



Nr projektu: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785

GRA EDUKACYJNA DLA UCZNIÓW W WIEKU 11-15 LAT PRZEWODNIK PO GRZE

Opracowane przez ASSERTED KNOWLEDGE

December 2024



EQstudents
Emotional Intelligence
The mind that feels



Co-funded by
the European Union

2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785

www.eqstudents.eu



Spis treści

Przewodnik po grze hybrydowej EQSTUDENTS.....	4
Opis gry.....	4
Gamifikacja i motywacja.....	4
Cel gry	4
Przegląd	5
Cele i efekty nauczania gry	9
Środowisko gry	9
Jak poruszać się po grze jako nauczyciel/moderator	9
Jak tworzyć grupy uczniów jako nauczyciel/moderator	11
Jak pobrać i zainstalować grę	13
Jak grać?.....	15
Jak dodawać punkty za zadania jako nauczyciel/moderator	19
Ekran rozgrywki.....	20
Mechanika gry	21
Rola moderatora.....	22
BIBLIOTEKA ZADAŃ W GRZE EQSTUDENTS	23
SAMOŚWIADOMOŚĆ	23
SAMOKONTROLA.....	25
ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA.....	27
ZARZĄDZANIE RELACJAMI.....	29
Rozwiązania do zadań wirtualnych	31

Witamy w hybrydowej grze edukacyjnej EQstudents - Twojej przygodzie ku Inteligencji Emocjonalnej!



Ahoj, odważni poszukiwacze przygód!

Gotowi wyruszyć w ekscytującą podróż, która wzmocni wasze umiejętności emocjonalne i doprowadzi do ukrytego skarbu EQ?

Witamy na pokładzie pirackiego statku EQstudents, gdzie czekają na was ciekawe wyzwania – zarówno offline, jak i online! Waszym celem jest rozwijanie inteligencji emocjonalnej i zdobycie tytułu eksperta EQ.

W tej niezwykłej grze, wraz ze swoją załogą, zmierzycie się z 24 kartami wyzwań – 12 pełnymi aktywności fizycznych oraz 12 prowadzącymi was przez wirtualne przygody. Każda karta to unikalne zadanie, które pomoże wam lepiej rozumieć, wyrażać i zarządzać emocjami, a także budować silniejsze więzi z innymi.

Wasza misja? Zebrać wszystkie karty, odblokować skarb EQ i odkryć prawdziwą moc inteligencji emocjonalnej! Zwołajcie więc swoją załogę, postawcie żagle i wyruszcicie w rejs po emocjonujące doświadczenia.

Skarb inteligencji emocjonalnej czeka na odkrycie! Czas wyruszyć na przygodę! 🌟

Przewodnik po grze hybrydowej EQSTUDENTS

Gra EQSTUDENTS to angażująca i praktyczna gra, która pozwala graczom rozwijać podstawowe umiejętności emocjonalne. Opiera się na przełomowej definicji inteligencji emocjonalnej (EI) autorstwa Daniela Golemana, który podkreśla znaczenie umiejętności rozpoznawania, rozumienia i zarządzania własnymi emocjami oraz emocjami innych.

Gra koncentruje się na czterech kluczowych obszarach inteligencji emocjonalnej:

1. **Samoświadomość** – rozpoznawanie i zrozumienie własnych emocji,
2. **Samokontrola** – skuteczne i odpowiedzialne zarządzanie własnymi emocjami,
3. **Świadomość społeczna** – rozpoznawanie i zrozumienie emocji innych osób,
4. **Zarządzanie relacjami** – budowanie i utrzymywanie zdrowych, pozytywnych relacji.

Opis gry

Hybrydowa gra edukacyjna EQstudents składa się z 24 kart akcji – 12 offlinowych i 12 wirtualnych – zaprojektowanych tak, aby angażować graczy w różnorodne interaktywne działania, które wymagają zastosowania zasad IE w rzeczywistych sytuacjach. Każda karta zawiera zadanie lub wyzwanie, które wymaga od graczy refleksji nad swoimi emocjami, ćwiczenia regulacji emocjonalnej lub nawigowania w interakcjach społecznych, wszystko to w trakcie dążenia do odblokowania ostatecznego skarbu inteligencji emocjonalnej.

W części wirtualnej gracze przemierzają cyfrowe przygody, które testują ich umiejętność stosowania koncepcji IE w środowisku online. Z kolei aktywności offlinowe ożywiają naukę, oferując ciekawe, praktyczne zadania i czyniąc grę dynamiczną i interaktywną. Głównym celem jest zachęcenie graczy do wykonywania jak największej liczby ćwiczeń IE, dlatego nie ma ustalonego poziomu trudności – gra płynnie się rozwija, a każdy wymiar IE jest unikalny!

Gamifikacja i motywacja

Hybrydowa gra edukacyjna EQstudents wprowadza elementy gamifikacji i ścieżki motywacyjne, takie jak nagrody, wyzwania i postępy, które utrzymują zaangażowanie graczy przez cały czas trwania gry. Rozgrywka została zaprojektowana tak, aby była nie tylko ciekawa i angażująca, ale także edukacyjna, dzięki czemu uczniowie będą nie tylko czerpać przyjemność z gry, ale również przyswajać i stosować rozwijane umiejętności.

Barwny i piracki świat gry sprawia, że jest ona wizualnie atrakcyjna i zachęca graczy do aktywnego uczestnictwa, tworząc atmosferę, w której nauka inteligencji emocjonalnej staje się prawdziwą przygodą.

Cel gry

Ostatecznym celem **hybrydowej gry edukacyjnej EQstudents** jest zebranie wszystkich kart i odblokowanie skarbu IE - symbolicznej nagrody, która reprezentuje opanowanie inteligencji emocjonalnej. Pokonując wyzwania w każdym z czterech obszarów IE, uczniowie zdobędą

narzędzia emocjonalne, które pozwolą im odnieść sukces nie tylko w szkole, ale i w życiu codziennym.

Gotowy, by zanurzyć się w świat inteligencji emocjonalnej i wyruszyć na polowanie po skarb?

Przygoda czeka!

Przegląd

Gracz posiada album składający się z **24 kart**, które należy zebrać. Wszystkie karty, które nie zostały jeszcze zebrane (czyli te, z których zadanie nie zostało wykonane), będą zablokowane. Karty odblokowują się w sposób liniowy, zgodnie z zasadami gier typu „escape” - wykonanie zadania na jednej karcie, odblokowuje kolejną.

Po zebraniu karty, zostanie ona dodana do albumu zdjęć (Rys. 1), a gracz będzie mógł przejść do kolejnego zadania.



Rys. 1 Album z kartami

Aby zebrać kartę, gracz musi kliknąć na nią i wykonać zadanie, które się pojawi. Gracz może wrócić do poprzedniego ekranu w każdej chwili, klikając w dowolne miejsce poza kartą. Zadania zawarte w kartach mogą być zarówno *wirtualne*, jak i *offlinowe*. Wirtualne zadania mogą mieć następujący format:

**Dopasowywanie
kafelków z tekstem**



**Dopasowywanie
obrazków**



Puzzle



Opowiadanie historii za pomocą tekstu



Opowiadanie historii za pomocą obrazków



Drzewo decyzyjne



Zadania offlinowe będą wykonywane poza aplikacją przy wsparciu nauczyciela/moderatora. Większość aktywności offlinowych zawiera materiały pomocnicze, które nauczyciel/moderator może znaleźć na platformie, odwiedzając odpowiednią kartę w zakładce obszarów EQ.

Aby ukończyć zadanie wirtualne, gracz musi kliknąć przycisk „Prześlij” (Rys. 2).



Rys 2. Przykład przycisku „Prześlij” w zadaniach offlinowych

Karta zostanie automatycznie zapisana w albumie.

Gracz może otworzyć zadanie ponownie, klikając niebieski przycisk ze strzałką znajdujący się obok karty. Aby przejść dalej, wystarczy kliknąć w dowolnym miejscu poza kartą.



Rys. 3 Przykład przycisku powtórzenia zadania

Aby zakończyć zadanie offline, gracz klika przycisk „Gotowe” (Rys. 4).



Rys. 4 Przykład przycisku „Gotowe”

Gra zostaje ukończona po zebraniu wszystkich 24 kart. Wtedy to otwiera się skrzynia skarbów EQ, która stanowi nagrodę za zakończenie gry i osiągnięcie ostatecznego celu gry.



