

TEACH
INSPIRE
EMPOWER
BRIGHTER
TOMORROWS



GOOD
TEACHERS
CREATE
BRIGHTER
FUTURES



*Małe
kroki
wielkie
rezultaty*



Planer

miesięczny i tygodniowy



Uporządkuj lekcje, terminy, sprawdziany
i swoją nauczycielską rutynę



*Plan
Teach
Grow
Repeat*



Planuję dziś:

- ☐ Lekcje
- ☐ Materiały
- ☐ Sprawdziany
- ☐ Terminy
- ☐ Rozwój
- ☐ Czas dla siebie



*Dobrze
zaplanowany dzień
to spokojniejszy
nauczyciel*



WIEDZA
INSPIRACJA
ROZWÓJ



BETTER
LESSONS
HAPPIER
STUDENTS



Ten planer należy do:



Informacje o materiale



Ten planer został przygotowany jako praktyczne narzędzie, które wspiera organizację pracy nauczyciela. Możesz z niego korzystać w wersji cyfrowej lub w formie wydruku zgodnie z warunkami zakupu produktu, z którym jest powiązany.

Jak najlepiej korzystać z planera?



Strony planera są niedatowane, dzięki czemu możesz drukować i wykorzystywać potrzebne układy wtedy, kiedy ich potrzebujesz.



Spis treści

*Dobrze
zaplanowany
czas ma
wielką moc.*



MODUŁ 01

Mój system planowania

- | | |
|----|-------------------------|
| 04 | Mój system planowania |
| 05 | Jak korzystać z planera |
| 06 | Mój profil nauczyciela |
| 07 | Rok szkolny w skrócie |
| 08 | Moje cele i priorytety |
| 09 | Mój rytm pracy |

MODUŁ 02

Planowanie miesiąca

- | | |
|----|--------------------------------|
| 10 | Planowanie miesiąca |
| 11 | Kalendarz miesięczny |
| 12 | Priorytety miesiąca |
| 13 | Lekcje w tym miesiącu |
| 14 | Sprawdziany, testy i kartkówki |
| 15 | Ważne terminy |
| 16 | Materiały do przygotowania |
| 17 | Uczniowie wymagający uwagi |
| 18 | Podsumowanie miesiąca |
| 19 | Notatki miesięczne |

MODUŁ 03

Planowanie tygodnia

- | | |
|----|--|
| 20 | Planowanie tygodnia |
| 21 | Plan tygodnia |
| 22 | Priorytety tygodnia |
| 23 | Poniedziałek |
| 24 | Wtorek |
| 25 | Środa |
| 26 | Czwartek |
| 27 | Piątek |
| 28 | Weekend i przygotowanie kolejnego tygodnia |
| 29 | Tygodniowy przegląd lekcji |

MODUŁ 04

Organizacja pracy nauczyciela

- | | |
|----|--|
| 30 | Organizacja pracy nauczyciela |
| 31 | Plan sprawdzianu lub testu |
| 32 | Monitor oceniania |
| 33 | Obserwacja postępów uczniów |
| 34 | Checklista przygotowania lekcji |
| 35 | Rutyny nauczyciela |
| 36 | Kontakt i sprawy administracyjne |
| 37 | Brain dump — wszystko w jednym miejscu |
| 38 | Reset i przygotowanie kolejnego miesiąca |
| 39 | Mój system — personalizacja planera |



WIĘKSZY
SPOKÓJ
TO LEPSZE
LEKCJE



Tu
wszystko
ma swoje
miejsce



Więcej porządku.

Mniej myślenia o tym, co jeszcze trzeba zrobić.



Praca nauczyciela to znacznie więcej niż lekcje. To przygotowywanie materiałów, sprawdziany, ocenianie, terminy, wiadomości, spotkania i wiele małych rzeczy, o których trzeba pamiętać.

