



WP2.A3 – Model Kompetencji

Numer Projektu: **2024-1-EL01-KA220-SCH-000249814**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Współfinansowane przez Unię Europejską. Poglądy i opinie wyrażone w niniejszym dokumencie są wyłącznie poglądami autora(ów) i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Numer projektu:	2024-1-EL01-KA220-SCH-000249814
Program	Erasmus+
Działanie	KA220-SCH - Cooperation partnerships in school education
Akronim Projektu	KIDSWELL
Tytuł Projektu	KIDSWELL: WSPIERANIE NAUCZYCIELI W ZAPEWNIANIU INKLUZYWNEGO ŚRODOWISKA EDUKACYJNEGO DLA DZIECI Z ADHD NA PODSTAWIE WPROWADZENIA NOWYCH TECHNOLOGII DO NABYWANIA UMIEJĘTNOŚCI I AKTYWNOŚCI OBYWATELSKIEJ
Data startu projektu	01/11/2024
Czas trwania projektu	26 miesięcy
Data zakończenia projektu	31/12/2026
Strona internetowa projektu	https://kidswell.eu





INFORMACJE O PAKIECIE PRAC

WP:

WP2 – **HOLISTYCZNE PODEJŚCIE SZKOLNE OD TEORII DO PRAKTYKI**

Zadanie:

A.3: Ramy kompetencji osobistych i społecznych dla dzieci z ADHD



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Współfinansowane przez Unię Europejską. Poglądy i opinie wyrażone w niniejszym dokumencie są wyłącznie poglądami autora(ów) i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



KONSORCJUM





KOMPETENCJE

Zgodnie z europejskimi ramami „LifeComp” dla kluczowej kompetencji osobistych, społecznych i uczenia się, wyróżnia się dziewięć kompetencji (P1-3, S1-3, L1-3), które są zorganizowane w 3 powiązane obszary kompetencji:

- Moduł 1: Osobisty,
- Moduł 2: Społeczny,
- Moduł 3: Nauka, jak się uczyć

Każdy moduł łączy trzy kompetencje, a każda kompetencja jest podzielona na trzy poziomy: początkujący, średniozaawansowany i zaawansowany.

Moduł 1: Obszar osobisty

P1 samoregulacja – świadomość i zarządzanie emocjami, myślami i zachowaniem

P2 elastyczność – umiejętność radzenia sobie z przejściami i niepewnością oraz stawiania czoła wyzwaniom

P3 dobrostan – dążenie do satysfakcji z życia, troska o zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz przyjęcie zrównoważonego stylu życia

Moduł 2: Obszar społeczny

S1 empatia – rozumienie emocji, doświadczeń i wartości innych osób oraz udzielanie odpowiednich reakcji

S2 komunikacja – stosowanie odpowiednich strategii komunikacyjnych, specyficznych dla dziedziny kodów i narzędzi, w zależności od kontekstu i treści

S3 współpraca – angażowanie się w działalność grupową i pracę zespołową z uwzględnieniem i szacunkiem dla innych



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Współfinansowane przez Unię Europejską. Poglądy i opinie wyrażone w niniejszym dokumencie są wyłącznie poglądami autora(ów) i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Moduł 3: Obszar uczenia się jak się uczyć

L1 nastawienie na rozwój – wiara we własny i cudzy potencjał do ciągłego uczenia się i rozwoju.

L2 myślenie krytyczne – ocena informacji i argumentów w celu wsparcia uzasadnionych wniosków oraz opracowania innowacyjnych rozwiązań.

L3 zarządzanie nauką – planowanie, organizowanie, monitorowanie i przeglądanie własnego procesu uczenia się.



Drzewo kompetencji LifeComp opisuje dziewięć kompetencji, zorganizowanych w trzy obszary: obszar „osobisty” (P1, P2, P3), obszar „społeczny” (S1, S2, S3) oraz obszar „uczenie się jak się uczyć” (L1, L2, L3) © UE 2020, licencja Creative Commons (CC BY 4.0)



Division of Modules

	Organisation	Module
P3	ADHD ASSOCIATION	M1: Osobiste
P4	RDPSEC	
P1	DEM	M2: Społeczne
P5	EMPHASYS CENTRE	
P2	UKSW	M3: Nauka, jak się uczyć
P6	AEJE	





Wprowadzenie

Ten model kompetencji jest zorganizowany w trzy główne moduły, które odzwierciedlają najważniejsze obszary rozwoju dzieci w wieku 8–12 lat, a w szczególności tych z ADHD. Moduły Osobisty, Społeczny oraz Uczenie się jak się uczyć są ze sobą głęboko powiązane i wspierają dzieci w zrozumieniu siebie, w interakcjach z innymi oraz w zarządzaniu własnym procesem uczenia się. Każdy moduł obejmuje trzy kluczowe kompetencje, które rozwijają się stopniowo na trzech poziomach rozwojowych: Początkującym, Średniozaawansowanym i Zaawansowanym. Poziomy te dają wyraźną ścieżkę rozwoju i pozwalają dorosłym wspierać proces uczenia się poprzez strukturalne wsparcie, modelowanie i refleksję.