Rys. 5. Przykład albumu ze wszystkimi zebranymi kartami

Cele i efekty nauczania gry

Cele nauczania Podczas gry uczniowie...	Efekty nauczania Po ukończeniu gry uczniowie...
Dogłębnie zrozumieją główne obszary IE	Będą potrafili wykorzystać i wyjaśnić, jak działa IE
Nauczą się rozpoznawać i analizować emocje wywołane przez różne sytuacje	Zrozumieją, w jaki sposób różne scenariusze życiowe wpływają na ich emocje oraz emocje innych
Będą analizować i rozważać jak zastosować IE w życiu codziennym	Będą potrafili podać przykłady zastosowań inteligencji emocjonalnej w życiu codziennym i zwiększać świadomość IE wśród innych
Zdobywają faktyczną wiedzę na temat IE, w tym terminologię i metody	Nauczą się zarządzać własnymi emocjami w różnych sytuacjach

Tab. 1 Cele i efekty nauczania gry EQstudents

Środowisko gry

Jak poruszać się po grze jako nauczyciel/moderator

Odwiedź stronę <https://eqstudents.lykio.com/register-teacher>, aby się zarejestrować lub <https://eqstudents.lykio.com/>, aby się zalogować. Cały proces krok po kroku przedstawiamy poniżej.

Zarejestruj się

Imię
Wpisz imię

Last name
Wpisz nazwisko

Nazwa użytkownika
Nazwa użytkownika

Adres email
Adres email

Hasło:
Wpisz hasło (min. 6 znaków)

Potwierdź hasło
Wpisz hasło

Klikając w przycisk Zarejestruj się, wyrażasz zgodę na przestrzeganie **warunków użytkowania**

Zarejestruj się

EQstudents
Emotional Intelligence
The mind that feels

Email or Username

Password:

Login

Register with email

Forgot Password

Mismatched the activation email?

Download the game

Krok 1 – Zarejestruj się za pomocą adresu e-mail lub zaloguj się, jeśli masz już konto.

STRONA GŁÓWNA KARTY OBSZARÓW EQ GRUPY

Witamy Jak grać Jak znaleźć karty? Ustawienia

Witamy w EQ Students Hybrid Game! **POBIERZ GRĘ**

Ahoj, Kapitanie!
Witamy na platformie dla moderatorów wspierającej grę edukacyjną EQstudents!
Znajdziesz tu wszystkie materiały pomocnicze: karty zadań do druku, karty pracy dla uczniów, system punktacji dla zadań offline oraz narzędzie do tworzenia grup. To przestrzeń stworzona wyłącznie dla moderatorów zarządzających rozgrywką i koordynujących działania uczniów.

ODWIEDŹ STRONĘ EQSTUDENTS

Krok 2a – Aby zmienić język platformy, przejdź do ustawień w prawym górnym rogu.

Ustawienia

Zmień język systemu
Polski

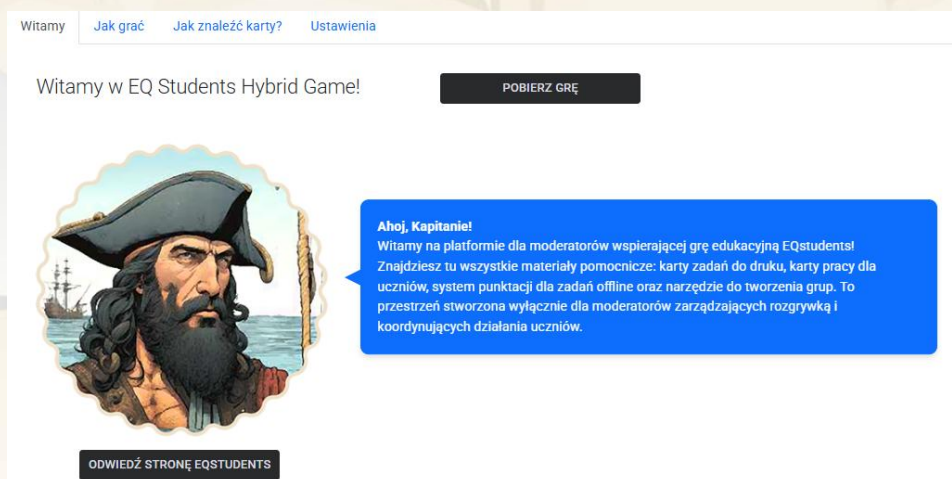
Zmień język treści
Polski

Nowe hasło (6 znaków lub więcej)

Potwierdź hasło

ZAPISZ

Krok 2b – W tej zakładce możesz zmienić język systemu (nawigacji po platformie) oraz język materiałów zamieszczonych na platformie

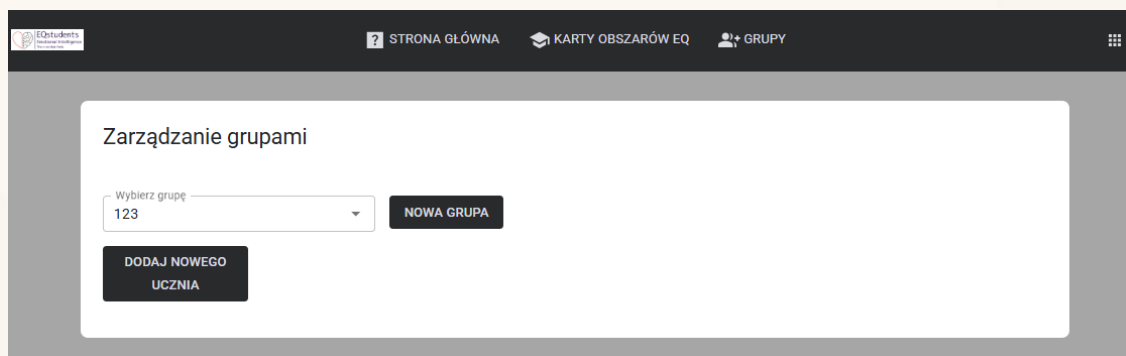


Krok 3 – Aby dowiedzieć się jak korzystać z platformy, odwiedź stronę główną (kliknij w logo projektu w lewym górnym rogu)

Klikaj w różne zakładki (Witamy - Jak grać – Karty obszarów EQ - Ustawienia), aby zapoznać się z pełnym przewodnikiem.

Jak tworzyć grupy uczniów jako nauczyciel/moderator

Uczniowie muszą być już zarejestrowani na platformie za pomocą linku: <https://eqstudents.lykio.com/>. Nauczyciele powinni założyć konta dla uczniów przed rozpoczęciem rozgrywki, aby zaoszczędzić czas i skupić się na tym, co naprawdę istotne. Oznacza to, że użytkownicy muszą już istnieć w systemie, aby nauczyciel/moderator mógł utworzyć grupy.



Krok 1 – Odwiedź zakładkę “GRUPY” na górze strony. Jeśli grupa jeszcze nie została utworzona, kliknij w przycisk „NOWA GRUPA”

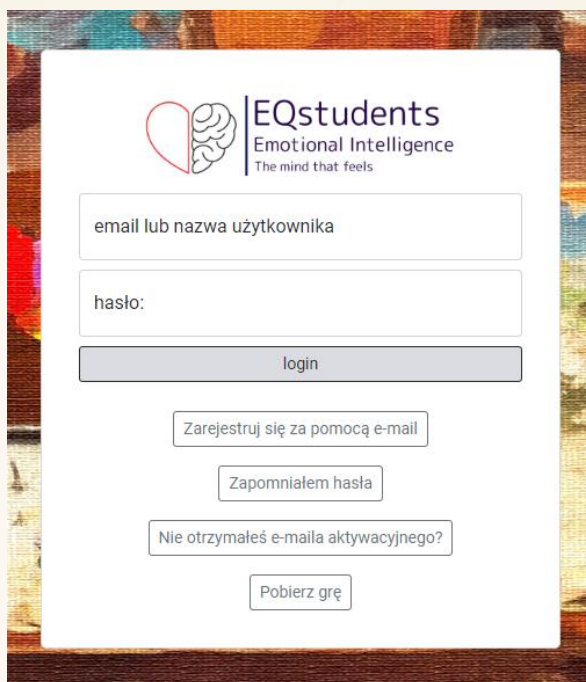
Krok 2 – Aby utworzyć nową grupę, podaj jej nazwę i kliknij przycisk “DODAJ”.