Ten planer powstał po to, aby zebrać to wszystko w jednym miejscu. Nie musisz wypełniać każdej strony — wybierz te części, które najlepiej pasują do Twojego stylu pracy.

Twój prosty rytm:

1



Zaplanuj
miesiąc.

Zobacz z wyprzedzeniem
ważne lekcje, sprawdziany
i terminy.



2



Zaplanuj
tydzień.

Wybierz priorytety
i rozłóż zadania.



3



Działaj
dzień po dniu.

Skup się na tym,
co naprawdę wymaga
Twojej uwagi.



4



Zrób krótkie
podsumowanie.

Zachowaj to,
co działa, i uprość
to, co nie działa.



Planner ma pomagać Ci odzyskać kontrolę
nad pracą — a nie tworzyć kolejne zadanie do wykonania.

LEPSI
NAUCZYCIELE
JAŚNIEJSZE
JUTRO



MODUŁ 01

Mój system planowania



Zanim zaczniesz planować zadania,
dopasuj planer do swojej pracy.

Dobry planer nie powinien
narzucać Ci sposobu pracy.
Powinien dopasować się
do Twojej rzeczywistości.

W tym module określisz:

- jak wygląda Twój rok szkolny,
- Twoje najważniejsze cele,
- które obowiązki powracają regularnie,
- kiedy najlepiej przygotowywać lekcje i materiały.



Jak korzystać z planera

LEPSZA
ORGANIZACJA
SPOKOJNIEJSZE
DNI

Plan
Działaj
Rozwijaj
♥

Prosty system, który pomoże Ci lepiej zorganizować czas, zachować równowagę i mieć więcej przestrzeni na to, co ważne.

1



Zacznij od miesiąca

Zapisz sprawdziany, ważne lekcje, spotkania, terminy oraz wszystkie wydarzenia, które znasz z wyprzedzeniem.

2



Zaplanuj tydzień

Na początku tygodnia wybierz najważniejsze zadania i rozpisz lekcje oraz przygotowanie materiałów.

3



Kontroluj zadania

Odhaczaj wykonane działania. To, czego nie udało się zrobić, świadomie przenieś, deleguj albo usuń.

4



Zrób krótki przegląd

Na koniec tygodnia lub miesiąca sprawdź, co zadziałało i co warto zmienić.

Kod kolorów — moja propozycja

-  Lekcje — szalwiowy zielony
-  Sprawdziany i oceny — pastelowy błękit
-  Administracja — jasny beż
-  Pilne — cienki kontur w przygaszonej czerwieni

Mój własny kod kolorów:

 _____

 _____

 _____

 _____

Mata
nada
♥

Nie planuj każdej minuty.
Zostaw miejsce na nieprzewidziane sytuacje.

LEPSI
NAUCZYCIELE
JAŚNIEJSZE
JUTRO



DOBRY
NAUCZYCIELE
TWORZĄ
WIELKIE
MOŻLIWOŚCI



*Małe
kroki
wielkie
rezultaty*



Mój profil nauczyciela



Uzupełnij tylko te pola, które rzeczywiście pomagają Ci planować.

Imię:

Rok szkolny:

Szkoła / miejsce pracy:

Mój poziom nauczania (główny):

Formy nauczania (zaznacz, które stosujesz):

☐ A1 ☐ A2 ☐ B1 ☐ B2 ☐ Inny: _____

☐ Szkoła ☐ Grupy
☐ Lekcje prywatne ☐ Zajęcia indywidualne
☐ Online ☐ Inne: _____

Moje grupy / klasy:

Grupa / klasa	Poziom	Liczba lekcji tygodniowo
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Najważniejsze dni lub godziny pracy:

Najbardziej chcę uporządkować:

☐ planowanie lekcji
☐ przygotowanie materiałów
☐ sprawdziany
☐ ocenianie
☐ terminy
☐ kontakt z uczniami
☐ własną rutynę
☐ inne: _____



Rok szkolny w skrócie

LEPSI
NAUCZYCIELE
JAŚNIEJSZE
JUTRO



Zaznacz najważniejsze okresy, wydarzenia i terminy, które mają wpływ na Twoje planowanie.