Moduł Osobisty koncentruje się na wewnętrznym świecie dziecka na tym, jak rozumie i reguluje własne myśli, uczucia i zachowania. Wspiera rozwój zdrowych nawyków, równowagi emocjonalnej oraz odporności na wyzwania i zmiany. Kompetencje w tym module pomagają dzieciom zdobyć poczucie kontroli nad sobą i dobrostanu.

Moduł Społeczny skupia się na tym, jak dzieci nawiązują kontakty i komunikują się z innymi. Promuje empatię, dialog oparty na szacunku oraz umiejętność pracy zespołowej. Poprzez ukierunkowaną interakcję rówieśniczą i refleksję dzieci uczą się radzić sobie w sytuacjach społecznych, reagować na uczucia innych oraz pozytywnie wpływać na środowisko grupowe.

Moduł Uczenie się jak się uczyć pomaga dzieciom rozwijać nastawienie i strategie potrzebne, by stać się samodzielny i pewny siebie uczniami. Koncentruje się na tym, jak dzieci myślą o uczeniu się, jak rozwiązują problemy i jak biorą odpowiedzialność za własny postęp. Ten moduł zachęca do ciekawości, wytrwałości oraz wiary w rozwój.

Ten model kompetencji służy jako praktyczne narzędzie dla edukatorów, terapeutów i opiekunów. Pomaga dzieciom dostrzegać swoje mocne strony, ćwiczyć nowe strategie i budować pewność siebie w rozwoju społecznym, emocjonalnym i poznawczym.



Module: 1. Kompetencje osobiste

Kompetencja: M1, P1 Samoregulacja

Główny cel: Pomóc dzieciom z ADHD rozpoznawać swoje emocje, kontrolować impulsy oraz podejmować świadome i przemyślane decyzje. Za pomocą narzędzi wizualnych, rutyn i strategii krok po kroku, ta kompetencja wspiera dzieci w radzeniu sobie z impulsywnym zachowaniem, utrzymaniu koncentracji i kontroli – zwłaszcza podczas codziennych wyzwań.

Poziom	Efekty uczenia się		
	Wiedza i rozumienie	Umiejętności	Wartości i postawy
Początkujący	<ul style="list-style-type: none"> Wie, że uczucia takie jak złość czy podekscytowanie mogą wpływać na zachowanie. Rozumie, że czasem pomocne jest zatrzymanie się lub przerwa. 	<ul style="list-style-type: none"> Korzysta z narzędzi takich jak karty emocji/animowane wideo, minutniki, zabawki uspokajające, pasy napinające przywiązywane do nóg lub przypomnienia od dorosłych, by się uspokoić. Próbuje prostych strategii uspokajających, takich jak liczenie lub głębokie oddychanie. 	<ul style="list-style-type: none"> Zaczyna czuć dumę, gdy podejmuje spokojną decyzję. Akceptuje pomoc w radzeniu sobie z silnymi emocjami.
Średniozaawansowany	<ul style="list-style-type: none"> Rozumie, że silne uczucia mają swoje wyzwalacze i można je kontrolować. 	<ul style="list-style-type: none"> Stosuje strategie takie jak „stop i pomyśl”, przerwy na ciało lub wizualne 	<ul style="list-style-type: none"> Ceni zachowanie spokoju i skupienia.





Poziom	Efekty uczenia się		
	Wiedza i rozumienie	Umiejętności	Wartości i postawy
	<ul style="list-style-type: none"> • Wie, które strategie działają najlepiej na różne emocje, np. stres. 	<ul style="list-style-type: none"> • harmonogramy, z mniejszym wsparciem • Tworzy własnych bohaterów samoregulacji. • Zaczyna radzić sobie z małymi zadaniami bez poczucia przytłoczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Chce czuć większą kontrolę nad sobą. • Akceptuje wsparcie jako sposób na sukces.
Zaawansowany	<ul style="list-style-type: none"> • Rozumie, że przewidywanie i planowanie może pomóc unikać problemów. • Wie, jak zachować spokój, nawet gdy coś nie idzie zgodnie z planem. • Samodzielnie poszukuje narzędzi, które pomagają. 	<ul style="list-style-type: none"> • Samodzielnie wybiera i stosuje narzędzia pomagające się uspokoić lub skoncentrować. • Reflektuje nad tym, co zadziało, a co nie. • Zarządza codziennymi zadaniami z coraz większą samodzielnością. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bierze odpowiedzialność za swoje działania. • Zachęca innych do zachowania spokoju.