#	Pełne imię i nazwisko	Email	Wynik	
1	EQS001 EQS001	eqs001@[REDACTED]	2	EDYTUJ USUŃ
2	Basia Basia	basia.eq78@[REDACTED]	2	EDYTUJ USUŃ

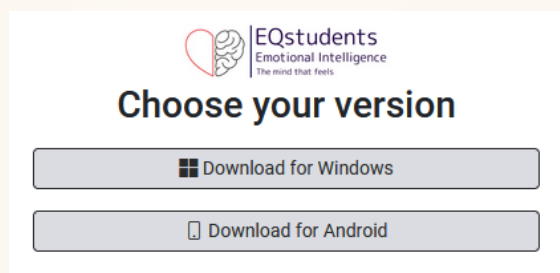
Krok 3 – Aby dodać uczniów do grupy, najpierw wybierz nazwę grupy z listy rozwijanej, a następnie kliknij w przycisk “DODAJ NOWEGO UCZNIĄ” i wpisz ich adresy email.

Nauczyciel/moderator ma dostęp tylko do samodzielnie utworzonych grup.

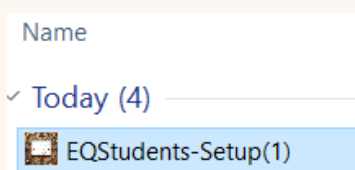
Jak pobrać i zainstalować grę



Krok 1a – Na stronie logowania, jeszcze przed zalogowaniem, kliknij opcję „Pobierz grę”.



Krok 1b – Zostaniesz poproszony o wybranie wersji do pobrania na komputer lub telefon

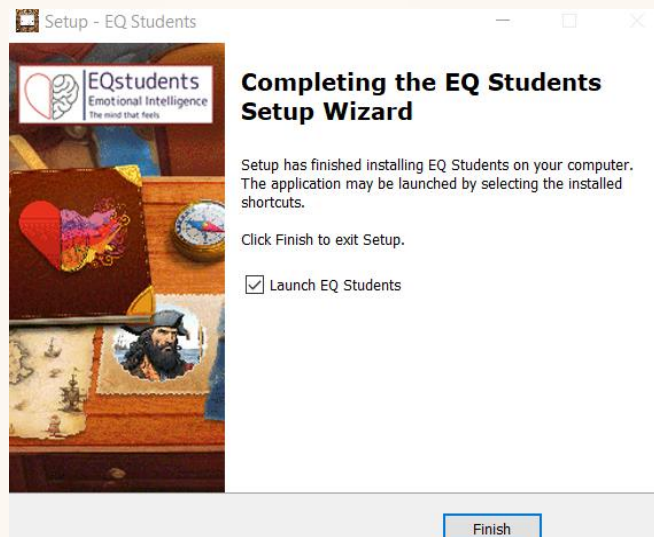


Krok 2 – Jeśli pobierasz grę na komputer, aplikację gry znajdziesz w folderze “Pobrane”.



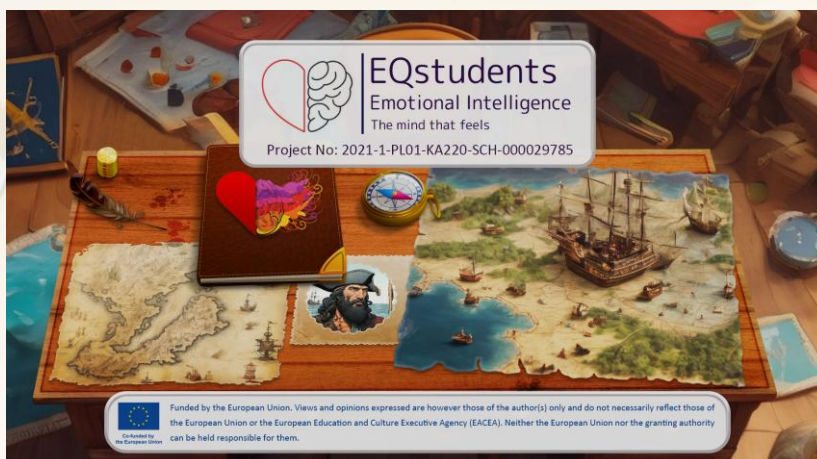
Krok 3 – Kliknij przycisk 'Next', a następnie 'Install'.

Na pulpicie Twojego komputera pojawi się skrót do gry.

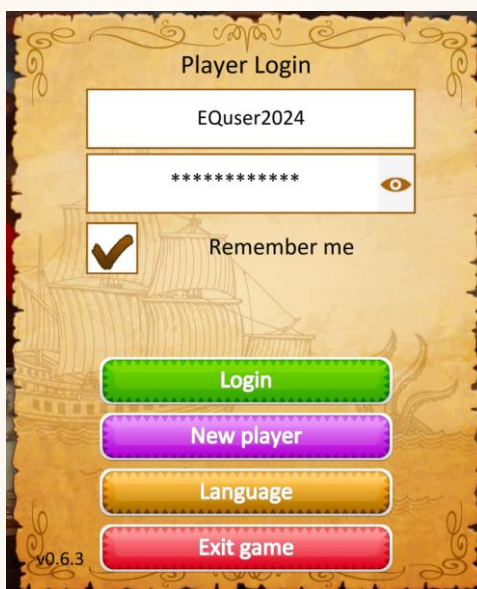


Krok 4 – Kliknij przycisk 'Finish', aby otworzyć grę.

Jak grać?



Krok 1 – To strona startowa gry. Aby przejść dalej, kliknij w dowolne miejsce na ekranie.



Krok 2 – Wpisz swoją nazwę użytkownika i hasło podane przy rejestracji, a następnie kliknij przycisk "Zaloguj".

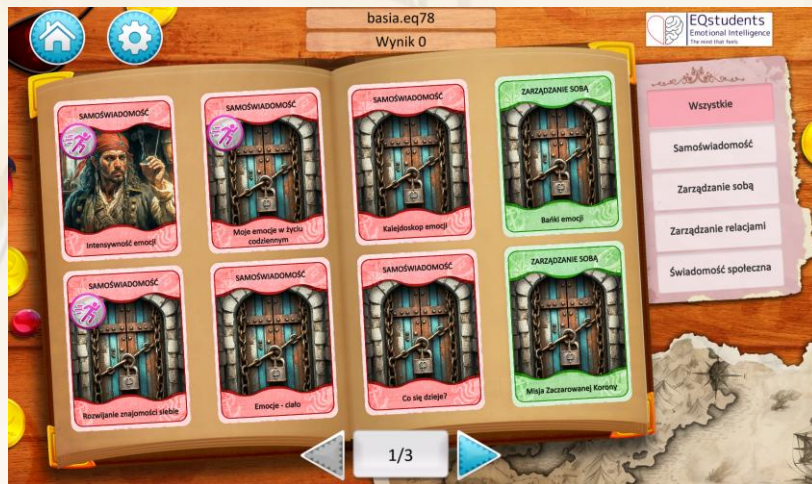
Ważne! Język aplikacji należy zmienić jeszcze przed zalogowaniem do gry – na późniejszym etapie ta opcja nie będzie już dostępna.



Krok 3 – Przeczytaj instrukcje „Jak grać” zanim przejdziesz dalej. Przejdź dalej, klikając przycisk „Rozpocznij grę”.



Krok 4 – Pierwszy mentor powita cię w grze. Kliknij niebieski przycisk, aby przejść dalej.



Krok 5 – Gra składa się z czterech obszarów IE i 24 kart do zebrania.

Każda karta to zadanie offline LUB wirtualne. Zadania offline rozpoznasz po fioletowej ikonice: 

Gra ma przebieg liniowy. Musisz ukończyć zadanie z jednej karty, aby przejść do następnej.

Zablokowane karty są oznaczone symbolem kłódki: 



Krok 6a – Wybierz kartę i kliknij niebieski przycisk „play” z boku karty.



Krok 6b – Na początku każdego obszaru IE pojawi się mentor. Kliknij niebieską ikonę, aby przejść do wybranego zadania.



Krok 7 – Aby ćwiczenie offline zostało ukończone, uczniowie muszą oznaczyć je jako „Gotowe”. Następnie pojawi się komunikat z dodatkowym komentarzem do zadania.



