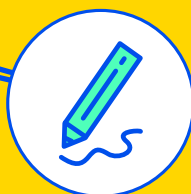
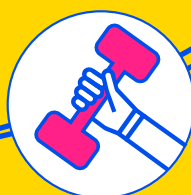


Ja w świecie emocji

Program realizacji godzin wychowawczych
dla klas 5-8 szkół podstawowych przygotowany
przez Fundację Uniwersytet Dzieci



➤ Idea i założenia programu

Program realizacji godzin wychowawczych to wyjątkowa propozycja dla wychowawców. Zawiera rozkład lekcji, przeznaczonych dla **klas 5-8 szkół podstawowych**, wraz z **obudową metodyczną**. Program wspiera nauczyciela w rozwijaniu kompetencji społecznych uczniów, w tym szczególnie ważnej umiejętności — zarządzania emocjami.

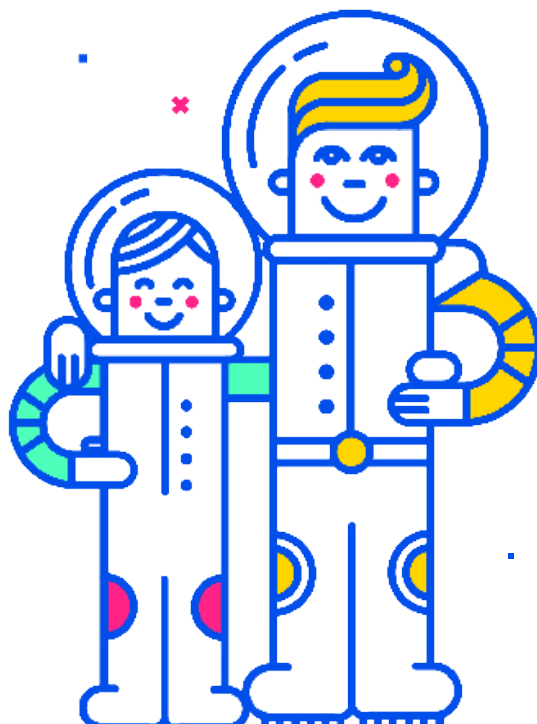
Żyjemy w świecie nieprzewidywalnych zmian. W perspektywie prognoz na najbliższe dziesięciolecia, kompetencje społeczne są tymi, które pozostaną aktualne, pozwalając na szybkie przystosowanie się do zmieniającej się rzeczywistości. Ich fundamentem jest umiejętność zarządzania emocjami, a więc rozpoznawania ich u siebie, odczytywania nastrojów innych ludzi, samoregulacja, w tym radzenie sobie ze stresem. To wszystko odpowiednio rozwijane pozwala efektywnie reagować w różnych sytuacjach, zwiększa szansę na sukces zawodowy, a przede wszystkim na szczęśliwe i spełnione życie.

Termin inteligencja emocjonalna, bo o niej mowa, wprowadził do psychologii Daniel Goleman. Naukowiec zwraca uwagę na jej główne komponenty: samoświadomość, samokontrolę, motywację, empatię i umiejętności społeczne. Osoba inteligenta emocjonalnie to osoba skuteczna we wszystkich tych wymiarach. Jak podkreśla badacz, inteligencja emocjonalna nie jest wrodzona — można się jej nauczyć i rozwijać przez całe życie. I to właśnie ona ma wpływ na to, jak wykorzystujemy swoją wiedzę i umiejętności.

Rozwój inteligencji emocjonalnej to jeden z pierwszych kroków w stronę zachowania zdrowia psychicznego, jakże często zachwianego w ostatnim czasie — nie tylko u uczniów. Lockdown i jego skutki, świadomość toczącej się blisko wojny, a do tego szeroki dostęp do negatywnych informacji, presja bycia najlepszym czy wreszcie codzienne trudności, związane z relacjami i dojrzewaniem — delikatna psychika młodego człowieka jest stale testowana. W dobie nasilającego się kryzysu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, kluczowym jest uświadomienie młodym, że wszystkie emocje są potrzebne oraz nauczanie przeżywania ich w zdrowy sposób, tak by nie deprecjonowali siebie i innych.