STYCZEŃ	LUTY	MARZEC	KWIECIEŃ
MAJ	CZERWIEC	LIPIEC	SIERPIEŃ
WRZESIEŃ	PAŹDZIERNIK	LISTOPAD	GRUDZIEŃ



NAJWAŻNIEJSZE OKRESY ROKU:



PRZERWY / URLOPY / DNI BEZ ZAJĘĆ:

LEGENDA:



Lekcje



Sprawdziany



Administracja



Prywatne



Możesz przypisać własne kolory! ♥



Moje cele i priorytety



ŚWIADOME PLANY, LEPSZE JUTRO

Warto zatrzymać się na chwilę i oddzielić to, co naprawdę ważne, od spraw bieżących, które wypełniają na co dzień listy zadań.

Moje cele na ten rok szkolny:



*Mate kroki
wielkie
zmiany*
♥

1

2

3

Dlaczego są dla mnie ważne?

Moje priorytety w codziennej pracy:

☐

☐

☐

☐

☐

Co chcę rozwijać w swojej pracy?

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

Co chcę osiągnąć w życiu osobistym?

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---



*Jasny cel ułatwia podejmowanie
decyzji na co dzień.* ♥



DOBRZE
ZAPLANOWANY
CZAS
DAJE WIĘCEJ
MOŻLIWOŚCI



Mój rytm pracy



Lepszy
dzień
zaczyna się
od dobrego
planu



ZAPANUJ NAD CZASEM, ZAMIAST ZA NIM GONIĆ.

Najlepiej pracuję, gdy:

- ☐ mam jasny plan na dzień
- ☐ pracuję w blokach czasowych
- ☐ mam spokojne otoczenie
- ☐ zaczynam od najważniejszych zadań
- ☐ inne: _____

Moje najbardziej produktywne godziny:

Co dodaje mi energii?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Co zabiera mi najwięcej czasu?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Kiedy najczęściej przygotowuję lekcje i materiały?

- ☐ rano (6:00–12:00)
- ☐ popołudniu (12:00–17:00)
- ☐ wieczorem (17:00–22:00)
- ☐ w weekend
- ☐ to się zmienia



Lepsza
organizacja
to więcej
przestrzeni na to,
co naprawdę
ważne.



LEPSI
NAUCZYCIELE
JAŚNIEJSZE
JUTRO



DOBRE
ZAPLANOWANY
MIESIĄC
TO WIĘCEJ
SPOKOJU



Moduł 02

Planowanie miesiąca



Uporządkuj miesiąc, zanim miesiąc
uporządkuje Ciebie.



☐ kalendarz
☐ priorytety
☐ materiały

LEPSI
NAUCZYCIELE
JAŚNIEJSZE
JUTRO



MAŁE
KROKI
WIELKIE
ZMIANY



Miesiąc: _____

Kalendarz miesięczny



Główne cele:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Hasło miesiąca:

*Więcej
możliwości*



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela

Ważne / do zapamiętania:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



LEPSZA
SZKOŁA
SZCZĘŚLIWSI
LUDZIE
JUTRO



MAŁE
DZIAŁANIA
TWORZĄ
WIELKIE
ZMIANY



Priorytety miesiąca



PLANUJ ŚWIADOMIE, DZIAŁAJ Z SENSEM

3 najważniejsze priorytety

1

2

3

Skup się
na tym,
co ważne



Na czym chcę się skupić

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Co odpuszczam

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Najważniejsze zadania

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Krok
po kroku
bliżej celu



Po czym poznam, że miesiąc był udany?

