, aby go osiągnąć.
- Zapisz, kiedy i gdzie będziesz się starać go osiągnąć.
- Na koniec tygodnia zastanów się: Udało ci się? Co poszło dobrze? Co możesz zrobić lepiej?

Pamiętaj: To ty sam/a wyznaczasz swój cel. Staraj się jak tylko możesz i się nie poddawaj!

O tej karcie pracy

Najpierw wpisz swoje imię, aby pokazać, że cel należy do ciebie. Następnie zapisz swój cel – coś, co chcesz spróbować zrobić, np. lepiej się koncentrować albo zrobić pracę domową.

Potem zastanów się, co możesz zrobić, aby go osiągnąć (np. poprosić o pomoc, lepiej zorganizować swój czas). Wypełnij, kiedy i gdzie będziesz próbować osiągnąć wyznaczony cel (np. na lekcji lub w domu). Na koniec zapisz, jak ci poszło, co ci pomogło albo co zrobiłbyś/biłabyś inaczej. W ten sposób śledzisz swoje postępy i uczysz się poprawiać krok po kroku.

Wskazówki dotyczące ponownego wykorzystania / kontynuacji pracy z narzędziem

1. Zachowaj stary arkusz, aby zobaczyć swoje postępy i zdecydować, czy chcesz kontynuować ten sam cel, czy spróbować nowego.
2. Przypominaj sobie swój cel co tydzień lub wtedy, gdy tego potrzebujesz, dodając małe kroki, żeby stawać się jeszcze lepszym!



ARKUSZ WYZNACZANIA CELÓW

DATA: _____



Krok	Moja odpowiedź 🖋️
1. Mój cel prostymi słowami	
2. Co mogę zrobić, aby go osiągnąć?	
3. Kiedy i gdzie będę się starać/ała go osiągnąć?	
4. Na koniec tygodnia:	
✅ Udało mi się?	
🌟 Co poszło dobrze?	
🔄 Co mogę zrobić lepiej?	