Niezwykle ważne jest, by w procesie osvajania emocji, budowania odporności psychicznej i nabywania interpersonalnych kompetencji, towarzyszyli dzieciom dojrzały emocjonalnie dorośli. W środowisku szkolnym osobą o szczególnym znaczeniu jest **wychowawca klasy**.

Niniejszy program stanowi merytoryczne zaplecze właśnie dla niego. Pozwala zaplanować pracę z nastolatkami, zaopiekować się ich potrzebami, a także zintegrować klasę. Dostarcza gotowych narzędzi, niezbędnych do zapewnienia uczniom odpowiedniego wsparcia w zakresie radzenia sobie z emocjami, budowania pozytywnych relacji z otoczeniem, rozpoznawania własnego potencjału i odpowiedniego ukierunkowania go.



Program realizacji godzin wychowawczych:

- ➔ **stanowi odpowiedź na postulaty, zawarte w podstawie programowej** kształcenia ogólnego w szkole podstawowej, w której czytamy, iż „zadaniem szkoły jest łagodne wprowadzenie dziecka w świat wiedzy, przygotowanie do wykonywania obowiązków ucznia oraz wdrażanie do samorozwoju (...). Najważniejszym celem kształcenia w szkole podstawowej jest dbałość o integralny rozwój biologiczny, poznawczy, emocjonalny, społeczny i moralny ucznia”;
- ➔ **realizuje priorytety polityki oświatowej** państwa na rok szkolny 2025/26 w zakresie:
 - ✗ profilaktyki przemocy rówieśniczej. Zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, wsparcia w kryzysach psychicznych;
 - ✗ promowania higieny cyfrowej i bezpiecznego poruszania się w sieci. Rozwijania umiejętności krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie (...);
 - ✗ promocji kształcenia zawodowego w szkołach podstawowych oraz w środowisku pracodawców. Wzmocnienia roli doradztwa zawodowego.
- ➔ może stanowić **integralną część programu profilaktyczno-wychowawczego** szkoły.

➤ Cele programu i tematyka zajęć

Celem ogólnym programu na godziny wychowawcze jest **wspieranie rozwoju kompetencji emocjonalnych i społecznych uczniów**, ich samoświadomości, a także postawy odpowiedzialności za siebie i innych ludzi.

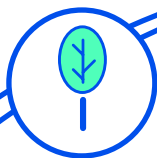
Program bazuje na gotowych scenariuszach lekcji wychowawczych, przygotowanych we współpracy ze specjalistami — psychologami i pedagogami. Poszczególne moduły i tematy w nim zawarte stanowią spójną całość, a tematyka została dobrana w taki sposób, by lekcje odpowiadały na zainteresowania uczniów i stwarzały okazję do rozmowy o szczególnie ważnych dla młodych ludzi zagadnieniach.

Wszystkie scenariusze lekcji rekomendowane w programie, pochodzą z bezpłatnej internetowej platformy [|wklasie.uniwersytetdzieci.pl](http://wklasie.uniwersytetdzieci.pl). Każdy z nich zawiera krótki film z miniwykładem eksperta, szczegółowe instrukcje wykonania zadań, specjalistyczną wiedzę opracowaną przez specjalistę, a także dodatkowe materiały dla uczniów, np. karty pracy.

Podstawą do projektowania lekcji jest *Metoda Pytań i Doświadczeń*, tj. metoda opracowana przez Fundację Uniwersytet Dzieci, aktywizująca uczniów na lekcji, bazująca na dziecięcej ciekawości oraz angażująca do samodzielnego działania. Podczas zajęć uczniowie pracują w zespołach oraz indywidualnie, dyskutują, analizują przypadki czy odgrywają role.