Kompetencja: M1, P2 Elastyczność

Główny cel: Pomóc dzieciom z ADHD radzić sobie ze zmianami, nowymi pomysłami i różnymi sposobami działania. Ta kompetencja rozwija umiejętność zmiany planów, próbowania nowych podejść oraz rozwiązywania problemów z kreatywnością, pewnością siebie, odpornością i otwartością.

Poziom:	Efekty uczenia		
	Wiedza i rozumienie	Umiejętności	Wartości i postawy
Początkujący	<ul style="list-style-type: none"> Rozumie, że czasami plany się zmieniają. Uczy się, że inni mogą myśleć lub działać inaczej. 	<ul style="list-style-type: none"> Akceptuje wskazówki dorosłych przy przechodzeniu z jednej aktywności do drugiej. Próbuję nowych sposobów wykonywania zadań na prośbę. Jest świadomy(a) przypomnień przed zmianą aktywności. 	<ul style="list-style-type: none"> Zaczyna tolerować drobne zmiany. Wykazuje ciekawość wobec nowych pomysłów.
Średniozaawansowany	<ul style="list-style-type: none"> Rozumie, że elastyczność pomaga rozwiązywać problemy i unikać konfliktów. Rozumie, że każdy popełnia błędy i może się z nich uczyć. 	<ul style="list-style-type: none"> Próbuję różnych strategii (np. odgrywania ról, gier karcianych dotyczących przejść), gdy jedna nie działa. Dostosowuje się do drobnych zmian bez zdenerwowania. 	<ul style="list-style-type: none"> Ceni ponowne podejmowanie próby w inny sposób. Wykazuje większą cierpliwość i elastyczność wobec innych.
Zaawansowany	<ul style="list-style-type: none"> Rozumie, że elastyczność pomaga ludziom współpracować i osiągać sukcesy. 	<ul style="list-style-type: none"> Samodzielnie zmienia plany. Pomaga innym zachować spokój, gdy coś się zmienia. 	<ul style="list-style-type: none"> Traktuje elastyczność jako siłę. Pomaga innym się przystosować.





Poziom:	Efekty uczenia		
	Wiedza i rozumienie	Umiejętności	Wartości i postawy
	<ul style="list-style-type: none"> Zauważa, kiedy należy się dostosować 	<ul style="list-style-type: none"> Znajduje nowe rozwiązania w trudnych sytuacjach. 	<ul style="list-style-type: none"> Zachowuje pozytywne nastawienie, nawet gdy coś nie idzie zgodnie z planem.

Kompetencja: M1, P3 Dobrostan

Główny cel: Nauczyć dzieci z ADHD, jak dbać o swoje ciało, umysł i emocje. Obejmuje to naukę zdrowych nawyków, rozpoznawanie własnych potrzeb i wiedzę, kiedy poprosić o pomoc. Dzięki praktyce dzieci rozwijają nawyki wspierające długoterminowe zdrowie i szczęście.

Poziom:	Efekty uczenia		
	Wiedza i rozumienie	Umiejętności	Wartości i postawy
Początkujący	<ul style="list-style-type: none"> Wie, że sen, jedzenie i emocje wpływają na to, jak się czujemy. Rozumie, że każdy ma swoje indywidualne potrzeby. 	<ul style="list-style-type: none"> Używa wizualnych list kontrolnych/kart lub przypomnień albo narzędzi cyfrowych do przestrzegania codziennych rutyn. Akceptuje pomoc w robieniu przerw lub uspokajaniu się. 	<ul style="list-style-type: none"> Zaczyna dbać o to, by czuć się dobrze i bezpiecznie. Chce zrozumieć, co pomaga mu poczuć się lepiej.
Średniozaawansowany	<ul style="list-style-type: none"> Rozumie, że stres, zmęczenie i silne emocje wpływają na dobrostan. Potrafi nazwać, czego potrzebuje (np. ciszy, przekąski, ruchu). 	<ul style="list-style-type: none"> Stosuje strategie podejmowania dobrych decyzji dla ciała i emocji, takie jak regularne krótkie rozmowy czy utrzymywanie stabilnych codziennych rutyn. 	<ul style="list-style-type: none"> Czuje dumę z dokonywania zdrowych wyborów. Akceptuje wsparcie i postrzega je jako pomocne.





