

**TO ZALEŻY ODE MNIE**



Na czym mi zależy?  
Co jest dla mnie  
ważne?  
Co chcę osiągnąć?  
Co chcę robić?



**Chcę nauczyć się grać  
na gitarze i zagrać  
prostą piosenkę przed  
znajomymi.**

Co może mi w tym  
pomóc, abym to  
osiągnął/osiągnęła?  
Czego potrzebuję?  
Kto może mi pomóc?  
Czy mogę się  
przygotować na  
dotarcie do celu?



**Mogę zapisać się na  
lekcje gry na gitarze,  
potrzebuję  
instrumentu. Pomóc  
może mi nauczyciel  
muzyki albo kolega,  
który już gra.**

Co może mi  
przeszkodzić? Jakie  
trudności mogę  
napotkać? Czy mogę  
się przygotować na  
pokonanie trudności?



**Mogę mieć mało czasu  
na ćwiczenia albo  
zniechęcić się, jeśli  
będzie trudno. Mogę  
jednak ustalić stały czas  
na ćwiczenia i poprosić  
kogoś o wsparcie.**

**Internet i profilaktyka uzależnień**



Na czym mi zależy?  
Co jest dla mnie  
ważne? Co chcę  
osiągnąć? Co chcę  
robić?



**Chciałabym  
w przyszłości zostać  
lekarzem.**

Co może mi w tym  
pomóc, abym to  
osiągnął/osiągnęła?  
Czego potrzebuję?  
Kto może mi pomóc?  
Czy mogę się  
przygotować na  
dotarcie do celu?



**Muszę dobrze zdać  
maturę, szczególnie  
z biologii i chemii.  
Mogą pomóc mi  
nauczyciele,  
korepetycje i własna  
systematyczna praca.**

Co może mi  
przeszkodzić? Jakie  
trudności mogę  
napotkać? Czy mogę  
się przygotować na  
pokonanie trudności?



**Trudnością może być  
stres przed egzaminami  
albo brak czasu. Mogę  
się przygotować,  
planując naukę  
z wyprzedzeniem  
i stosując techniki  
radzenia sobie ze  
stresem.**

**Internet i profilaktyka uzależnień**



Na czym mi zależy?  
Co jest dla mnie  
ważne?  
Co chcę osiągnąć?  
Co chcę robić?



**Chcę nauczyć się grać  
na gitarze i zagrać  
prostą piosenkę przed  
znajomymi.**

Co może mi w tym  
pomóc, abym to  
osiągnął/osiągnęła?  
Czego potrzebuję?  
Kto może mi pomóc?  
Czy mogę się  
przygotować na  
dotarcie do celu?



**Mogę zapisać się na  
lekcje gry na gitarze,  
potrzebuję  
instrumentu. Pomóc  
może mi nauczyciel  
muzyki albo kolega,  
który już gra.**

Co może mi  
przeszkodzić? Jakie  
trudności mogę  
napotkać? Czy mogę  
się przygotować na  
pokonanie trudności?



**Mogę mieć mało czasu  
na ćwiczenia albo  
zniechęcić się, jeśli  
będzie trudno. Mogę  
jednak ustalić stały czas  
na ćwiczenia i poprosić  
kogoś o wsparcie.**

**Internet i profilaktyka uzależnień**



Na czym mi zależy?  
Co jest dla mnie  
ważne? Co chcę  
osiągnąć? Co chcę  
robić?



**Chciałabym  
w przyszłości zostać  
lekarzem.**

Co może mi w tym  
pomóc, abym to  
osiągnął/osiągnęła?  
Czego potrzebuję?  
Kto może mi pomóc?  
Czy mogę się  
przygotować na  
dotarcie do celu?



**Muszę dobrze zdać  
maturę, szczególnie  
z biologii i chemii.  
Mogą pomóc mi  
nauczyciele,  
korepetycje i własna  
systematyczna praca.**

Co może mi  
przeszkodzić? Jakie  
trudności mogę  
napotkać? Czy mogę  
się przygotować na  
pokonanie trudności?



**Trudnością może być  
stres przed egzaminami  
albo brak czasu. Mogę  
się przygotować,  
planując naukę  
z wyprzedzeniem  
i stosując techniki  
radzenia sobie ze  
stresem.**

**Internet i profilaktyka uzależnień**