Obok scenariuszy, w programie znajdują się także propozycje na twórcze obchody wybranych uroczystości (jak Narodowe Święto Niepodległości czy Boże Narodzenie), a także świąt nietypowych (jak np. Dzień Tolerancji czy Dzień Bezpiecznego Internetu).

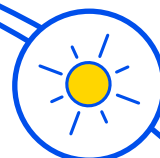
> Jak realizować program?



Przygotowaliśmy dwa rozkłady lekcji — **dla klas 5 i 6 oraz dla klas 7 i 8**. Wybierz program odpowiedni dla klasy, którą prowadzisz.



Zaproponowany rozkład możesz zrealizować zgodnie z naszą propozycją bądź zmienić kolejność tematów, by podążać za potrzebami klasy.



Aby dołączyć do programu, załóż konto na stronie **wklasio.uniwersytetdzieci.pl** i zapisz się do programu.

Realizując program poprzez konto na stronie **wklasio.uniwersytetdzieci.pl**:

- ✖ uzyskasz dostęp do dodatkowego narzędzia — **Talii Inspiracji**, tj. zestawu 29 kart z propozycjami różnych ćwiczeń i obserwacji, których realizacja pomoże młodzieży m.in. lepiej poznać samych siebie i budować zdrową samoocenę;
- ✖ otrzymasz materiały oraz wskazówki merytoryczne do weryfikacji efektów zajęć;
- ✖ będziesz mógł podzielić się swoją opinią na temat realizowanych tematów wychowawczych;
- ✖ otrzymasz certyfikat potwierdzający realizację programu.



> Cele szczegółowe i rozkład lekcji (klasy 5-6)

Moduł I. Dobry początek

Cele

- > Przygotowanie uczniów na nadchodzący rok poprzez ustalenie wspólnych oczekiwań, celów oraz stawianie pierwszych kroków w ich realizacji.
- > Integracja klasy.
- > Budowanie atmosfery zaufania i współpracy.

Tematy lekcji

- | | |
|------------------------------------|------------------------------|
| 1. Pierwsze spotkanie po wakacjach | 3. Jak stworzyć zespół? |
| 2. Kto tworzy szkołę? | 4. Świętujemy Dzień Chłopaka |

Moduł II. W świecie emocji

Cele

- > Rozwijanie świadomości uczniów na temat swoich uczuć.
- > Kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, lękiem i złością.

Tematy lekcji

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 5. Czy mam wpływ na to jak się czuję? | 7. Jak radzić sobie ze stresem? |
| 6. Jak ośwoić lęk? | 8. Co mogę zrobić ze swoją złością? |

Moduł III. Ja w kontakcie z innymi

Cele

- > Rozwijanie kompetencji interpersonalnych uczniów, w tym komunikacji w grupie.
- > Kształtowanie postawy tolerancji, empatii i odpowiedzialności.

Tematy lekcji

- | | |
|---|--|
| 9. Po co mi wspólnota? Lekcja z okazji Narodowego Święta Niepodległości | 12. Ile kultur zmieści się w jednym mieście? |
| 10. Jak stworzyć przepis na tolerancję? | 13. Czy każdy może być wrażliwy? |
| 11. Jak wspierać osoby z niepełnosprawnością? | 14. Święta Bożego Narodzenia |
| | 15. Czym jest empatia? |

Moduł IV. Dbam o swoje granice

Cele

- > Wzmacnianie potrzeby dbania o własne granice, w tym w przestrzeni Internetu.
- > Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych w grupie oraz asertywności.

Tematy lekcji

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 16. Czy mam wpływ na to jak się czuję? | 18. Jak radzić sobie ze stresem? |
| 17. Jak ośwoić lęk? | 19. Co mogę zrobić ze swoją złością? |

Moduł V. Wiem, co potrafię

Cele

- > Poznanie swoich mocnych stron i nauka wykorzystywania ich do osiągnięcia celów swoich i grupy.
- > Kształtowanie umiejętności współpracy. Rozwijanie przedsiębiorczości i kreatywności.

