Spis treści przewodnika merytorycznego (instrukcja wdrażania)
Włącz Popojutrze – Innowacje w edukacji włączającej

1. Wprowadzenie i cele przewodnika
2. Problem, który rozwiązuje innowacja i cele innowacji
3. Użytkownicy i odbiorcy innowacji
4. Opis innowacji i główne założenia
5. Instrukcja użytkowania innowacji
6. Podsumowanie - ewaluacja i rozwój innowacji

Załączniki:

1. Bibliografia / źródła

1. Wprowadzenie i cele przewodnika

Innowacja “Akademia Umysłu - Moc w Tobie” to interaktywna książka edukacyjno-przygodowa dla uczniów w wieku 7-12 oraz mini poradnik dla dorosłych (nauczycieli i rodziców) wspierających dziecko w rozwoju. Celem tego przewodnika jest przedstawienie głównych założeń innowacji oraz pomysłów, jak ją wykorzystać do pracy z dzieckiem.

2. Problem, który rozwiązuje innowacja i cele innowacji

Kluczowym, zdiagnozowanym problemem, którego dotyczy innowacja są problemy z koncentracją dzieci w wieku 7-12 lat, niska wiara we własne możliwości wielu uczniów, brak motywacji i nastawienia na rozwój, nieumiejętność radzenia sobie z porażką oraz nieznajomość efektywnych metod uczenia się. Dzieci z ww. grupy często narażone są również na silne rozproszenie przez media cyfrowe i smartfony. Współczesny system edukacyjny sprzyja sytuacji, w której dzieci i młodzież budują swoje poczucie własnej wartości głównie w oparciu o oceny. W efekcie, nawet drobne niepowodzenia szkolne są przez uczniów odbierane jako osobiste

porażki, co może prowadzić do obniżenia poczucia własnej wartości, spadku motywacji oraz lęku przed podejmowaniem wyzwań.
Dodatkowo, presja wywierana przez niektórych rodziców, skupiających się głównie na wynikach, zamiast na procesie uczenia się i rozwoju, pogłębia problem.
„Akademia Umysłu – Moc w Tobie” powstała z potrzeby, by dziecko mogło odkryć, że jego umysł jest potężnym narzędziem, które można rozwijać, wzmacniać i trenować. **To podróż edukacyjno-przygodowa, w której nauka staje się zabawą, a każde wyzwanie okazją do rozwoju.**

Cele ogólne:

1) Wzmacnianie potencjału dziecka poprzez rozwijanie koncentracji, umiejętności uczenia się, samoregulacji emocji oraz wytrwałości w działaniu.

2) Budowanie środowiska sprzyjającego skupieniu i uczeniu się, wolnego od nadmiaru bodźców, hałasu i rozproszeń, zarówno w domu, jak i w szkole.

3) Kształtowanie nastawienia na rozwój – przekonania, że inteligencja i zdolności nie są stałe, lecz mogą się rozwijać dzięki wysiłkowi, ćwiczeniu i odpowiednim strategiom.
4) Wzmacnianie relacji dziecko - dorosły, opartej na współpracy, rozmowie i zrozumieniu emocji towarzyszących procesowi uczenia się.
5) Rozwijanie kompetencji kluczowych dla przyszłości, takich jak samodzielność, odporność psychiczna, wytrwałość i refleksyjność.

Cele szczegółowe:

Dla dzieci:

- wspieranie umiejętności koncentracji, pamięci i organizacji pracy,
- rozwijanie wiary w siebie i motywacji wewnętrznej,
- nauka radzenia sobie z błędami, porażkami i emocjami w konstruktywny sposób,

- budowanie nawyków wspierających skuteczne uczenie się i dobrostan psychiczny.

Dla dorosłych (nauczycieli i rodziców):

- dostarczenie wiedzy o strategiach skutecznego uczenia się i wspierania dziecka,
- pokazanie, jak stosować konstruktywną pochwałę i jak wspierać dziecko w rozwoju jego mocnych stron,
- udostępnienie praktycznego narzędzia w formie książki edukacyjno-przygodowej, którą można wykorzystać do pracy z dzieckiem zarówno w klasie, jak i w domu.