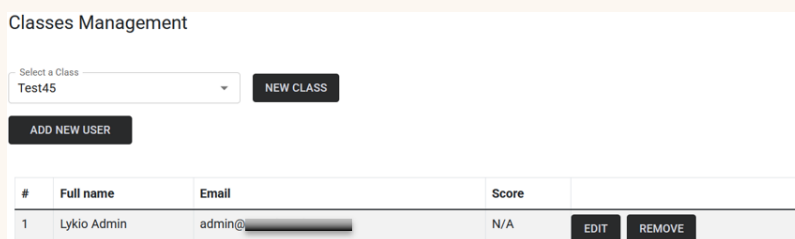
Krok 8 – Karty z ukończonym zadaniem są oznaczone zieloną ikoną. Kliknij w dowolne miejsce poza kartą, aby przejść dalej. Kartę można też odtworzyć ponownie, klikając w niebieski przycisk z prawej strony.

Jak dodawać punkty za zadania jako nauczyciel/moderator

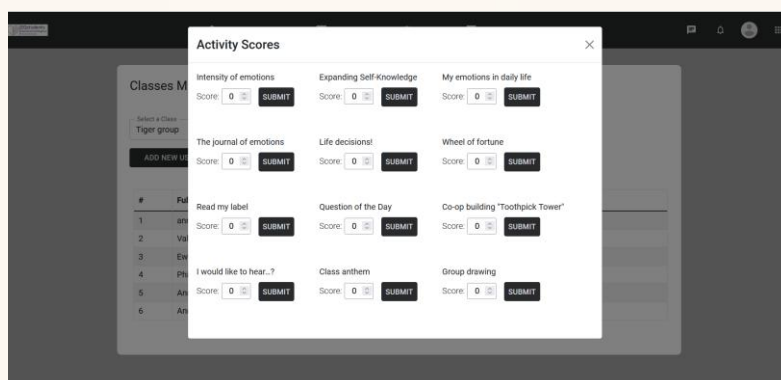
Zarówno zadania wirtualne, jak i offline, otrzymują punkty – 0 za zadanie nieukończone lub 1 za zadanie wykonane. Celem tego systemu punktowego nie jest ocena wiedzy ani umiejętności z zakresu IE uczniów, lecz zachęcenie ich do wykonania wszystkich aktywności w grze. Ponadto, w przypadku większości zadań, nie ma jednej właściwej ani błędnej odpowiedzi, ponieważ celem jest rozwijanie inteligencji emocjonalnej uczniów.

Zadania wirtualne są oceniane automatycznie przez grę.

Zadania offline są oceniane ręcznie przez nauczyciela/moderatora na platformie. Punkty są przypisywane indywidualnym uczniom, aby śledzić ich postępy.



Krok 1 – Wybierz grupę i kliknij przycisk „Edytuj” przy danym uczniu.



Krok 2 – Jeśli uczeń wykonał zadanie, przydziel mu punkty dla każdego zadania offline oddzielnie.

Uczniowie widzą swoje punkty w grze.



Ekran rozgrywki

Ekran logowania

Przed rozpoczęciem gry użytkownicy muszą zarejestrować się **online**, a następnie pobrać grę na swoje komputery/tablety/telefony. Rejestracja wraz z funkcją „Zapomniałem hasła” będzie działać tylko z dedykowanej aplikacji internetowej przed pobraniem aplikacji.

Role użytkowników

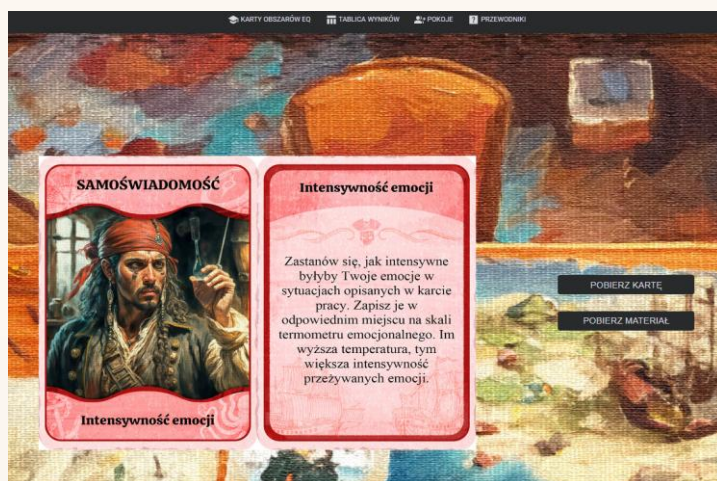
Gra będzie odbywać się w klasie przy wsparciu nauczyciela (moderatora). Moderator będzie miał dostęp do platformy internetowej, za pośrednictwem której utworzy grupy z kontami uczniów. Moderator przypisze konta uczniów do poszczególnych grup. Nauczyciel ma możliwość usuwania lub edytowania grup.

Podczas zajęć, uczniowie zostaną poproszeni o zajmowanie miejsc zgodnie ze swoimi grupami. Tylko jedno konto ucznia będzie aktywne w grze i będzie zbierać karty dla całej grupy. Aktywne konto zostanie wybrane przez nauczyciela podczas tworzenia grupy. W razie potrzeby nauczyciel może je zmienić. Pozostali członkowie grupy również będą mogli zalogować się na swoje konta i śledzić swoje postępy.

Materiały dodatkowe

Wszystkie dodatkowe materiały do pobrania, które należy omówić z nauczycielem (takie jak zadania, ćwiczenia itp.), będą dostępne na platformie internetowej, skąd nauczyciel będzie mógł je pobrać, wydrukować i wykorzystać w klasie. Wszystkie zadania i materiały dla uczniów będą dostarczane w formie fizycznej podczas zajęć.

Struktura platformy internetowej jest zbliżona do struktury gry i zawiera materiały dla wszystkich kart z ćwiczeniami offline, które można wykorzystać w razie potrzeby.



Rys. 6 Przykład materiałów dodatkowych do zadania offline

Meny główne

Główne menu zawiera następujące opcje:

- Przycisk „Rozpocznij grę”
- Przycisk „Jak grać” (informacje o grze, zasady, główny cel)
- Przycisk „Polityka prywatności”
- Przycisk „Wyloguj”
- Przycisk „Wyjdź z gry”
- Przycisk „Ustawień” (Muzyka: włącz/wyłącz, Efekty dźwiękowe: włącz/wyłącz)

Ekran ustawień

Jeśli gracz wyloguje się z gry, jego postępy zostaną zapisane. Po ponownym zalogowaniu, pierwszym ekranem, który zobaczy, będzie główny ekran gry, taki, jakim pozostawił go podczas ostatniego wylogowania.

Po zakończeniu gry gracz będzie miał możliwość zresetowania wszystkich danych gry (wyników, odznak itp.) i rozpoczęcia gry od nowa.

Mechanika gry

Odznaki i Nagrody

Wszyscy gracze mogą zobaczyć piracki skarb na końcu gry jako nagrodę za jej ukończenie. Celem jest zmotywowanie graczy do zdobycia odznaki skarbu i wykonania wszystkich aktywności w grze.

Instrukcje

Zakładka „Jak grać” poprowadzi cię przed rozpoczęciem gry, abyś mógł zapoznać się z rozgrywką.

System punktacji

Za każde ukończone zadanie wirtualne, użytkownik zdobywa jeden (1) punkt bezpośrednio w grze.

Za każde zadanie offline, nauczyciel (moderator) ręcznie przyznaje punktację (0 lub 1) każdej grupie przez aplikację internetową. Punkty są również sumowane do całkowitej liczby punktów zebranych w trakcie gry. Uczniowie będą mogli zobaczyć swój wynik w grze. Moderator będzie mógł zobaczyć wyniki każdej grupy na platformie (ile aktywności zostało ukończonych).

Mentorzy

Każda karta w grze jest związana z jednym z obszarów IE. Niekiedy karty mogą też obejmować więcej niż jeden lub nawet wszystkie obszary IE.

Dla każdego z obszarów w grze pojawi się mentor, który pomoże graczowi poczuć się bardziej komfortowo w środowisku gry. W trakcie rozgrywki pojawi się łącznie czterech mentorów, którzy wesprą uczniów pomocnym komentarzem za każdym razem, gdy na kartach poruszany będzie inny wymiar IE.

Funkcja raportowania

Użytkownicy mogą grać w zadania wirtualne tak często, jak chcą, aby uzyskać lepszą ocenę. Aktywności offline można powtarzać tyle razy, ile nauczyciel/moderator uzna za stosowne.