Tematy lekcji

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 20. Świętujemy Dzień Kobiet | 24. Jak podejmować decyzje w grupie? |
| 21. Skąd wiem, że świat wokół mnie istnieje? | 25. Jak rozciągnąć czas? |
| 22. Jak są moje talenty i mocne strony? | 26. Jak zrealizować projekt? Część I |
| 23. Dlaczego czasem lepiej w drużynie? | 27. Jak zrealizować projekt? Część II |

Moduł VI. Dbam o siebie

Cele

- > Wzmacnianie poczucia własnej wartości.
- > Trening uważności.
- > Rozwijanie umiejętności autoprezentacji i radzenia sobie z niespodziewanymi sytuacjami.

Tematy lekcji

- | | |
|---|--|
| 28. Jak dbać o poczucie własnej wartości? | 30. Jak skutecznie zaprezentować siebie? |
| 29. Jak mogę kierować swoją uwagą? | 31. Kiedy śmiech może mi pomóc? |

Moduł VII. Ja w podróży

- > Zapoznanie uczniów z kategorią podróży i jej organizacji w różnych kontekstach.
- > Rozwijanie umiejętności formułowania celów osobistych, planowania, autorefleksji i samooceny.

- | | |
|--|--|
| 32. Co robić, aby spełniać marzenia? | 35. Jak wyrazić wdzięczność? Podsumowanie roku |
| 33. Czy istnieje recepta na udaną podróż? Część I | 36. Jak dbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne w czasie wakacji? |
| 34. Czy istnieje recepta na udaną podróż? Część II | |

➤ Cele szczegółowe i rozkład lekcji (klasy 7-8)

Moduł I. Dobry początek

Cele	➤ Przygotowanie uczniów na nadchodzący rok poprzez ustalenie wspólnych oczekiwań, celów oraz stawianie pierwszych kroków w ich realizacji. ➤ Integracja klasy. ➤ Budowanie atmosfery zaufania i współpracy.	
Tematy lekcji	1. Pierwsze spotkanie po wakacjach 2. Kto tworzy szkołę?	3. Jak stworzyć zespół? 4. Świętujemy Dzień Chłopaka

Moduł II. Poznaję samego siebie

Cele	➤ Kształtowanie umiejętności samoregulacji emocji. ➤ Budowanie adekwatnego poczucia własnej wartości.	
Tematy lekcji	5. Jak dbać o równowagę emocjonalną? 6. Jak nie przejmować się oceną innych?	7. Co mogę zrobić ze swoim smutkiem?

Moduł III. Ja w kontakcie z innymi

Cele	➤ Rozwijanie kompetencji interpersonalnych uczniów, w tym komunikacji w grupie. ➤ Kształtowanie postawy tolerancji, empatii i odpowiedzialności.	
Tematy lekcji	8. Co to znaczy być odpowiedzialnym? Lekcja z okazji Narodowego Święta Niepodległości 9. Jak dbać o relacje z innymi? 10. Dlaczego słowa ranią? 11. Jak uniknąć nieudomówień?	12. Jak mądrze pomagać? 13. Czy wolontariat może być kluczem do kariery? 14. Święta Bożego Narodzenia 15. Dlaczego emocje innych wywołują emocje w nas?