3. Użytkownicy i odbiorcy innowacji

Odbiorcami innowacji są uczniowie i uczennice w wieku 7–12 lat doświadczający niepowodzeń edukacyjnych oraz często wywodzący się ze środowisk zaniedbanych społecznie i ekonomicznie. To grupa charakteryzująca się zwiększonym ryzykiem wykluczenia edukacyjnego i społecznego. Brak im motywacji do nauki, mają niskie poczucie własnej wartości, trudności z koncentracją uwagi, organizacją pracy, mają braki w zakresie strategii uczenia się.

Innowacja powstała w ramach edukacji włączającej z myślą o dzieciach mających trudności z koncentracją i uczeniem się, jednak jej treści są uniwersalne. Rozwijają kompetencje, które są potrzebne każdemu dziecku, nie tylko w szkole, ale również przez całe życie.

Użytkownicy to nauczyciele i nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i klas IV–VI, nauczyciele prowadzący zajęcia rewalidacji oraz rodzice dzieci w wieku 7-12 lat.

4. Opis innowacji i główne założenia

„Akademia Umysłu" to książka edukacyjno-przygodowa, która pomoże dziecku odkryć, że jego umysł ma niezwykłą moc. Uczy, że inteligencja nie jest stała, a mózg – podobnie jak mięśnie – rozwija się dzięki ćwiczeniu, wysiłkowi i wytrwałości. W przyjazny i angażujący sposób wprowadza dziecko w świat strategii wspierających koncentrację, pamięć, umiejętność podejmowania wyzwań i radzenia sobie z porażką.

Podczas tej podróży dziecko trafia do pięciu niezwykłych krain, z których każda rozwija inną umiejętność potrzebną do skutecznego uczenia się i radzenia sobie z emocjami w codziennym życiu. Są to: Pustynia Rozproszenia, Wąwóz Odwagi, Góry Wytrwałości, Jezioro Pamięci, Miasto Chaosu.

W ramach prac na tym etapie rozwoju innowacji powstała fabuła i zadania do następujących krain:

Pustynia Rozproszenia, gdzie dziecko uczy się koncentracji i skupienia w świecie pełnym „rozpraszaczy".

Wąwóz Odwagi, gdzie zachęcane jest do podejmowania wyzwań i uczenia się nowych rzeczy. W Wąwozie Odwagi dziecko poznaje strategie, jak zmieniać głos nastawienia na trwałość (w języku dziecka to Szepty Zwątpienia) w głos nastawienia na rozwój (Głos Odwagi).

Góry Wytrwałości, gdzie uczy się, jak radzić sobie z niepowodzeniami i przeciwnościami losu, a błąd jest jedynie informacją zwrotną.

Jeśli innowacja będzie rozwijana na dalszym etapie, planowane jest stworzenie fabuły i zadań do następujących krain:

Jezioro Pamięci, gdzie dziecko pozna strategie efektywnego uczenia się,

Miasto Chaosu, gdzie uczy się organizacji, zarządzania czasem i robienia notatek.

Struktura książki przypomina grę lub przygodę, a nie tradycyjne zadania edukacyjne. Dzieci mają opcje wyboru i poczucie wpływu, co zwiększa ich motywację. Elementy nielinearności (przeskakiwanie stron, wybory ścieżek) dają poczucie sprawczości, znane z książek interaktywnych i escape roomów, a elementy grywalizacji (naklejki, punkty, symboliczne nagrody) dodatkowo motywują do podejmowania wyzwań i wykonywania zadań.

Uzupełnieniem książeczki dla dzieci jest mini **poradnik dla nauczyciela i rodzica**, który stanowi wsparcie dla dorosłych pragnących towarzyszyć dziecku w odkrywaniu jego wewnętrznej mocy. Został stworzony z myślą o tym, by pomóc dorosłym rozwijać u dzieci umiejętność koncentracji, strategii efektywnego uczenia się, nastawienia na rozwój, wytrwałości i wiary we własne możliwości. Czytelnik znajdzie w nim inspiracje, jak rozmawiać z dzieckiem o błędach i porażkach, jak chwalić wysiłek, a nie tylko efekt, oraz jak budować atmosferę, w której nauka staje się przygodą, a nie obowiązkiem.

5. Instrukcja użytkowania innowacji

Innowacja może być wykorzystywana do pracy w różnych kontekstach:

- **jako materiał na zajęcia/ lekcje** – nauczyciel może realizować zadania razem z uczniami w ramach edukacji wczesnoszkolnej, zajęć świetlicowych, wychowawczych, czy też zajęć specjalistycznych typu zajęcia rewalidacyjne lub korekcyjno-kompensacyjne,
- jako **materiał do wspólnej pracy dziecka z rodzicem** (ćwiczenia tego typu zacieśniają więzi, stwarzając przestrzeń do rozmowy o emocjach),
- dla starszych dzieci - jako **materiał indywidualny** dla samodzielnego czytelnika *w przypadku dzieci w wieku 9-12 lat.