LEPSI
NAUCZYCIELE
JAŚNIEJSZE
JUTRO



Lekcje w tym miesiącu



MAŁE
KROKI
WIELKIE
ZMIANY



Klasa / grupa	Temat / unit	Cele lekcji	Termin	Status / uwagi



Pomysły na angażujące aktywności



LEPSI
NAUCZYCIELE
JAŚNIEJSZE
JUTRO



Sprawdziany, testy i kartkówki



planowanie • organizacja • lepsze efekty

MAŁE
KROKI
WIELKIE
REZULTATY



Klasa / grupa	Rodzaj	Zakres materiału	Data	Przygotować	Uwagi

Przed sprawdzianem



- ☐ termin
- ☐ materiały
- ☐ informacja dla uczniów
- ☐ sprawdzenie
- ☐ _____

LEPSZA
ORGANIZACJA
SPOKOJNIEJSZE
DNI



Ważne terminy



Dobrze zaplanowane terminy to mniej stresu
i więcej przestrzeni na to, co ważne.

Data	Wydarzenie / termin	Dotyczy	Priorytet	Uwagi

Nie mogę zapomnieć o...

☐

☐

☐

☐

☐



LEPSI
NAUCZYCIELE
JAŚNIEJSZE
JUTRO



Materiały do przygotowania



MAŁE
KROKI
WIELKIE
ZMIANY



Na kiedy	Klasa / grupa	Co przygotować	Forma	Gotowe?	Uwagi
				☐	
				☐	
				☐	
				☐	
				☐	
				☐	
				☐	
				☐	
				☐	
				☐	
				☐	
				☐	
				☐	
				☐	

Inspiracje / linki / pomysły





Uczniowie wymagający uwagi



Większe wsparcie dziś • większe możliwości jutro.

Uczeń / grupa:	Na co zwrócić uwagę:	Mocne strony:
Wsparcie / działanie:	Termin obserwacji:	Notatki:

Uczeń / grupa:	Na co zwrócić uwagę:	Mocne strony:
Wsparcie / działanie:	Termin obserwacji:	Notatki:

Uczeń / grupa:	Na co zwrócić uwagę:	Mocne strony:
Wsparcie / działanie:	Termin obserwacji:	Notatki:

Uczeń / grupa:	Na co zwrócić uwagę:	Mocne strony:
Wsparcie / działanie:	Termin obserwacji:	Notatki:

Uczeń / grupa:	Na co zwrócić uwagę:	Mocne strony:
Wsparcie / działanie:	Termin obserwacji:	Notatki:



Podsumowanie miesiąca



REFLEKSJA • WDZIĘCZNOŚĆ • ROZWÓJ • LEPSZE JUTRO



Co się udało?



Z czego jestem dumna?



Co było trudne?



Czego się nauczyłam?



Co poprawię w kolejnym miesiącu?



Najważniejszy wniosek

*Małe
kroki
tworzą
wielkie
zmiany*



Jak oceniam ten miesiąc?

☐

1
trudny

☐

2
wymagający

☐

3
w porządku

☐

4
dobry

☐

5
świetny





Dobre
notatki
tworzą
spokojniejsze
dni

[illegible][illegible]

LEPSI
NAUCZYCIELE
JAŚNIEJSZE
JUTRO



DOBRZE
ZAPLANOWANY
TYDZIEŃ
TO WIĘCEJ
SPOKOJU



Moduł 03

Planowanie tygodnia



Uporządkuj tydzień, zanim tydzień
uporządkuje Ciebie.