Moduł IV. Dbam o swoje granice

Cele	➤ Wzmacnianie potrzeby dbania o własne granice i swoje bezpieczeństwo w sieci. ➤ Rozwijanie umiejętności komunikacji.	
Tematy lekcji	16. Czy Internet może być źródłem wykluczenia? 17. Skąd się bierze agresja w sieci? 18. Co może zrobić świadek cyberprzemocy?	19. Jak zadbać o swój wizerunek w sieci? 20. Jak radzić sobie ze złością? 21. Świętujemy Dzień Kobiet

Moduł V. Wiem, na co mnie stać

Cele	➤ Doskonalenie umiejętności skutecznego uczenia się. ➤ Poznanie swoich mocnych stron i wykorzystanie ich w budowaniu kariery zawodowej.	
Tematy lekcji	22. Jak się uczyć, żeby się nauczyć? Cz. I 23. Jak się uczyć, żeby się nauczyć? Cz. II radzić sobie z nadmiernymi oczekiwaniami? 25. Jak motywacja pomaga w wyborze zawodu? 26. Czy w przyszłości wystarczy mieć jeden zawód?	27. Dlaczego ludzie ze sobą rywalizują? 28. Czego może mnie nauczyć krytyka? 24. Jak 29. Jak zwiększyć swoje szanse na rynku pracy? 30. Jak świadomie podejmować decyzje? 31. Jak okiełznać emocje przed wystąpieniem?

Moduł VI. Ja w podróży do swojego wnętrza

Cele	➤ Kształtowanie postawy proaktywnej w radzeniu sobie z przeciwnościami. ➤ Wzmacnianie dobrego samopoczucia. ➤ Rozwijanie umiejętności autorefleksji i samooceny.	
Tematy lekcji	32. Jak dbać o dobry nastrój? 33. Jak skutecznie zmieniać świat wokół siebie? 34. Jak radzić sobie z niepowodzeniem?	35. Jak wyrazić wdzięczność? Podsumowanie roku 36. Jak dbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne w czasie wakacji?

➤ Propozycja realizacji wybranego modułu (klasy 5-6)

Moduł VI. Dbam o siebie	
Temat lekcji	Propozycja realizacji
Jak dbać o poczucie własnej wartości?	Mocne i stabilne poczucie własnej wartości pozwala nawiązywać dobre relacje oraz podejmować wyzwania i realizować cele. W czasie zajęć uczniowie przeanalizują swoje mocne i słabsze strony, przyrzązą się swoim marzeniom i zaplanują drogę do ich realizacji, a także rozwiną wdzięczność wobec osób, które są dla nich wsparciem. Zobacz cały scenariusz lekcji*: > KLIKNIJ TUTAJ <
Jak mogę kierować swoją uwagę?	W dobie przytłoczenia informacjami, uczniom trudno skupić się i przeżywać to, co dzieje się teraz. W czasie zajęć poznają ćwiczenia, które pomagają regulować emocje i skutecznie koncentrować uwagę. Zobacz cały scenariusz lekcji: > KLIKNIJ TUTAJ <
Jak skutecznie zaprezentować siebie?	Brak aktywności uczniów na lekcjach nie wynika często z luk w wiedzy. Przyczyną jest brak pewności siebie, troska o to jak wypadną i czy inni nie będą się śmiać. W czasie zajęć uczniowie wykonają szereg ćwiczeń, by nauczyć się skutecznej autoprezentacji. Zobacz cały scenariusz lekcji: > KLIKNIJ TUTAJ <
Kiedy śmiech może mi pomóc?	Nawet miła sytuacja, która nas zaskoczy, może wywołać zakłopotanie. Dzięki zajęciom uczniowie będą potrafili poradzić sobie z niespodziewanymi sytuacjami, korzystając z zasad improwizacji. Zajęcia są bardzo dynamiczne i w dużej mierze opierają się na dobrej zabawie. Zobacz cały scenariusz lekcji: > KLIKNIJ TUTAJ <

*Treść scenariuszy będzie dostępna po zalogowaniu się w serwisie: www.wklasie.uniwersytetdzieci.pl

➤ Propozycja realizacji wybranego modułu (klasy 7-8)