Dziecko wędruje przez kolejne krainy Akademii Umysłu, czytając fragmenty oparte na fabule i wykonując zadania rozwijające konkretne kompetencje: uważność, odwagę, wytrwałość i elastyczne myślenie. W trakcie pracy

mierzy się z wyzwaniami, zapisuje krótkie refleksje, podejmuje próby „jeszcze raz" oraz zdobywa punkty mocy i odznaki, które wzmacniają poczucie sprawczości. Struktura książki jest nielinearna. Dziecko może być zapraszane do przeskakiwania na inną stronę lub wracania do wcześniejszych zadań oraz ponownego podejmowania wyzwań wtedy, gdy jest na to gotowe.

W przypadku młodszych dzieci rekomendowana jest praca z udziałem osoby dorosłej. **Akademia Umysłu najlepiej działa jako wspólna przygoda dziecka i dorosłego przewodnika.** Dorosły czyta narrację razem z dzieckiem, zatrzymuje się przy pytaniach i ilustracjach, zachęca do własnych interpretacji i refleksji. Ważne jest, aby dawać dziecku prawo do błędów – nie poprawiać od razu i nie wyręczać, lecz zadawać pytania i wspierać w samodzielnym myśleniu.

Warto wracać do zadań po czasie – wtedy Akademia Umysłu staje się nie jednorazowym ćwiczeniem, lecz narzędziem codziennych rozmów i wspierania rozwoju dziecka. **Pomocne jest również konsekwentne używanie języka Akademii Umysłu na co dzień (np. *„Szepty Zwątpienia", „Głosy Odwagi", „jeszcze"*)** oraz chwalenie wysiłku, strategii i wytrwałości. Dzięki temu **Akademia Umysłu** nie będzie zwykłą książką i zbiorem zadań do wykonania, lecz **rytuałem budującym odwagę, wytrwałość i poczucie sprawczości** - krok po kroku, dzień po dniu.

Mini-poradnik wspiera dorosłego w roli przewodnika. Wyjaśnia, dlaczego dane umiejętności są ważne, podpowiada język wspierający rozwój, zawiera pytania do rozmowy z dzieckiem oraz wskazówki, jak reagować na błędy, frustrację i niepowodzenia.

6. Podsumowanie - ewaluacja i rozwój innowacji

Podczas pracy nad innowacją przeprowadzono rozmowy z nauczycielkami edukacji wczesnoszkolnej oraz rodzicami dzieci w wieku 7-12 lat. Odbyło się

również mini- testowanie wśród dzieci z ww. grupy wiekowej. Komentarze obydwu grup były bardzo pozytywne,

Podkreślano następujące mocne strony:

a) Innowacja trafia w bardzo aktualne i istotne potrzeby edukacyjne - Akademia Umysłu odpowiada na realne wyzwania, z jakimi dziś mierzą się dzieci, nauczyciele i rodzice: trudności z koncentracją, niską odporność na porażkę, lęk przed błędem oraz szybkie zniechęcanie się w obliczu trudności

b) Opiera się na solidnych podstawach naukowych

Innowacja oparta jest na najnowszej wiedzy z dziedziny neurodydaktyki, psychologii oraz wynikach badań naukowych, np. nad nastawieniem na rozwój (Carol Dweck). Wiedza ta została przełożona na przystępny, obrazowy język, zrozumiały dla dziecka, i osadzona w narracji przygodowej, która wspiera realną zmianę sposobu myślenia i działania.

c) „Akademia Umysłu" ma atrakcyjną, angażującą formę - łączy narrację, emocje i działanie

Dziecko nie tylko czyta historię, ale przeżywa ją, identyfikuje się z bohaterami, wykonuje zadania ruchowe, refleksyjne i praktyczne. Dzięki temu uczenie się staje się doświadczeniem, a nie teorią.

Struktura przypomina **grę lub przygodę**, a nie tradycyjne zadania edukacyjne - dzieci mają **poczucie wyboru i wpływu**, co zwiększa motywację. Elementy **nielinearności (przeskakiwanie stron, wybory ścieżek)** dają poczucie sprawczości, znane z książek interaktywnych i escape roomów.

d) Dostosowanie poziomu trudności i poczucie sprawczości

- Dzieci mogą wybrać **wersję łatwiejszą lub trudniejszą** danego ćwiczenia – pozwala to na indywidualizację pracy.