- ☐ plan tygodnia
- ☐ priorytety
- ☐ lekcje

LEPSI
NAUCZYCIELE
JAŚNIEJSZE
JUTRO



DOBRY
TYDZIEŃ
TO WIELE
MAŁYCH
DOBRYCH
KROKÓW



Tydzień: _____

Plan tygodnia



Najważniejsze cele tygodnia:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Hasło tygodnia:

*Spokój
też jest
postępem.*



Dzień	Lekcje / klasy	Najważniejsze zadania	Po lekcjach	Uwagi
Poniedziałek				
Wtorek				
Środa				
Czwartek				
Piątek				
Weekend				

Ważne / do zapamiętania:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



LEPSZE
NAWYKI
SPOKOJNIEJSZE
DNI
JAŚNIEJSZE
JUTRO



MAŁE
KROKI
WIELKIE
ZMIANY



Priorytety tygodnia



PLANUJ ŚWIADOMIE, DZIAŁAJ SPOKOJNIE

3 najważniejsze priorytety

1

2

3

*To będzie
dobry
tydzień*



Na czym się skupiam

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Co może poczekać

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Najważniejsze zadania

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



*Krok
po kroku
do celu*



Po czym poznam, że tydzień był udany?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

LEPSI
NAUCZYCIELE
JAŚNIEJSZE
JUTRO



Poniedziałek



Dobry start tygodnia

Godzina	Klasa / grupa	Temat / cel	Materiały	Status / uwagi

Najważniejsze zadania

☐

☐

☐

☐

☐



Do przygotowania po lekcjach

☐

☐

☐

☐

☐

Notatki / obserwacje



LEPSI
NAUCZYCIELE
JAŚNIEJSZE
JUTRO



Wtorek



Krok po kroku



Godzina	Klasa / grupa	Temat / cel	Materiały	Status / uwagi

Najważniejsze zadania

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Do przygotowania po lekcjach

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

*Mate
kroki
wielkie
zmiany*
♥

Notatki / obserwacje



LEPSI
NAUCZYCIELE
JAŚNIEJSZE
JUTRO



DOBRA
LEKCJA
TO WIĘCEJ
NIŻ WIEDZA



Środa



Środek tygodnia

*Male
kroki
wielkie
zmiany*



Godzina	Klasa / grupa	Temat / cel	Materiały	Status / uwagi

Najważniejsze zadania

☐
☐
☐
☐
☐
☐

Do przygotowania po lekcjach

☐
☐
☐
☐
☐
☐

Notatki / obserwacje



*Dobre
pomysły
rodzą się
w praktyce*



LEPSI
NAUCZYCIELE
JAŚNIEJSZE
JUTRO



DOBRE
LEKCJE
TWORZĄ
LEPSZE
JUTRO



Czwartek

Spokojnie i konkretnie



Mate
kroki
wielkie
zmiany



Godzina	Klasa / grupa	Temat / cel	Materiały	Status / uwagi

Najważniejsze zadania

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Do przygotowania po lekcjach

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Notatki / obserwacje



Dziś
tworzę
lepszé
jutro



LEPSI
NAUCZYCIELE
JAŚNIEJSZE
JUTRO



MAŁE
KROKI
WIELKIE
ZMIANY



Piątek



Domknij tydzień z lekkością



Dobrze
wykonana
praca też
ma znaczenie



Godzina	Klasa / grupa	Temat / cel	Materiały	Status / uwagi

Najważniejsze zadania

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- _____
- _____
- _____

Krok
po kroku
bliżej celu



Do przygotowania po lekcjach

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Notatki / obserwacje

LEPSZE
NAWYKI
SPOKOJNIEJSZE
DNI
JUTRO



Weekend

i przygotowanie kolejnego tygodnia



Domknij tydzień • odpocznij • przygotuj dobry start

Co chcę domknąć?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Regeneracja / dla mnie

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Przygotowanie kolejnego tygodnia

Do przygotowania	Na kiedy	Gotowe?	Uwagi
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Pomysły na przyszły tydzień



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Priorytet na poniedziałek

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

LEPSI
NAUCZYCIELE
JAŚNIEJSZE
JUTRO



Tygodniowy przegląd lekcji



Refleksja • poprawa • przygotowanie

MAŁE
KROKI
WIELKIE
ZMIANY



Klasa / grupa	Co się udało	Co wymaga poprawy	Co przygotować dalej

Uczniowie wymagający uwagi

1

Imię / grupa: _____

Notatki: _____

2

Imię / grupa: _____

Notatki: _____

3

Imię / grupa: _____

Notatki: _____

Najważniejsze wnioski



Każdy
tydzień
to nowa
szansa



Jak oceniam ten tydzień?