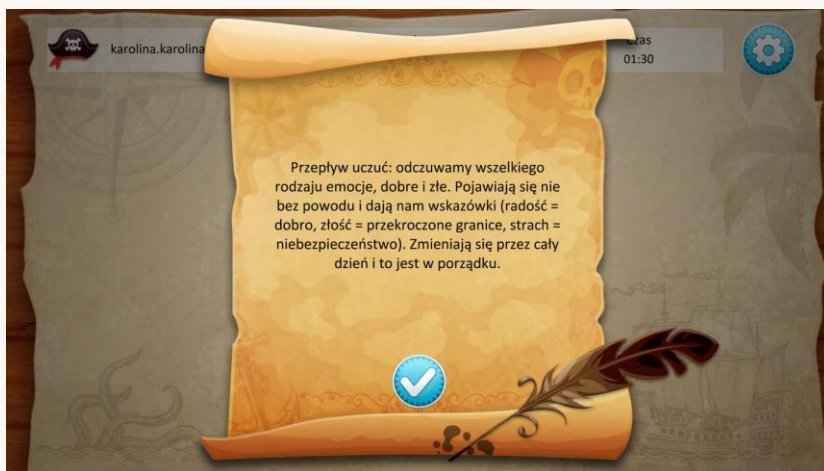
Baza danych będzie przechowywać następujące informacje:

- Nazwa użytkownika – zachowuje i aktualizuje odpowiedzi w grze za każdym razem, gdy nowa odpowiedź zostanie udzielona. Poprzednie odpowiedzi są usuwane.
- Ocenę za zadania wirtualne są przechowywane w grze. Ocenę za zadania offline są przechowywane na platformie internetowej i powiązane z wyświetlaniem wyników w grze.

Celem tej funkcji jest mierzenie wpływu poszczególnych zadań z kart na rozwój umiejętności IE graczy.

Informacja zwrotna

Po ukończeniu każdego zadania w grze pojawi się dedykowana strona z informacją zwrotną/dodatkiem komentarzem.



Rys. 7. Przykład informacji zwrotnej w grze

Rola moderatora

Nauczyciele mogą korzystać z platformy internetowej w celu:

- Tworzenia grup i dzielenia uczniów na grupy;
- Monitorowania postępów uczniów;
- Przyznawania punktów za aktywności offline (ręcznie).

BIBLIOTEKA ZADAŃ W GRZE EQSTUDENTS

Obszar inteligencji emocjonalnej	Typ	Format	Tytuł	Opis	Komentarz (feedback w grze)	Materiały pomocnicze (Karta z gry, Karta Pracy) Do pobrania z platformy
SAMOŚWIADOMOŚĆ	Offline	Twarzą w twarz	Intensywność emocji	Zastanów się, jak intensywne byłyby Twoje emocje w sytuacjach opisanych w karcie pracy. Zapisz je w odpowiednim miejscu na skali termometru emocjonalnego. Im wyższa temperatura, tym większa intensywność przeżywanych emocji.	Różni ludzie mogą reagować na tę samą sytuację w bardzo różny sposób. Nawet Ty, w zależności od wielu okoliczności, możesz doświadczać emocji z różną intensywnością.	PR5_ZADANIE DO WYKONANIA_Samoświ adomość_Zadanie 1 PR5_ZADANIE DO WYKONANIA_Samoświ adomość_Zadanie 1_Karta Aktywności
	Offline	Twarzą w twarz	Rozwijanie znajomości siebie	Narysuj symboliczne drzewo, które odzwierciedla Twoją osobowość: korzenie – to Twoje wartości, zasady i standardy postępowania; pień i gałęzie to wiedza, zdolności, umiejętności, ważne doświadczenia życiowe; liście – cele, pragnienia i aspiracje.	Różnice fizyczne są łatwo zauważalne. Najważniejsze jest, abyś poznał siebie.	PR5_ZADANIE DO WYKONANIA_Samoświ adomość_Zadanie 2
	Offline	Twarzą w twarz	Moje emocje w życiu codziennym	Pomyśl o sytuacjach, w których doświadczyłeś różnych uczuć... Opisz szczegółowo te uczucia, skojarz je z objawami, wskaźnikami i zachowaniami oraz oceń ich intensywność! Potrafisz to zrobić? Pamiętaj! Tym razem pracujesz indywidualnie!	Emocje okazywane są w różny sposób, ale niektóre z tych sposobów wyrażania są wspólne. Szczęście: miłe słowa, pozytywne myśli, zrelaksowane ciało. Smutek: wycofany, zmęczony, unikanie kontaktu wzrokowego. Wstręt: grymas, dreszcze, zaciśnięte pięści. Strach: roztrzęsiony, nogi jak z waty, szybkie bicie serca, suchość w ustach.	PR5_Moje emocje w życiu codziennym

					Zaskoczenie: szeroko otwarte oczy, błady, zdezorientowany, uniesione dłonie.	
Wirtualne	Dopasowywanie kafelków z tekstem	Emocje - ciało	Jak objawiają się poszczególne emocje? Połącz emocję z jej objawami w ciele.		Pocimy się, drżymy i bije nam mocniej serce, gdy jesteśmy przestraszeni lub źli. Uczucie szczęścia = śmiech, relaks, energia. Odczuwamy wstępną? Krzywimy się, odsuwamy i możemy odczuwać mdłości.	N/A
Wirtualne	Opowiadanie historii za pomocą tekstu	Kalejdoskop emocji	Jacek, nastolatek z Lublina, miał dzisiaj niesamowity dzień. Zobacz, jakich emocji doświadczył w opisanych sytuacjach.		Przeptyw uczuć: odczuwamy wszelkiego rodzaju emocje, dobre i złe. Pojawiają się nie bez powodu i dają nam wskazówki (radość = dobro, złość = przekroczone granice, strach = niebezpieczeństwo). Zmieniają się przez cały dzień i to jest w porządku.	N/A
Wirtualne	Opowiadanie historii za pomocą obrazków	Co się dzieje?	Pewnego dnia Jakub wracał do domu późnym wieczorem. Był już zmierzch. Nagle usłyszał dziwny dźwięk dochodzący z krzaków. Ułóż jego historię we właściwej kolejności.		Strach wywołuje najpierw reakcje fizyczne: pocenie się, szybkie bicie serca, stan paraliżu, przyspieszony oddech, drżenie i napięcie mięśni. Mamy wtedy tendencję do ucieczki lub unikania źródła strachu.	N/A

Obszar inteligencji emocjonalnej	Typ	Format	Tytuł	Opis	Komentarz (feedback w grze)	Materiały pomocnicze (Karta z gry, Karta Pracy) Do pobrania z platformy
SAMOKONTROLA	Offline	Twarzą w twarz	Dziennik emocji	Masz 10 minut na zajrzenie do dziennika emocji! Następnie zapisz na kartce trzy pierwsze słowa, które przyjdą Ci do głowy i lepiej opisz swoje emocje! Porozmawiaj z osobą po lewej stronie o tym, jak możesz poprawić tę pierwszą reakcję.	„Im więcej wiesz o sobie, tym lepiej potrafisz sobie radzić” - William B. Irvine	N/A
	Offline	Twarzą w twarz	Życiowe decyzje!	Przyjaciele są najważniejsi! Zbliża się termin realizacji projektu szkolnego, ale przyjaciel potrzebuje pomocy w sprawie osobistej! Zapisz na kartce 4 wybory i ich konsekwencje! Poinformuj klasę o swojej decyzji!	„W dowolnym momencie podejmowania decyzji najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić, jest właściwa rzecz, następną najlepszą rzeczą jest zła, a najgorszą rzeczą, jaką możesz zrobić, to nie robić nic”. – Theodore Roosevelt	N/A
	Offline	Twarzą w twarz	Koło fortuny	Podziel koło na części, tak jak pizzę: każda część jest czymś istotnym dla Twojego życia. Przy każdej części zapisz cele, które chcesz osiągnąć w nadchodzącym roku!	„SMART (mądry) sposób na samokontrolę! Co to znaczy SMART? Jest to akronim określający kroki, które należy wykonać, aby osiągnąć cel w określonych ramach czasowych. Oznacza kroki: - Konkretnie - Mierzalne - Osiągalne - Odpowiednie - Wykonane we właściwym czasie”	N/A
	Wirtualne	Dopasowywanie obrazków	Bańki emocji	Każda bańka reprezentuje konkretną emocję (wesoła twarz oznacza szczęście, smutna twarz oznacza smutek itp.) lub określoną technikę „samokontroli”. Przeciagnij bańkę emocji i upuść ją na bańkę techniki, która Twoim	Wskazówki dotyczące zarządzania uczuciami: Zły? Policz do dziesięciu, zanim zareagujesz. Szczęśliwy? Wyraź wdzięczność, aby wzmocnić to uczucie. Smutny? Weź głęboki oddech, żeby się uspokoić.	N/A