- Rozwija **świadomość własnych możliwości i samoregulację** („nie jestem jeszcze gotowy – spróbuję później”).
- Odwołanie do teorii samostanowienia – uczniowie są bardziej zmotywowani, gdy mają wybór.

e) Potencjał do pracy w różnych kontekstach

- Projekt sprawdza się:
    - jako **materiał indywidualny** dla samodzielnego czytelnika,
    - jako **materiał klasowy** – nauczyciel może go czytać z uczniami, wykorzystując tablicę interaktywną lub w ramach tygodnia uważności, zajęć wychowawczych czy rewalidacji,
    - jako **materiał do wspólnej pracy dziecka z rodzicem** (ćwiczenia tego typu **zacieśniają więź rodzica z dzieckiem**, stwarzając przestrzeń do rozmowy o emocjach).

f) Wartościowy potencjał dydaktyczny

- Innowacja rozwija **kompetencje miękkie i poznawcze**: skupienie, odwagę, samoregulację, świadomość emocji, odporność na porażki.
- Zawiera elementy **refleksji i autorefleksji** – zachęca do myślenia o procesie uczenia się, błędach, rozwoju.

g) Uniwersalność wiekowa i emocjonalna

- Według oceny nauczycielek książeczka edukacyjna jest odpowiednia już **dla 7–latków** (przy założeniu, że będzie z nimi pracowała osoba dorosła), a starsze dzieci (10-12 lat) mogą z niej korzystać samodzielnie.
- Innowacja idealnie nadaje się do pracy w klasach 1–3 i może służyć jako:
    - **cykl zajęć tematycznych** o emocjach, uczeniu się i samorozwoju,
    - **punkt wyjścia do ćwiczeń ruchowych, plastycznych i refleksyjnych**,

- **narzędzie wychowawcze** (np. rozmowy o odwadze, porażce, rozpraszaczach).

h) Inspirujący potencjał wychowawczy

- **Wzmacnia poczucie sprawczości i samodzielność dziecka.** Dziecko uczy się, że ma wpływ: może wybierać strategie, wracać do zadań, próbować inaczej. Akademia Umysłu nie wyręcza – uczy, jak radzić sobie samodzielnie.
- **Uczy radzenia sobie z porażką w bezpieczny sposób.** Trudności są wpisane w narrację i zadania. Dziecko doświadcza niepowodzeń w kontrolowanych, bezpiecznych warunkach i uczy się, że błąd nie oznacza końca drogi.
- Wspiera **budowanie zdrowych nawyków** (skupienie, przerwy od ekranów, pokonywanie lęku).

i) Wzmacnia relacje i buduje wspólny język dziecka i dorosłego

Pojęcia takie jak *Szepty Zwątpienia, Głosy Odwagi* pomagają nazywać emocje i myśli. Ten język może być później używany w codziennych rozmowach, w szkole i w domu.

Rozwój innowacji

Gdyby innowacja miała trafić do dalszego etapu prac i szerszego upowszechniania planowane są następujące działania:

- Stworzenie dwóch kolejnych rozdziałów Akademii Umysłu, t.j. fabuły i zadań do dwóch kolejnych krain: Jeziora Pamięci i Miasta Chaosu.
- Testowanie na szerszą skalę i wprowadzenie poprawek w oparciu o wyniki testów.
- Zlecenie profesjonalnej oprawy graficznej i ilustracji.
- Profesjonalna korekta językowa.

- Ewentualne dodanie kilku aktywności dla dziecka (zarówno ruchowych, jak i zadań logicznych) do już istniejących modułów.

Załączniki:

Bibliografia / źródła:

Bigaj M. (2023). *Wychowanie przy ekranie. Jak przygotować dziecko do życia w sieci?* Warszawa: Grupa Wydawnicza Foksal

Bigaj M. (2025). *Twój telefon, twoje zasady. Jak dzięki higienie cyfrowej żyć po swojemu?* Warszawa: Grupa Wydawnicza Foksal

Brock, A., Hundley, H. (2016). The growth mindset coach:
A teacher's month-by-month handbook for empowering students to achieve. Berkeley: Ulyssess Press.