☐

1

trudny

☐

2

wymagający

☐

3

w porządku

☐

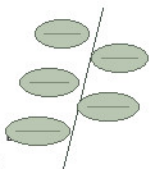
4

dobry

☐

5

świetny



Moduł 04

Organizacja pracy nauczyciela

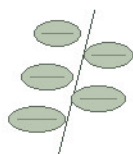


Uporządkuj powtarzalne obowiązki, żeby mieć więcej energii na nauczanie.

Dobra organizacja nie oznacza większej liczby list. Oznacza prosty system, do którego łatwo wrócić.

W tym module znajdziesz:

- planowanie sprawdzianów i testów
- monitor oceniania
- obserwację postępów uczniów
- checklistę przygotowania lekcji
- rutyny nauczyciela
- sprawy administracyjne
- brain dump i miesięczny reset



checklista



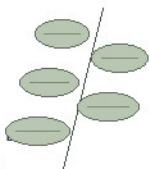
notes



teczka



kalendarz



Plan sprawdzianu lub testu



Od zakresu materiału do omówienia wyników — wszystko w jednym miejscu.

Przed

Test

Po

Podstawowe informacje

Klasa / grupa: _____

Data sprawdzianu: _____

Temat / dział: _____

Rodzaj

- ☐ sprawdzian
☐ test
☐ kartkówka
☐ projekt
☐ inny: _____

Co sprawdzam?

Główne umiejętności / wiadomości:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Zapisz, co uczeń powinien potrafić zrobić.

Przed testem

- ☐ zakres określony ☐ instrukcje jasne
☐ wymagania znane ☐ punktacja sprawdzona
☐ powtórka zaplanowana ☐ klucz gotowy
☐ zadania przygotowane ☐ materiały przesłane

Część	Typ zadania	Liczba punktów	Szacowany czas

Po sprawdzianie

Termin sprawdzenia prac: _____

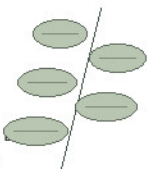
Termin oddania wyników: _____

Najczęstsze błędy:

Do wykorzystania ponownie

Co powtórzę z klasą?

Co zachowam na przyszłość?



Monitor oceniania

Kontroluj, co czeka na sprawdzenie, bez trzymania całej listy w pamięci.

Klasa / grupa	Co sprawdzam?	Liczba prac	Termin	Sprawdzone	Oceny wpisane
				☐	☐
				☐	☐
				☐	☐
				☐	☐
				☐	☐
				☐	☐
				☐	☐
				☐	☐
				☐	☐
				☐	☐

Pilne

Do końca tygodnia

Może poczekać

Grupowanie pracy

- ☐ kartkówki jednego typu razem
- ☐ oceny w jednym bloku czasu
- ☐ feedback według wspólnego schematu
- ☐ inne: _____

Mój limit i co zostało

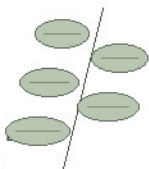
Ile czasu na ocenianie w jednym bloku?

_____ minut

Na koniec tygodnia do przeniesienia:

☐
☐
☐

Oddziel sprawdzanie prac od wpisywania ocen — to dwa różne zadania.



Obserwacja postępów uczniów



Zapisuj konkretne zmiany, które pomagają Ci lepiej planować kolejne lekcje.

Podstawowe informacje

Uczeń / grupa: _____ Okres: od _____ do _____

Cel / obszar: _____

Co potrafi obecnie?

Co jest jeszcze trudne?

Data	Konkretna obserwacja	Co pomogło?	Co sprawdzę ponownie?