Poziom:	Efekty uczenia		
	Wiedza i rozumienie	Umiejętności	Wartości i postawy
		<ul style="list-style-type: none"> • Używa narzędzi, takich jak woda, oddychanie czy ruch z mniejszą ilością podpowiedzi i z większą uważnością. 	
Zaawansowany	<ul style="list-style-type: none"> • Wie, że dbanie o ciało i emocje pomaga lepiej radzić sobie w szkole i w relacjach z rówieśnikami. • Rozumie, czego i kiedy potrzebuje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Podejmuje zdrowe wybory w ciągu dnia. • Korzysta z własnych list kontrolnych, zwraca uwagę na swoje samopoczucie i prosi o to, czego potrzebuje. • Pomaga innym podejmować dobre decyzje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ceni dbanie o siebie. • Zachęca przyjaciół do troski o siebie. • Stosuje strategie, by utrzymać równowagę i koncentrację. • Staje się samodzielny.





Moduł: 2. Społeczny

Kompetencja: M2, S1 Empatia

Główny cel: Rozwijanie świadomości emocjonalnej oraz umiejętności przyjmowania

perspektywy u dzieci z ADHD poprzez pomoc w rozpoznawaniu, interpretowaniu i odpowiednim reagowaniu na emocje innych.

Dzięki modelowaniu, narzędziom wizualnym i strukturalnym interakcjom z rówieśnikami, kompetencja ta buduje fundament zrozumienia i akceptacji, wspierając integrację i zmniejszając konflikty w zróżnicowanym środowisku społecznym.

Poziom:	Efekty uczenia		
	Wiedza i rozumienie	Umiejętności	Wartości i postawy
Początkujący	<ul style="list-style-type: none"> Rozpoznaje podstawowe emocje (radość, smutek, złość itp.) na podstawie mimiki twarzy. Rozumie, że ludzie mogą różnie odczuwać tę samą sytuację. 	<ul style="list-style-type: none"> Potrafi wskazać, co czuje ktoś inny w prostych sytuacjach (np. „Ona się cieszy, bo zobaczyła przyjaciółkę”). Potrafi skupić uwagę, gdy ktoś opowiada o swoich uczuciach. 	<ul style="list-style-type: none"> Zaczyna okazywać troskę o innych. Ceni życzliwość i zaczyna interesować się emocjami rówieśników.
Średniozaawansowany	<ul style="list-style-type: none"> Rozumie, że uczucia mogą wynikać z doświadczeń ludzi. Rozumie, że emocje mogą się zmieniać z czasem lub że można czuć dwie emocje jednocześnie (np. stres i ekscytację). 	<ul style="list-style-type: none"> Potrafi opisać, co ktoś czuje w bardziej złożonych sytuacjach. Stosuje proste strategie reagowania na uczucia innych – zadaje pytania, okazuje troskę, pyta, czy ktoś potrzebuje pomocy. 	<ul style="list-style-type: none"> Zaczyna cenić zrozumienie w trudnych sytuacjach, nawet jeśli są one niewygodne.





Poziom:	Efekty uczenia		
	Wiedza i rozumienie	Umiejętności	Wartości i postawy
Zaawansowany	<ul style="list-style-type: none"> Rozumie, że emocje ludzi mogą być kształtowane przez czynniki, które nie są widoczne lub oczywiste dla innych – np. osobiste trudności, relacje itp. Rozumie, że różni ludzie wyrażają emocje w różny sposób. 	<ul style="list-style-type: none"> Potrafi reagować na emocje innych, stosując aktywne słuchanie i przemyślane działania – np. proponując rozwiązania, dając komuś przestrzeń itp. 	<ul style="list-style-type: none"> Konsekwentnie okazuje troskę i szacunek wobec uczuć innych, nawet w trudnych lub emocjonalnie przytłaczających sytuacjach. Potrafi dostosować swoje działania i podejście w zależności od emocji innych osób.





Kompetencja: M2, S2 Komunikacja

Główny cel:

Wzmacnianie umiejętności dzieci z ADHD w zakresie jasnego wyrażania siebie, aktywnego słuchania i dostosowywania sposobu komunikacji do kontekstu. Obejmuje to naukę komunikacji werbalnej i niewerbalnej, interpretację tonu głosu i gestów oraz korzystanie z narzędzi wspierających pozytywne interakcje.