Brock, A., Hundley, H. (2020). *The growth mindset coach: Classroom-ready resource book*. Berkeley: Ulyssess Press.

Brock, A., Hundley, H. (2018). *In other words. Phrases for Growth Mindset. A Teacher's Guide to Empowering Students through Effective Praise and Feedback*. Berkeley: UlyssessPress.

Curley, P. (2023). *Nastawienie na rozwój. 55 ćwiczeń dla dzieci w wieku 8-12 lat*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne E. Zubrzycka.

Dweck, C. (2013). Nowa psychologia sukcesu. Warszawa: MUZA S.A.

Haidt J. (2025). *Niespokojne pokolenie. Jak wielkie przeprogramowanie dzieciństwa wywołało epidemię chorób psychicznych.* Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka

Hansen A. (2020). *Wyloguj swój mózg.* Kraków: Wydawnictwo Znak

Hansen A. (2021). *W zdrowym ciele zdrowy mózg.* Kraków: Wydawnictwo Znak

Hansen A. (2022). *Uspokój swój mózg.* Kraków: Wydawnictwo Znak

Hansen A., Sundberg C.J. (2024). *Rozruszaj swój mózg.* Kraków: Wydawnictwo Znak

Kotarski, R. (2017). Włam się do mózgu, Warszawa: Altenberg.

Muncaster, K., Clarke, S. (2016). Growth Mindset Lessons. Every child is a learner. London: Rising Star UK.

Oakley B., Sejnowski T. (2018). Learning how to learn. A Guide for kids and teens. Nowy Jork: Penguin Random House L.L.C.

Raport badań PISA (Program Międzynarodowej Oceny Umiejętności Uczniów) z 2022 roku Źródło: https://www.oecd.org/en/publications/pisa-2022-results-volume-i_53f23881-en.html

Siegel D.J. (2023). Mózg na tak. Jak pielęgnować w dziecku odwagę, ciekawość i odporność psychiczną. Kraków: Mamania

Suchecka J. (2024). *Cała nadzieja w szkole.* Warszawa: Grupa Wydawnicza Foksal

Twenge J.M. (2019). *iGen. Dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe - i zupełnie nieprzygotowane do dorosłości. I co to oznacza dla nas wszystkich.* Sopot: Smak Słowa sp. z o.o.

Podcasty i materiały wideo:

Bigaj M., Maj K. (2025) Uzależnienie od telefonu: jak odzyskać kontrolę nad ekranem? Źródło: https://www.youtube.com/watch?v=rH-CFL40jdI [dostęp: 20.12.2025]

Bigaj M. (2024) Czy można uzależnić się od telefonu w poszukiwaniu przeskrolowanego czasu. Źródło: https://www.youtube.com/watch?v=e_2e797154I [dostęp: 20.12.2025]

Dweck. C. (2015) The Growth Mindset. Talks at Google.

Film na YouTube. Źródło: https://www.youtube.com/watch?v=-71zdXCMU6A [dostęp: 20.12.2025]

Dweck, C. (2017). Growth Mindset (a response to the critics) with professor Carol Dweck [w] TES Pedagogy

Podcast. Źródło: https://www.audible.com/pd/Growth-Mindset-a-response-to-the-critics-with-professor-Carol-Dweck-Podcast/B08JJM5DSZ [dostęp: 20.12.2025]

Haidt J. (2024). Jonathan Haidt On How Social Media Is Rewiring Childhood. Odcinek podcastu The Rich Roll Podcast.

Źródło:

https://open.spotify.com/episode/5U4RoHtO24dWDMwfKcmyaQ?si=h-2__WOgTgG3Wq9Ln9kZhA [dostęp: 20.12.2025]

Haidt. J., Santos L. (2025). *How Smartphones Changed Childhood (And What to Do About it).* Odcinek podcastu *The Happiness Lab with dr Laurie Santos.* Źródło: https://open.spotify.com/episode/1FGiznzoDrNWsivaI0T5dX?si=PdSRNnE5Q4OFA_b6mg3Uiw [dostęp: 20.12.2025]

Huberman, A. (2024) How Feedback Affects Performance. Źródło: https://www.youtube.com/watch?v=V9ewjjzAlRs [dostęp: 20.12.2025]

Oakley, B. (2019) How Neuroscience is Changing What We Know about Learning. Źródło: https://www.youtube.com/watch?v=m9wXxywLVtQ [dostęp: 20.12.2025]