Obszar obserwacji

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ mówienie | ☐ gramatyka |
| ☐ słuchanie | ☐ słownictwo |
| ☐ czytanie | ☐ wymowa |
| ☐ pisanie | ☐ praca na lekcji |

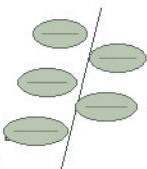
Widoczny postęp

Co poprawiło się najbardziej?

Konkretny przykład:

Następny krok

Na kolejnych lekcjach chcę: _____



Checklista przygotowania lekcji



Prosty system, dzięki któremu przygotowanie lekcji nie zaczyna się od zera.

Podstawy

Klasa / grupa: _____ Data: _____

Temat: _____

Główny cel lekcji: Po tej lekcji uczniowie powinni potrafić... _____

Przed lekcją

- ☐ sprawdzić, co było ostatnio
- ☐ określić jeden główny cel
- ☐ wybrać potrzebne ćwiczenia
- ☐ przygotować materiały
- ☐ sprawdzić linki / pliki / sprzęt
- ☐ zaplanować zadanie domowe

Plan B

Jeśli zostanie czas: _____

Jeśli coś potrwa dłużej: _____

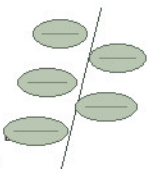
Jeśli technologia nie zadziała: _____

Etap	Co robimy?	Czas
Start / rozgrzewka		
Wprowadzenie / powtórka		
Główna aktywność 1		
Główna aktywność 2		
Utrwalenie		
Zakończenie		

Po lekcji

- ☐ zanotować, gdzie skończyliśmy
- ☐ zapisać ważną obserwację
- ☐ zachować jasny cel, kilka etapów i dobry plan B często wystarczą.
- ☐ oznaczyć coś do poprawy

Jedno zdanie po lekcji: _____



Rutyny nauczyciela

Powtarzalne obowiązki są łatwiejsze, kiedy nie trzeba decydować od nowa.

Przed pierwszą lekcją

- ☐ plan dnia
- ☐ potrzebne materiały
- ☐ najważniejsze wiadomości
- ☐ rzeczy do pierwszej lekcji
- ☐ _____

Po ostatniej lekcji

- ☐ gdzie skończyliśmy
- ☐ porządek w materiałach
- ☐ pilne zadania
- ☐ plan na jutro
- ☐ _____

Rutyna tygodniowa

- ☐ kalendarz
- ☐ lekcje
- ☐ testy
- ☐ materiały
- ☐ ocenianie
- ☐ administracja
- ☐ przegląd tygodnia

Rutyna miesięczna

- ☐ terminy
- ☐ sprawdziany i projekty
- ☐ priorytety
- ☐ postępy uczniów
- ☐ materiały do ponownego użycia
- ☐ miesięczny reset

Kiedy?	Co robię?	Co to ułatwia?
Piątek po lekcji	sprawdzam przyszły tydzień	spokojniejszy weekend

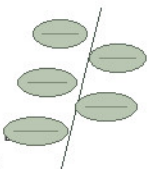
Rutyna do wprowadzenia

Rutyna, którą chcę wprowadzić:

Najmniejsza możliwa wersja:

Wskazówka

Dobra rutyna powinna być łatwa do wykonania nawet w bardziej intensywnym tygodniu.



Kontakt i sprawy administracyjne



Zapisz sprawy, które łatwo giną między lekcjami, wiadomościami i dokumentami.

Wpisuj temat sprawy, a nie szczegółowe dane osobowe.

Data	Z kim / w jakiej sprawie?	Co zrobić?	Termin	Gotowe
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐

Sprawa	Od kiedy czekam?	Kiedy sprawdzić ponownie?