				zdaniem pomoże w zarządzaniu tą konkretną emocją.	Zażenowany? Użyj humoru, aby rozluźnić atmosferę.	
Wirtualne	Puzzle	Odznaka mistrzostwa bohatera	„Wykorzystaj mnie mądrze, aby każda sekunda była właściwie wykorzystana. Pomogę Ci znaleźć więcej czasu w ciągu dnia, jeśli wykorzystasz mnie efektywnie”. Przeciągaj i upuszczaj elementy, aby rozwiązać zagadkę i odkryć „Odznakę mistrzostwa bohatera”.	„Wykorzystaj mnie mądrze, aby każda sekunda była właściwie wykorzystana. Pomogę Ci znaleźć więcej czasu w ciągu dnia, jeśli wykorzystasz mnie efektywnie”. Przeciągaj i upuszczaj elementy, aby rozwiązać zagadkę i odkryć „Odznakę mistrzostwa bohatera”.	Ta tarcza reprezentuje różne umiejętności samokontroli: Zegar do zarządzania czasem Kawałek układanki do rozwiązywania problemów Serce do regulacji emocjonalnej Kompas do podejmowania decyzji Tarcza symbolizuje ich nowo odkrytą odporność, odwagę i samokontrolę. Świecąca gwiazda w jej środku oznacza wewnętrzną siłę i potencjał, który odblokowałeś.	N/A
Wirtualne	Drzewo decyzyjne	Misja Zaczarowanej Korony	Jako młody poszukiwacz przygód eksplorujący Zaczarowany Las musisz stawić czoła trzem kluczowym scenariuszom, które przeplatają się z Twoją podróżą...	Jako młody poszukiwacz przygód eksplorujący Zaczarowany Las musisz stawić czoła trzem kluczowym scenariuszom, które przeplatają się z Twoją podróżą...	Rozwijasz swoje zdolności do podejmowania decyzji, regulację emocji i odporność, poruszając się własną ścieżką, stawiając czoła nieoczekiwanym wyzwaniom i dostosowując się do zmieniających się okoliczności. Poszukiwanie sprzyja wyznaczaniu celów i skupieniu. Wczuwając się w sytuację innych i zastanawiając się nad konsekwencjami swoich wyborów, stajesz się bardziej świadomy siebie i swojego otoczenia.	N/A


Obszar inteligencji emocjonalnej	Typ	Format	Tytuł	Opis	Komentarz (feedback w grze)	Materiały pomocnicze (Karta z gry, Karta Pracy) Do pobrania z platformy
ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA	Offline	Twarzą w twarz	Chciał(a)bym usłyszeć...	Pracuj w parze z kolegą z klasy, z którym czujesz się komfortowo. Podzielcie się ze sobą nieprzyjemną sytuacją ze swojego życia. Jakie słowa pomogłyby Ci, gdybyś znalazł się w takiej samej sytuacji? Zwróć się do kolegi z klasy i powiedz dokładnie to samo. Przedyskutuj, czy to, co powiedziałeś, sprawiło, że poczułeś się lepiej, czy gorzej. Wyciągnij wnioski i podziel się nimi z klasą.	Pamiętaj, że życzliwość nic nie kosztuje, a jednak bardzo wiele znaczy. Miłe słowa mogą zmienić czyjeś życie na zawsze.	N/A
	Offline	Twarzą w twarz	Hymn klasowy	Poznaj swoją klasę! Rozejrzyj się szybko i zapisz na tablicy trzy pierwsze słowa, które przyjdą Ci na myśl i lepiej opisz swoją klasę! Ten „hymn klasowy” zainspiruje Cię do stworzenia piosenki dla swojej klasy! Gotowy, aby poczuć rytm?	Kreatywność to supermoc, która zwiększa świadomość, prowadzi do nowych pomysłów, sprzyja empatii i współpracy oraz pobudza do działania! Badania wykazały, że pięć kluczowych zasobów twórczych, które łączą kreatywność z umiejętnościami społeczno-emocjonalnymi, to: empatia, humor, wdzięczność, ciekawość i tolerancja dla niejednoznaczności.	Hymn klasowy_Instrukcje
	Offline	Twarzą w twarz	Grupowe rysowanie	Przez 5 sekund przyjrzyj się rysunkowi, zanim rozpadnie się na kawałki! Narysuj razem z grupą jeden element układanki! Następnie współpracuj ze swoją klasą, aby złożyć wszystkie elementy w całość! Czy przypomina Ci oryginalny rysunek?	3 klucze do sukcesu grupy: zaufanie, wspólna tożsamość i wiara w osiągnięcie celów (skuteczność). Inteligencja emocjonalna zespołu jest wyjątkowa – mądrzy członkowie nie gwarantują mądrego zespołu.	N/A



	Wirtualne	Opowiadanie historii za pomocą tekstu	Lustro emocji	Piotr, bardzo inteligentny młody chłopak, bardzo zainteresowany naukami ścisłymi, nie rozumie, dlaczego ludzie wokół niego go unikają, a nawet mają tendencję do znęcania się nad nim. Czuje się samotny i zdezorientowany. Ułóż jego historię we właściwej kolejności, aby mu pomóc.	Historia Piotra podkreśla fakt, że wszyscy, ze wszystkimi naszymi zachowaniami i emocjami, jesteśmy ze sobą powiązani w niewidzialnym systemie, a zwracanie uwagi na to, co czujemy my i inni, działa jak kompas, który wskazuje, czy podążamy właściwą ścieżką, czy nie. Jeśli my i/lub inni czujemy się źle, oznacza to, że nie zmierzamy we właściwym kierunku i czas zmienić kurs, a pozytywne emocje po obu stronach wskazują na właściwe zachowania. Zwracanie uwagi na emocje innych jest sposobem na pielęgnowanie więzi w naszym życiu.	N/A
	Wirtualne	Opowiadanie historii za pomocą obrazków	Co się dzieje przyjaciele?	Grupa przyjaciół Seana jest zgrana i szczęśliwa, dopóki kłótnia nie wpędza Grety w kłopoty, a ona się izoluje. Sean zdaje sobie sprawę z sytuacji i oferuje przyjaciółce pomoc. Spróbuj uporządkować obrazki w tej historyjce.	W tej historii Sean doskonale czyta dynamikę grupy i potrafi rozpoznać, kiedy wszystko przebiega sprawnie, a kiedy, jak w przypadku Grety, coś idzie nie tak. Sean zauważa zmiany w Grecie i wie, jak z empatią być blisko niej.	N/A
	Wirtualne	Drzewo decyzyjne	Bursztynowy kielich	W odległym królestwie młody rycerz wyrusza do ciemnego lasu, aby znaleźć Bursztynowy Kielich, znany również jako Ucho Serca. Po długiej podróży, pełnej przeszkód i perypetii, w końcu go odnajduje, ale zostaje zatrzymany przez potężnego smoka. Co chcesz, żeby się wydarzyło?	Odwaga rycerza nie polega na nieustraszonej walce z tymi, którzy stoją przed nim, ale na zwyciężaniu bez walki i przywracaniu wolności i pokoju otaczającym go osobom. Tylko słuchając i odczuwając empatię wobec bliskich nam osób, jesteśmy w stanie zrozumieć, co najlepiej zrobić.	N/A