Moduł II. Poznaję samego siebie	
Temat lekcji	Propozycja realizacji
Jak dbać o równowagę emocjonalną?	Umiejętność samoregulacji i samokontroli pozwala skutecznie radzić sobie ze swoimi emocjami, dbając jednocześnie o siebie oraz innych. Na zajęciach uczniowie obejrzą fragment popularnego serialu i przeanalizują zawartą w nim sytuację konfliktową z perspektywy różnych osób w nią zaangażowanych. Następnie poznają pięć kroków przydatnych w samoregulacji emocji. Zobacz cały scenariusz lekcji: > KLIKNIJ TUTAJ <
Jak nie przejmować się oceną innych?	Aдекватne poczucie własnej wartości może pomóc szybciej poradzić sobie z przeciwnościami losu, jak trauma, stres, choroba, problemy życiowe. W czasie lekcji uczniowie wykonają proste plastyczne prace, dzięki którym zwrócą uwagę na swoje talenty czy umiejętności, a także zrozumieją, jak mogą wpływać na poprawę poczucia własnej wartości u siebie i innych. Zobacz cały scenariusz lekcji: > KLIKNIJ TUTAJ <
Co mogę zrobić ze swoim smutkiem?	Smutek stanowi wynik zaangażowania emocjonalnego. Jednak długotrwały stan smutku może prowadzić do zaburzeń. Podczas lekcji uczniowie, pracując w grupach, stworzą bazę sposobów radzenia sobie ze smutkiem. Oglądając film, poznają metodę Body-2Brain i sprawdzą, jak trenować mięsień pozytywności. Zobacz cały scenariusz lekcji: > KLIKNIJ TUTAJ <

Zainteresował Cię program?

Dołącz do niego już dziś i pomóż swojej klasie żyć w zgodzie z emocjami!

KLIKNIJ I ZAPISZ SIĘ

Kształtowanie kompetencji nie odbywa się jednorazowo, lecz stanowi długofalowy proces. Realizacja całego programu i udział uczniów we wszystkich zaproponowanych lekcjach, pozwoli na systematyczny trening ważnych umiejętności społecznych i postaw, a co za tym idzie — będzie szansą na autentyczną zmianę i rozwój młodego człowieka.

Opinie:

Najstarsze zabytki piśmiennictwa to sumeryjskie tabliczki gliniane, zapisane pismem klinowym. Na jednej z takich tabliczek wyryto narzekania na młodzież, że nie słucha starszych, leni się, nie chce brać odpowiedzialności za siebie i rzeczywistość dookoła. Anonimowego Sumera moglibyśmy bez specjalnych przeszkód przenieść do dzisiejszej Polski — mógłby mówić i myśleć to samo, jedynie glinianą tabliczkę musiałby zmienić na tablet i Twittera. Czy jednak miałby pomysł na to, jak ten stan rzeczy zmienić? Fundacja Uniwersytet Dzieci ten pomysł ma — są nim zestawy zajęć przeznaczonych do przeprowadzenia na lekcjach wychowawczych. Tych lekcjach, które często traktuje się jako czas na uzupełnianie dziennika, wpisywanie usprawiedliwień, albo na dodatkową matematykę czy biologię. A gdyby zamiast tego pomyśleć o sprawach ważnych i bardzo ważnych? Jak budować współpracę w grupie? Jak mierzyć się z krytyką pod naszym adresem? Jak zadbać o własny dobrostan psychiczny? To fundamentalne pytania, na które zwykle brakuje w szkole czasu — bo przecież trzeba w końcu zrozumieć *conditionale* w angielskim, wzory skróconego mnożenia i przypomnieć, że Słowacki zachwyca. Zachęcam — zostawmy na boku Słowackiego, on nadal będzie zachwycał. Użyjmy scenariuszy lekcji przygotowanych przez specjalistów i specjalistki, których do współpracy zaprosiła Fundacja Uniwersytet Dzieci. Niech lekcje wychowawcze staną się czasem (i przestrzenią) do zadawania pytań i szukania odpowiedzi na pytania najważniejsze.

dr hab. Tomasz Grzyb, prof. SWPS

„Udział w programie pozwolił mi lepiej wspierać uczniów w radzeniu sobie z emocjami. Lepiej rozumiałam ich emocje, potrzeby i problemy. Zbudowałam silniejsze relacje z wychowankami. Program dostarczył mi (ale też innym nauczycielom ze szkoły) narzędzia i metody pracy, które mogą być wykorzystane w codziennych sytuacjach wychowawczych. Dostarczył mi również inspiracji i motywacji do pracy. Zyskałam nowe materiały edukacyjne, scenariusze zajęć i pomysły na prowadzenie godzin wychowawczych.”