Poziom:	Efekty uczenia		
	Wiedza i rozumienie	Umiejętności	Wartości i postawy
Początkujący	<ul style="list-style-type: none"> Rozumie, że komunikacja obejmuje słowa, ton głosu, gesty i mimikę. Rozpoznaje podstawowe różnice w sposobach, w jakie ludzie się komunikują. 	<ul style="list-style-type: none"> Używa pomocy wizualnych lub gotowych szablonów zdań do wyrażania potrzeb. Zaczyna używać ustrukturyzowanych podpowiedzi do rozpoczynania lub odpowiadania w rozmowie. 	<ul style="list-style-type: none"> Wykazuje otwartość na różne style komunikacji. Zaczyna ćwiczyć naprzemienność w rozmowie i słuchanie.
Średniozaawansowany	<ul style="list-style-type: none"> Rozumie, że w różnych sytuacjach używa się różnych sposobów mówienia – np. spokojny ton w klasie vs. ekscytujący ton podczas zabawy z przyjaciółmi. Używa różnych tonów głosu, wyrazów twarzy i gestów, które odpowiadają temu, co mówi. 	<ul style="list-style-type: none"> Potrafi uczestniczyć w rozmowie w odpowiedni i uprzejmy sposób – zadając i odpowiadając na pytania. Używa odpowiedniego tonu głosu, gestów i mimiki w zależności od rozmowy i osoby, z którą rozmawia. 	<ul style="list-style-type: none"> Docenia pomysły innych, nawet jeśli różnią się od jego własnych. Ceni i szanuje innych podczas ich wypowiedzi.





Poziom:	Efekty uczenia		
	Wiedza i rozumienie	Umiejętności	Wartości i postawy
Zaawansowany	<ul style="list-style-type: none"> • Rozumie znaczenie empatii i skutecznej komunikacji. • Wie, że styl komunikacji może być kształtowany przez tło kulturowe i osobowość. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzi dyskusję grupową z szacunkiem. • Wspiera innych w prowadzeniu dialogu opartego na współpracy. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zachęca rówieśników do słuchania i włączającego uczestnictwa – szczególnie tych, którzy są cichsi w grupie. • Postrzega komunikację jako umiejętność budowania zaufanych i silnych relacji oraz zapobiegania nieporozumieniom.





Kompetencja: M2, S3 Współpraca

Główny cel: Rozwijanie u dzieci z ADHD umiejętności konstruktywnej pracy w grupie poprzez budowanie świadomości ról, wzajemnego szacunku i wspólnej odpowiedzialności. Zajęcia oparte na współpracy są tak zaplanowane, aby wspierać integrację, zmniejszać konflikty i rozwijać nawyki pracy zespołowej.

Poziom:	Learning Outcomes		
	Wiedza i rozumienie	Umiejętności	Wartości i postawy
Początkujący	<ul style="list-style-type: none"> Rozumie, że współpraca to wspólne działanie na rzecz osiągnięcia wspólnego celu. Rozumie, że role i zasady pomagają w skutecznej pracy grupowej. 	<ul style="list-style-type: none"> czestniczy w prowadzonych przez dorosłych aktywnościach grupowych, pełniąc proste role (np. pomoc w rozdawaniu materiałów). Akceptuje wskazówki i przypomnienia od dorosłych podczas zadań wymagających współpracy. 	<ul style="list-style-type: none"> Zaczyna cenić bycie częścią grupy. Wykazuje chęć dzielenia się zadaniami i materiałami.
Średniozaawansowany	<ul style="list-style-type: none"> Rozumie, że współpraca opiera się na wzajemnym szacunku, kompromisie i komunikacji. Zna konkretne role zespołowe i wie, jak je wypełniać. 	<ul style="list-style-type: none"> Podejmuje się i realizuje przypisane role grupowe. Bierze udział w projektach zespołowych zgodnie z ustalonymi zasadami. Szuka pomocy, gdy napotka trudności. 	<ul style="list-style-type: none"> Docenia różnorodne mocne strony swoich rówieśników. Zaczyna pomagać innym w realizacji wspólnych zadań i ceni sprawiedliwy podział pracy.
Zaawansowany	<ul style="list-style-type: none"> Rozumie dynamikę zespołową (np. przywództwo, 	<ul style="list-style-type: none"> Prowadzi lub moderuje zadania zespołowe. 	<ul style="list-style-type: none"> Traktuje współpracę jako siłę.