Obszar inteligencji emocjonalnej	Typ	Format	Tytuł	Opis	Komentarz (feedback w grze)	Materiały pomocnicze (Karta z gry, Karta Pracy) Do pobrania z platformy
ZARZĄDZANIE RELACJAMI	Offline	Twarzą w twarz	Przeczytaj moją etykietkę	"Mam brata!" "Uwielbiam jeździć na rowerze!" „Jestem fanem Harry’ego Pottera” Zapisz swój własny identyfikator na etykietce, poruszaj się po klasie, znajdź swojego partnera i rozpocznij dyskusję na temat waszych wspólnych etykietek! Nie możesz znaleźć pasującej osoby? Zmień etykietkę w dowolnym momencie!”	To ćwiczenie pomoże Ci zwiększyć umiejętności komunikacyjne i pewność siebie we wskazywaniu tematów do dyskusji, a nawet rozpocząć dyskusje na temat faktów lub zainteresowań w Twoim życiu! Zawsze znajdzie się ktoś pasujący do Ciebie!	N/A
	Offline	Twarzą w twarz	Pytanie dnia	Czy wysłuchałeś pytania? W takim razie zastanów się i odpowiedz! Ale... nie tak po prostu... Mogą pojawić się bardziej szczegółowe pytania! Upewnij się, że Twój umysł i ciało pozostają skupione i aktywne!	Aktywne słuchanie jest kluczem do budowania silnych relacji! Jego brak może prowadzić do nieporozumień, zranienia uczuć, a nawet nadszarpnięcia zaufania. Być skutecznym rozmówcą oznacza, że podczas dyskusji myślisz o uczuciach innych osób. Zaowocuje to budowaniem lepszych relacji i ostatecznie osiągnięciem osobistych lub grupowych celów.	PR5_ZADANIE DO WYKONANIA_Zarządzanie relacjami_Zadanie 2_Lista pytań PR5_ZADANIE DO WYKONANIA_Zarządzanie relacjami_Zadanie 2_Aktywne słuchanie
	Offline	Twarzą w twarz	Wspólne budowanie „Wieża z wykałaczek”	Czas na pracę w grupach! Twoja grupa otrzyma butelkę, a każdy członek otrzyma dwie wykałaczki. Po kolei układajcie wykałaczki na butelce, aby stworzyć wieżę. Uwaga! Jeśli wykałaczka spadnie, zaczynacie od nowa! Układajcie jak najszybciej, aby wygrać!	„Sami możemy zrobić tak niewiele, razem możemy zrobić tak dużo” – Helen Keller	PR5_ZADANIE DO WYKONANIA_Zarządzanie relacjami_Zadanie 3_nauczyciel PR5_ZADANIE DO WYKONANIA_Zarządzanie relacjami_Zadanie 3_uczeń
	Wirtualne	Dopasowywanie obrazków	Znajdź umiejętność	Każdy obrazek przedstawia sytuację lub technikę zarządzania relacjami. Przeciągnij obrazek sytuacji i upuść	Wskazówki dotyczące zarządzania relacjami:	N/A

			zarządzania relacjami	go na technikę, która Twoim zdaniem pomoże skutecznie zarządzać tą sytuacją, lub na obrazek, który Twoim zdaniem uzupełnia opis techniki.	Słuchaj aktywnie (bądź uważny i pokazuj to). Stosuj empatię (zrozum i wspieraj). Używaj komunikacji (werbalnej i niewerbalnej), aby nawiązać kontakt.	
Wirtualne	Dopasowywanie kafelków z tekstem	Co powiedzieć w delikatnych sytuacjach	Każda bańka zawiera krótki opis sytuacji, w której można poczuć daną emocję oraz komentarz, jaki można wypowiedzieć w danej sytuacji. Dopasuj do sytuacji komentarze, które Twoim zdaniem są odpowiednie w każdej z nich.	Przyznanie się do niewłaściwego zachowania. „To dobra okazja, aby poćwiczyć współczucie wobec siebie! Spróbuj sobie wybaczyć!” Słowa mogą budować mosty lub mury. Wybieraj mądrze w delikatnych sytuacjach, aby łączyć się, a nie izolować.	N/A	
Wirtualne	Puzzle	4 UMIEJĘTNOŚCI	Słuchaj, okazuj empatię i komunikuj się. Przeciągaj i upuszczaj elementy, aby podążać za Hearty and Brainy przez 4 umiejętności zarządzania relacjami.	Obrazek przedstawia 4 różne techniki zarządzania relacjami. Są to: Aktywne Słuchanie, Stosowanie Empatii, Komunikacja Niewerbalna i Komunikacja Werbalna. Hearty i Brainy są bohaterami naszego cyklicznego komiksu i świetnie pasują do tego ćwiczenia, ponieważ wchodzi w interakcje i współpracują, gdy dana osoba ćwiczy te umiejętności.	N/A	

Rozwiązania do zadań wirtualnych


Obszar inteligencji emocjonalnej	Typ	Format	Tytuł	Opis	Rozwiązanie
SAMOŚWIADOMOŚĆ	Wirtualne	Dopasowywanie kafelków z tekstem	Emocje - ciało	Jak objawiają się poszczególne emocje? Połącz emocję z jej objawami w ciele.	<p>Kiedy się boję... trzęsą mi się ręce i czuję napięcie w mięśniach.</p> <p>Kiedy jestem zły...marszczę brwi, zaciskam pięści i zaciskam usta.</p> <p>Kiedy jestem szczęśliwy... śmieję się i jestem zrelaksowany.</p> <p>Kiedy odczuwam wstręt... odsuwam się i marszczę nos.</p>
	Wirtualne	Opowiadanie historii za pomocą tekstu	Kalejdoskop emocji	Jacek, nastolatek z Lublina, miał dzisiaj niesamowity dzień. Zobacz, jakich emocji doświadczył w opisanych sytuacjach.	<ol style="list-style-type: none"> - "Nie! Zasnęłam!" – Jacek wyskoczył z łóżka, szybko się ubrał i pobiegł na autobus. Kierowca zamknął mu drzwi przed nosem! - "Jestem wściekły! Dziś gramy ważny mecz ze szkolną drużyną! Stresuję się, że nie dam rady dotrzeć na czas!" - Nagle przed Jackiem zatrzymał się samochód, a w nim Kasia - dziewczyna, którą lubił od dawna. Cześć Kasiu, cieszę się, że cię widzę. Może to jednak będzie dobry dzień? Jestem pewien, że przy Twoim wsparciu zwyciężymy!
	Wirtualne	Opowiadanie historii za pomocą obrazków	Co się dzieje?	<p>Pewnego dnia Jakub wracał do domu późnym wieczorem. Był już zmierzch. Nagle usłyszał dziwny dźwięk dochodzący z krzaków. Ułóż jego historię we właściwej kolejności.</p>	 <p>(Jakub słyszy dziwny hałas i odczuwa zagrożenie)</p>



					 <p>(Poci się ze strachu)</p>  <p>(Boi się coraz bardziej. Serce bije mu szybciej i ma przyspieszony oddech.)</p>  <p>(Ucieka przed zagrożeniem)</p>
--	--	--	--	--	--


Obszar inteligencji emocjonalnej	Typ	Format	Tytuł	Opis	Rozwiązanie
<p>SAMOKONTROLA</p>	<p>Wirtualne</p>	<p>Dopasowywanie obrazków</p>	<p>Bańki emocji</p>	<p>Każda bańka reprezentuje konkretną emocję (wesoła twarz oznacza szczęście, smutna twarz oznacza smutek itp.) lub określoną technikę „samokontroli”. Przeciagnij bańkę emocji i upuść ją na bańkę techniki, która Twoim zdaniem pomoże w zarządzaniu tą konkretną emocją.</p>	<div style="text-align: center;">  <p>(Kiedy czujesz złość, policz do 10)</p>   <p>(Kiedy jesteś szczęśliwy, ćwicz wdzięczność)</p>  <p>(Kiedy czujesz zakłopotanie, reaguj humorem)</p> </div>

					 <p>(Kiedy czujesz smutek, weź głęboki oddech)</p>
Wirtualne	Puzzle	Odnaka mistrzostwa bohatera	„Wykorzystaj mnie mądrze, aby każda sekunda była właściwie wykorzystana. Pomogę Ci znaleźć więcej czasu w ciągu dnia, jeśli wykorzystasz mnie efektywnie”. Przeciągaj i upuszczaj elementy, aby rozwiązać zagadkę i odkryć „Odnakę mistrzostwa bohatera”.		
Wirtualne	Drzewo decyzyjne	Misja Zaczarowanej Korony	Jako młody poszukiwacz przygód eksplorujący Zaczarowany Las musisz stawić czoła trzem kluczowym scenariuszom, które przeplatają się z Twoją podróżą...	<p>Scenariusz 1: Szepczący Las Wchodzisz do Szepczącego Lasu, gdzie mistyczne szepty prowadzą Cię w stronę Zaczarowanej Korony.</p> <p>1a. Podążaj za Tajemniczym Dźwiękiem, aby wejść głębiej w las. Dźwięk jest tak intrygujący...</p> <p>1b. Zignoruj Dźwięk i pozostań na ścieżce. Jesteś ostrożny wobec nieznanego i wolisz trzymać się głównego szlaku, odrzucając kuszący dźwięk.</p> <p>1c. Zawołaj Źródło z nadzieją na zdobycie więcej informacji, zanim przejdziesz dalej.</p> <p>Scenariusz 2: Próba Strażnika Spotykasz potężnego strażnika, który strzeże wejścia do królestwa Zaczarowanej Korony.</p> <p>2a. Weź udział w Walce: Stajesz twarzą w twarz ze strażnikiem, przygotowany do walki o przejście.</p>	