**Monika,
nauczycielka szkoły podstawowej w Więclawicach Starych**

„Uczestnictwo w programie przyniosło mi liczne korzyści, które wpłynęły na moją efektywność, rozwój osobisty i zawodowy oraz poprawiły atmosferę w klasie. Dzięki zdobytej wiedzy i umiejętnościom mogłam lepiej wspierać uczniów w ich rozwoju emocjonalnym, co przyniosło korzyści całej społeczności szkolnej. Program pozwolił także na lepszą współpracę z rodzicami i zacieśnienie relacji z uczniami, co jest kluczowe dla tworzenia pozytywnego środowiska edukacyjnego.”

**Izabela,
nauczycielka szkoły podstawowej w Kielcach**

> Fundacja Uniwersytet Dzieci

Od 2007 roku kształtujemy naukowe myślenie dzieci, uczymy ich skutecznego działania, a także rozwijamy postawę przedsiębiorczą i umiejętność zarządzania emocjami.

Naszą misję realizujemy poprzez dwa programy:



Uniwersytet Dzieci w Klasie

dedykowany dzieciom i nauczycielom
w szkołach podstawowych
w całej Polsce



Uniwersytet Dzieci

największy dziecięcy uniwersytet
w Polsce

Współtworzymy edukację w Polsce — udostępniamy w serwisie **wklasje.uniwersytetdzieci.pl** darmowe scenariusze lekcji, projekty edukacyjne, miniwykłady z udziałem naukowców oraz organizujemy szkolenia, konferencje i webinary dla nauczycieli.



ponad **150 000 uczniów**
uczestniczących
w projektach
Uniwersytetu Dzieci
w Klasie



blisko **8000 nauczycieli
i wychowawców** realizu-
jących projekty w roku
szkolnym 2022/23



ponad **150 000 użyt-
kowników** serwisu wklas-
sie.uniwersytetdzieci.pl



480 scenariuszy lekcji
dostępnych w naszym
serwisie

Honorowy patronat nad naszą działalnością objął:



Minister
Edukacji



Autor programu: Fundacja Uniwersytet Dzieci

Opracowanie merytoryczne i metodyczne: Zuzanna Chmielewska, Joanna Gulczyńska

Redakcja językowa: Anna Wanzek

Opracowanie graficzne: Joanna Sewastynowicz

Autorzy scenariuszy: Paulina Bejer, Anna Cieślik, Magdalena Czech, Katarzyna Czekierda-Pieciuk, dr Dominika Depta-Marek, Małgorzata Dudek, Mateusz Dzikowski, Fundacja Orange, dr Izabela Górską, Michalina Jarmuż, Jolanta Barbara Jabłonkowska, dr Danuta Kitowska, Piotr Kociszewski, Katarzyna Kulwicka-Durmowicz, Agnieszka Lasota, Maria Libiszewska, Karolina Ligęza, Agnieszka Łastowska, Marta Markocka-Pepoń, Magdalena Michnowicz, Justyna Nawrocka, Mariusz Nieroda, Anna Pactwa, Marcin Poncyliusz, Matylda Przepiórkowska, Jacek Ruciński, dr Monika Ryndzionek, Joanna Sadzik, Piotr Sienkiewicz, Martyna Stec, dr Alina Stechnij, Rafał Szczepanik

Publikacja jest dystrybuowana bezpłatnie i rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons — Użycie Niekommercyjne 3.0 Polska (CC-BY-NC)