Administracja

- ☐ dokument / formularz
- ☐ wpis do systemu
- ☐ oceny
- ☐ harmonogram
- ☐ spotkanie
- ☐ zgoda / podpis
- ☐ materiały do przekazania
- ☐ inne: _____

Ważne terminy

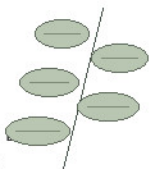
Do końca tygodnia:

Do końca miesiąca:

Później:

Co mogę szybko zamknąć teraz?

Jeśli sprawa wymaga odpowiedzi innej osoby, zapisz datę, kiedy chcesz do niej wrócić.



Brain dump — wszystko w jednym miejscu



Najpierw zapisz. Potem zdecyduj, co naprawdę wymaga działania.

Brain dump to zapisanie w jednym miejscu wszystkiego, o czym próbujesz pamiętać. Najpierw zapisujesz, potem porządkujesz.

Wszystko, o czym teraz myślę

lekcje • materiały • uczniowie • testy • terminy • wiadomości • administracja • pomysły • sprawy prywatne

Grid of dots for writing notes.

Teraz uporządkuj

ZROBIĆ

☐
☐

ZAPLANOWAĆ

☐
☐

POCZEKAĆ

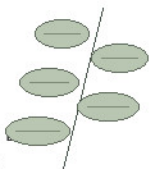
☐
☐

USUNĄĆ / NIE ROBIĆ

☐
☐

Mój następny konkretny krok

Nie trzymam tego już w głowie.



Reset i przygotowanie kolejnego miesiąca



Zamknij jeden miesiąc, zanim zaczniesz planować następny.

Zamknij → Przenieś → Sprawdź → Przygotuj → Zacznij

Zamykam obecny miesiąc

- ☐ niewykonane zadania
- ☐ otwarte terminy
- ☐ ocenianie
- ☐ notatki
- ☐ materiały do ponownego użycia
- ☐ usunąć niepotrzebne zadania

Sprawdzam kolejny miesiąc

- ☐ dni wolne
- ☐ spotkania
- ☐ sprawdziany
- ☐ projekty
- ☐ ważne lekcje
- ☐ szkolne terminy
- ☐ sprawy prywatne

Sprawa	Przenoszę na	Pierwszy kolejny krok

Przygotowuję wcześniej

1. _____
2. _____
3. _____

Trzy priorytety nowego miesiąca

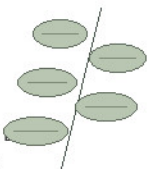
1. _____
2. _____
3. _____

Co upraszczam?

- Robię mniej: _____
- Robię prościej: _____
- Robię regularniej: _____

Gotowe

Nowy miesiąc zaczynam z jasnym planem na:



Mój system

Wybierz strony, które naprawdę Ci służą, i zbuduj własny sposób planowania.

Strona	Jak często?	Kiedy jej używam?
Plan tygodnia	co tydzień	piątek / niedziela
Kalendarz miesięczny	raz w miesiącu	ostatni dzień miesiąca

Każdego miesiąca

- ☐ Kalendarz miesięczny
- ☐ Priorytety miesiąca
- ☐ Lekcje w tym miesiącu
- ☐ Sprawdziany
- ☐ Ważne terminy
- ☐ Podsumowanie miesiąca
- ☐ Inne: _____

Każdego tygodnia

- ☐ Plan tygodnia
- ☐ Priorytety tygodnia
- ☐ Strony dzienne
- ☐ Tygodniowy przegląd lekcji
- ☐ Inne: _____

Mój rytuał planowania

Planuję miesiąc: _____

Planuję tydzień: _____

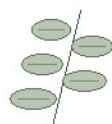
Tygodniowy przegląd: _____

Miesięczny reset: _____

Moje zasady

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Dobrze zaplanowany tydzień to dla mnie taki, w którym:



Nie potrzebujesz idealnego systemu.
Potrzebujesz systemu, do którego łatwo wrócić.

Dostosowuj planer do swojej pracy, a nie swoją pracę do planera.