Poziom:	Learning Outcomes		
	Wiedza i rozumienie	Umiejętności	Wartości i postawy
	rozwiązywanie konfliktów, integrację). <ul style="list-style-type: none"> • Wie, jak wspierać proces grupowy i pomagać innym w zaangażowaniu się. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozwiązuje nieporozumienia między rówieśnikami. • Wspiera rówieśników we wspólnej odpowiedzialności i dostosowywaniu zadań. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dbą o harmonię w grupie i stara się, by każdy głos został usłyszany. • Wspiera innych z empatią i elastycznością.





Moduł: 3. Uczenie, jak się uczyć

Kompetencja: M3, L1 Myślenie rozwojowe

Główny cel: Wspieranie rozwoju myślenia rozwojowego (growth mindset) u uczniów z ADHD wzmacnia wiarę we własny i cudzy potencjał do ciągłego uczenia się i rozwoju. Co więcej, sprzyja to zaangażowaniu w działania obywatelskie i pomaga im uwierzyć w swoją zdolność do znaczącego wkładu w życie społeczności.

Level:	Efekty uczenia		
	Wiedza i rozumienie	Umiejętności	Wartości i postawy
Początkujący	<ul style="list-style-type: none"> Rozumie, że myślenie rozwojowe oznacza wiarę, że zdolności i inteligencję można rozwijać poprzez wysiłek, naukę i wytrwałość. Rozpoznaje, że sposób myślenia wpływa na motywację i odporność, co prowadzi do większych sukcesów i osobistego rozwoju. 	<ul style="list-style-type: none"> Akceptuje uczciwą samoocenę, wspieraną przez narzędzia cyfrowe, takie jak dzienniki nauki lub aplikacje. Uczestniczy w ustalaniu osiągalnych, spersonalizowanych celów i korzysta z technologii do organizacji i śledzenia postępów. 	<ul style="list-style-type: none"> Zaczyna cenić wytrwałość w obliczu trudności i niepowodzeń, nie poddając się. Wykazuje chęć do ciągłego uczenia się i odkrywania nowych pomysłów.
Średniozaawansowany	<ul style="list-style-type: none"> Rozumie, że praktyka i wysiłek pomagają dzieciom z ADHD podejmować nowe wyzwania bez lęku przed porażką i uczyć się na błędach. 	<ul style="list-style-type: none"> Otwartość na nowe strategie i sposoby uczenia się, wspierane przez interaktywne i adaptacyjne technologie odpowiadające na indywidualne potrzeby. 	<ul style="list-style-type: none"> Docenia odpowiedzialność za własny proces uczenia się i rozwój osobisty. Rozumie, że postęp wymaga czasu i wysiłku.





Level:	Efekty uczenia		
	Wiedza i rozumienie	Umiejętności	Wartości i postawy
	<ul style="list-style-type: none"> Wie, jak utrzymać motywację i stale się rozwijać. 	<ul style="list-style-type: none"> Rozwija umiejętność traktowania wyzwań i niepowodzeń jako okazji do nauki, wspieraną przez aplikacje motywacyjne i gry edukacyjne nagradzające wysiłek. 	
Zaawansowany	<ul style="list-style-type: none"> Rozumie, że myślenie rozwojowe opiera się na przekonaniu, iż inteligencja i zdolności nie są cechami stałymi, lecz można je rozwijać poprzez zaangażowanie, celową praktykę i odporność. Wie, jak wspierać motywację, elastyczność i zdolność do ciągłego rozwoju u dzieci z ADHD – kluczowe elementy sukcesu w dynamicznych i inkluzyjnych środowiskach edukacyjnych. 	<ul style="list-style-type: none"> Rozwija umiejętność przyjmowania i wykorzystywania konstruktywnej informacji zwrotnej, korzystając z cyfrowych platform oferujących szybkie i wspierające informacje. Zwiększa zdolność do twórczego i przemyślanego podejścia do trudności, wspieraną przez symulacje oparte na technologii oraz projekty zaangażowania obywatelskiego. 	<ul style="list-style-type: none"> Promuje akceptację informacji zwrotnej i gotowość do zmiany sposobu myślenia. Buduje wiarę we własny potencjał do rozwoju i osiągnięcia sukcesów.





Kompetencja: M3, L2 Myślenie krytyczne

Główny cel: Dla dzieci z ADHD rozwijanie umiejętności myślenia krytycznego może pomóc w poprawie koncentracji, podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów. Poprzez udział w uporządkowanych zadaniach edukacyjnych wspieranych przez technologie, uczniowie są zachęceni do analizowania sytuacji, oceniania dowodów i kreatywnego myślenia.