					<p>2b. Zaproponuj dar: Wierząc w dyplomację, ofiarowujesz strażnikowi wyraz szacunku, starając się przejść pokojowo.</p> <p>2c. Rozwiąż Zagadkę: Próbujesz rozwiązać złożoną zagadkę przedstawioną przez strażnika, mając nadzieję, że udowodnisz, że jesteś godny, aby przejść dalej.</p> <p>Scenariusz 3: Konwergencja Żywiółów Docierasz do serca Konwergencji Żywiółów, gdzie musisz zdecydować, jak wykorzystać moc Korony.</p> <p>3a. Wybierz Harmonię Żywiółów: Docień znaczenie równowagi, wybierz kombinację żywiółów, które się uzupełniają.</p> <p>3b. Skoncentruj się na Jednym Żywiole: Decydując się na skupienie na jednym żywiole, otrzymujesz jego wsparcie.</p> <p>3c. Wykorzystaj wszystkie żywioły: Rozumiejąc wyjątkowość każdego żywiołu, wykorzystujesz ich moc, starając się zjednoczyć je w harmonii.</p>
--	--	--	--	--	--





Obszar inteligencji emocjonalnej	Typ	Format	Tytuł	Opis	Rozwiązanie
ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA	Wirtualne	Opowiadanie historii za pomocą tekstu	Lustro emocji	Piotr, bardzo inteligentny młody chłopak, bardzo zainteresowany naukami ścisłymi, nie rozumie, dlaczego ludzie wokół niego go unikają, a nawet mają tendencję do znęcania się nad nim. Czuje się samotny i zdezorientowany. Ułóż jego historię we właściwej kolejności, aby mu pomóc.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Próbując zrozumieć swoją sytuację, Piotr spotyka Annę, życzliwą młodą dziewczynę, która za pomocą magicznego lustra widzi to, czego inni nie widzą. 2. Anna pokazuje Piotrowi sytuacje z przeszłości, w których pochłonięty myślami był niegrzeczny wobec otaczających go ludzi i jak oni się czuli przez takie jego zachowanie. 3. Zgodnie z sugestiami Anny, Piotr chce naprawić swój wizerunek, zwracając uwagę na to, co czują inni. 4. Piotr rozwija szczególnie zmysł, który pomaga mu stać się troskliwą osobą, z którą każdy chce się zaprzyjaźnić.
	Wirtualne	Opowiadanie historii za pomocą obrazków	Co się dzieje przyjaciele?	Grupa przyjaciół Seana jest zgrana i szczęśliwa, dopóki kłótnia nie wpędza Greta w kłopoty, a ona się izoluje. Sean zdaje sobie sprawę z sytuacji i oferuje przyjaciółce pomoc. Spróbuj uporządkować obrazki w tej historyjce.	 <p>(Greta spotkała się z grupą przyjaciół)</p>

					 <p>(Kłótnia)</p>  <p>(Greta się izoluje)</p>
--	--	--	--	--	---

					 <p>(Sean oferuje pomoc)</p>
Wirtualne	Drzewo decyzyjne	Bursztynowy kielich	<p>W odległym królestwie młody rycerz wyrusza do ciemnego lasu, aby znaleźć Bursztynowy Kielich, znany również jako Ucho Serca. Po długiej podróży, pełnej przeszkód i perypetii, w końcu go odnajduje, ale zostaje zatrzymany przez potężnego smoka. Co chcesz, żeby się wydarzyło?</p>	<p>Scenariusz 1: Rycerz natychmiast atakuje smoka i walczy, aż poważnie go zrani, jednak zanim zada śmiertelny cios, zauważa dziwny cień wbity pomiędzy jego skrzydła.</p> <p>1a: Rycerz zdaje sobie sprawę, że smok nie może latać, nie jest już niebezpieczny i zostawia go tam umierającego. Sięga po bursztynowy kielich i gdy tylko go dotyka.</p> <p>1b: Rycerz postanawia wyciągnąć dziwny cień, którego nie powinno tam być. Robi to bardzo ostrożnie, unikając ciosów zadawanych przez smoka ogonem, i w końcu mu się to udaje.</p> <p>1c: Rycerz postanawia użyć tego dziwnego ciernia, aby na dobre unieruchomić smoka.</p> <p>Scenariusz 2: Rycerz zna smoki, wie, że potrafią rozmawiać z ludźmi i zadaje im pytanie.</p> <p>2a: Rycerz pyta: „Co powoduje twój ból, smoku? Pamiętam, jak latałeś szczęśliwy po niebie, co się dzieje?”</p> <p>2b: Rycerz pyta: „Dlaczego jesteś taki zły?”. Smok szeroko otwiera paszczę.</p> <p>2c: Rycerz pyta: „Dlaczego bronisz bursztynowego kielicha? Ten gniew w twoim ataku mnie nie przekonuje”.</p>	

					<p>Scenariusz 3: Rycerz pamięta, że smoki mają niesamowite moce, które mogą wykorzystać w dobrym i złym celu, ale wszystko zależy od tego, co czują w swoich sercach.</p> <p>3a: Rycerz postanawia określić swój cel: chce za pomocą bursztynowego kielicha obudzić uczucia swojego ludu, zaklętego przez straszliwą wiedźmę, która zamieniła ich serca w kamień.</p> <p>3b: Rycerz postanawia przyjrzeć się smokowi bliżej i zrozumieć co się dzieje, dlaczego go zaatakował, uważnie obserwuje smoka i rozpoznaje klątwę wiedźmy, wroga swego ludu, na skrzydłach smoka i postanawia go uwolnić.</p> <p>3c: Smok prosi rycerza o pomoc, twierdzi, że padł ofiarą złego czaru i potrzebuje jego pomocy. Rycerz postanawia mu zaufać i wysłuchać go.</p>
--	--	--	--	--	--

Obszar inteligencji emocjonalnej	Typ	Format	Tytuł	Opis	Rozwiązanie
<p>ZARZĄDZANIE RELACJAMI</p>	<p>Wirtualne</p>	<p>Dopasowywanie obrazków</p>	<p>Znajdź umiejętność zarządzania relacjami</p>	<p>Każdy obrazek przedstawia sytuację lub technikę zarządzania relacjami. Przeciągnij obrazek sytuacji i upuść go na technikę, która Twoim zdaniem pomoże skutecznie zarządzać tą sytuacją, lub na obrazek, który Twoim zdaniem uzupełnia opis techniki.</p>	<div style="text-align: center;">   <p>(Komunikacja werbalna, pytanie innych o samopoczucie lub opinię)</p>   <p>(Komunikacja niewerbalna, gesty, mimika twarzy, aby inni ludzie czuli się wysłuchani)</p> </div>

					  <p>(Empatia, udzielanie zachęcających rad)</p>   <p>(Aktywne słuchanie, gdy ktoś mówi)</p>
Wirtualne	Matching tiles	Co powiedzieć w delikatnych sytuacjach	Każda bańka zawiera krótki opis sytuacji, w której można poczuć daną emocję oraz komentarz, jaki można wypowiedzieć w danej sytuacji. Dopasuj do sytuacji komentarze, które Twoim zdaniem są odpowiednie w każdej z nich.	<p>Przyznanie się do błędu. - „Aby to zrobić, potrzeba odwagi i godności. Doceniam twoją szczerość!”</p> <p>Utrata kogoś lub czegoś. - "Przykro mi z powodu Twojej straty! Mogę sobie tylko wyobrazić, jak musisz się czuć!"</p> <p>Dostrzeżenie jakiegoś niebezpieczeństwa. - „Odwaga nie polega na braku strachu, ale na dążeniu do przodu pomimo strachu!”</p>	

					<p>Nielubienie rzeczy, zachowania lub sytuacji. - „Wstępną rolę ma chronić cię przed rzeczami lub ludźmi, którzy mogą cię skrzywdzić, ale jest także sposobem maskowania strachu!”</p>
Wirtualne	Puzzle	4 UMIEJĘTNOŚCI	<p>Słuchaj, okazuj empatię i komunikuj się. Przeciągaj i upuszczaj elementy, aby podążać za Hearty and Brainy przez 4 umiejętności zarządzania relacjami.</p>	