Poziom:	Efekty uczenia		
	Wiedza i rozumienie	Umiejętności	Wartości i postawy
Początkujący	<ul style="list-style-type: none"> Rozumie, że myślenie krytyczne to umiejętność jasnej i logicznej analizy informacji oraz argumentów, w celu podejmowania rozsądnych decyzji i skutecznego rozwiązywania problemów. Rozpoznaje, że myślenie krytyczne wspiera koncentrację, podejmowanie decyzji i rozwiązywanie problemów. 	<ul style="list-style-type: none"> Potrafi rozbijać złożone informacje i argumenty na mniejsze części w celu lepszego zrozumienia, korzystając z interaktywnych narzędzi i aplikacji do wizualizacji danych. Rozwija umiejętność oceny wiarygodności, trafności i dokładności informacji z różnych źródeł – szczególnie ważną w korzystaniu z zasobów cyfrowych i online. 	<ul style="list-style-type: none"> Zaczyna dbać o jakość procesu myślowego. Zaczyna postrzegać myślenie krytyczne jako narzędzie do skutecznego rozwiązywania problemów.
Średniozaawansowany	<ul style="list-style-type: none"> Rozumie, jak właściwie stosować myślenie krytyczne (np. jakie pytania warto zadawać, by je uruchomić). 	<ul style="list-style-type: none"> Przyjmuje pomoc w formułowaniu uzasadnionych wniosków na podstawie dowodów i solidnych argumentów, wspierany przez 	<ul style="list-style-type: none"> Zaczyna identyfikować idee, powody i twierdzenia. Docenia wsparcie w zadawaniu właściwych pytań.





Poziom:	Efekty uczenia		
	Wiedza i rozumienie	Umiejętności	Wartości i postawy
	<ul style="list-style-type: none"> • Wie, jak wspierać dzieci z ADHD w procesie myślenia krytycznego. 	<ul style="list-style-type: none"> • oprogramowanie do rozwiązywania problemów i gry symulacyjne. • Używa innowacyjnego myślenia do tworzenia nowych rozwiązań, wspierany przez projekty technologiczne i platformy współpracy rozwijające kreatywność. 	
Zaawansowany	<ul style="list-style-type: none"> • Wie, że technologie mogą wspierać rozwój procesu myślenia krytycznego. • Rozumie, co jest potrzebne, by wspierać dzieci z ADHD w analizowaniu sytuacji, ocenianiu dowodów i twórczym myśleniu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozwija umiejętność wazenia różnych opcji i podejmowania skutecznych działań, wspieraną przez naukę opartą na scenariuszach i działania obywatelskie. • Promuje regularną refleksję nad własnym tokiem myślenia i podejmowanymi decyzjami, wspieraną przez cyfrowe dzienniki i systemy informacji zwrotnej. 	<ul style="list-style-type: none"> • Promuje samokorektę. • Wspiera rówieśników w zadawaniu pytań, potwierdzaniu, weryfikowaniu lub korygowaniu swojego lub czyjś rozumowania i wyników.





Kompetencja: M3, L3 Zarządzanie procesem uczenia się

Główny cel: Zarządzanie procesem uczenia się jest kluczową umiejętnością zarówno dla edukatorów, jak i uczniów. Nauczyciele muszą mieć możliwość rozwijania swoich kompetencji zawodowych, aby skutecznie wspierać dzieci z ADHD. Powinni szybko rozpoznawać cechy zaburzenia, oceniać sytuację i odpowiednio reagować, modyfikując metody nauczania. Nauczyciele powinni także mieć dostęp do zasobów, które pomogą im lepiej zrozumieć każde indywidualne zaburzenie. Dla dzieci z ADHD istotne jest strukturalne wsparcie w zarządzaniu własnym procesem uczenia się – planowaniu zadań, organizowaniu materiałów, monitorowaniu postępów i analizowaniu efektów – aby wspierać ich niezależność i zaangażowanie.

Poziom:	Efekty uczenia		
	Wiedza i rozumienie	Umiejętności	Wartości i postawy
Początkujący	<ul style="list-style-type: none"> Rozumie, że Zespół Nadpobudliwości Psychoruchowej z Deficytem Uwagi (ADHD) wpływa na procesy uczenia się. Rozpoznaje, że wybór odpowiednich narzędzi technologicznych ma wpływ na proces uczenia się. 	<ul style="list-style-type: none"> Formułuje jasne, osiągalne cele i opracowuje plany krok po kroku, korzystając z cyfrowych planerów i aplikacji do zarządzania zadaniami. Akceptuje organizowanie swoich materiałów, czasu i zadań z pomocą technologii wspierających strukturę harmonogramu i zasoby edukacyjne. 	<ul style="list-style-type: none"> Zaczyna doceniać wsparcie w zarządzaniu procesem uczenia się. Dostrzega, że dzieci z ADHD potrzebują innego rodzaju wsparcia niż dzieci bez tego zaburzenia.
Średniozaawansowany	<ul style="list-style-type: none"> Rozumie, że technologia może pomóc w ocenie postępów ucznia. Wie, jak poprawiać zdolności dzieci, w tym umiejętność 	<ul style="list-style-type: none"> Potrafi śledzić własne postępy i utrzymywać świadomość tempa nauki, korzystając z aplikacji zapewniających informacje 	<ul style="list-style-type: none"> Ceni świadomość dotyczącą ADHD i wpływ tego zaburzenia na procesy uczenia się.





Poziom:	Efekty uczenia		
	Wiedza i rozumienie	Umiejętności	Wartości i postawy
	zarządzania własnym procesem uczenia się.	zwrotne i monitorowanie postępów w czasie rzeczywistym. <ul style="list-style-type: none"> Potrafi właściwie przydzielać czas na zadania i unikać prokrastynacji, wspierany przez timery, przypomnienia i narzędzia produktywności. 	<ul style="list-style-type: none"> Wspiera promowanie odpowiedzialnego korzystania z technologii (cyfrowego obywatelstwa).
Zaawansowany	<ul style="list-style-type: none"> Rozumie, jak wykorzystanie nowoczesnych technologii pomaga dzieciom z ADHD rozwijać nowe, efektywne umiejętności niezbędne do sukcesu w nauce i życiu obywatelskim. Wie, jak wspierać dzieci z ADHD w rozwijaniu funkcji poznawczych i wykonawczych dzięki nowoczesnym technologiom. 	<ul style="list-style-type: none"> Regularnie dokonuje refleksji nad strategiami i efektami nauki, korzystając z cyfrowych dzienników lub narzędzi do refleksji. Wspiera elastyczność w dostosowywaniu planów i podejść w obliczu trudności, korzystając z adaptacyjnych technologii edukacyjnych. 	<ul style="list-style-type: none"> Promuje wykorzystywanie technologii do wspierania procesu nauki, organizacji materiałów i planowania zadań. Wspiera uczniów z ADHD w nauce etycznego rozumowania i zarządzania procesem uczenia się.





Podsumowanie

Ten system kompetencji oferuje uporządkowaną, rozwojową ścieżkę wspierającą rozwój kluczowych umiejętności życiowych u dzieci w wieku 8–12 lat, ze szczególnym uwzględnieniem dzieci z ADHD. Organizując system w trzy powiązane moduły: Osobisty, Społeczny oraz Uczenie się, jak się uczyć, obejmuje on pełen zakres umiejętności, których dzieci potrzebują, aby dobrze funkcjonować zarówno w szkole, jak i poza nią.

Każda kompetencja została zaprojektowana z jasnym, dostosowanym do wieku podziałem na poziomy: początkujący, średniozaawansowany i zaawansowany, co pozwala nauczycielom, opiekunom i specjalistom dostosować naukę do gotowości każdego dziecka. System kładzie nacisk nie tylko na rozwój umiejętności, ale także na zrozumienie emocji, samoświadomość oraz wspierające nastawienie wobec nauki i relacji.

Skupiając się na całościowym rozwoju dziecka, system ten wspiera budowanie pewności siebie, samodzielności, odporności oraz poczucia przynależności społecznej. Zachęca dzieci do rozpoznawania swoich mocnych stron, radzenia sobie z wyzwaniami oraz aktywnego i świadomego angażowania się w otaczający je świat.

Ostatecznie, celem tego systemu jest wsparcie rozwoju każdego dziecka w kierunku pewnej siebie, kompetentnej i empatycznej osoby, nie tylko w nauce, ale i w życiu.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Współfinansowane przez Unię Europejską. Poglądy i opinie wyrażone w niniejszym dokumencie są wyłącznie poglądami autora(ów) i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



To dzieło jest licencjonowane na warunkach licencji CC BY-NC-SA 4.0.

Aby zobaczyć kopię tej licencji, odwiedź <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

<https://kidswell.eu>



Współfinansowane przez Unię Europejską. Poglądy i opinie wyrażone w niniejszym dokumencie są wyłącznie poglądami autora(ów) i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.