

Szkoła	St Joseph' s	Nauczyciel		Data		Kontekst lekcji		
Obserwujący	=	Przedmiot		Grupa wiekowa				
Arkusz odpowiedzi obserwacji lekcji - nauczanie (CIF 2.2.1 - Common Inspection Framework - Powszechna Podstawa Inspekcji)								
Aspekt nauczania	Pytania podpowiadające	Świetny. Wiele mocnych stron, włączając przykłady sektora praktyki wiodącej	Dobry. Wiele mocnych stron i brak ważnych obszarów wymagających znaczącej poprawy	Wystarczające mocne strony przeważają nad obszarami do poprawienia	Niezadawalający. Ważne obszary do poprawienia przeważają nad mocnymi stronami	Ocena E GAU	Dodatkowe komentarze	Punkty
<b>Planowanie</b>	Czy lekcja była efektywnie zaplanowana? Czy cele lekcji zostały objaśnione i zaprezentowane uczniom? Czy treść lekcji bazowała na wcześniejszej wiedzy i umiejętnościach? Czy pomoce były dobrze przygotowane i użyte efektywnie? Czy zadano odpowiednią pracę domową?	Lekcja zaplanowana szczegółowo i wedle wysokich standardów, umożliwia niemal wszystkim uczniom zrozumienie celów i daje możliwość osiągnięcia postępów. Lekcja jest jedną z serii wysokiej jakości. Pomoce celowe wręczone uczniom.	Lekcja zaplanowana efektywnie i wedle dobrych standardów, umożliwia przeważającej większości uczniów zrozumienie celów i daje możliwość osiągnięcia postępów. Lekcja jest jedną z serii efektywnych. Pomoce celowe wręczone uczniom.	Lekcja zaplanowana z dbałością i wedle satysfakcjonujących standardów, umożliwia większości uczniów zrozumienie celów i daje możliwość osiągnięcia postępów. Lekcja jest jedną z serii odpowiednich. Pomoce celowe wręczone uczniom.	Lekcja nie jest zaplanowana efektywnie, w wyniku czego tylko umożliwia tylko mniejszej części uczniów zrozumienie celów. Nadużywane są karty pracy. Brak celowych pomocy wręczanych uczniom.			
<b>Wprowadzenie</b>	Czy nauczyciel prezentuje aktualną wiedzę z nauczanego przedmiotu? Czy lekcję przedstawiono z entuzjazmem? Czy nauczyciel udzielił klarownych wyjaśnień? Czy wszystkich uczniów wspiera się dobrze i czy udziela się im indywidualnej uwagi i zachęty? (uczniowie 'socjalni'). Czy dobrze wykorzystuje się nauczycieli wspomagających?	Nauczyciel wykazuje się doskonałą wiedzą z nauczanego przedmiotu. Nauczyciele wspomagający są zarządzani bardzo efektywnie. Żywe, inspirujące wprowadzenie do lekcji. Nauczyciel elastyczny, adaptuje plan aby sprostać potrzebom niemal wszystkich uczniów w trakcie lekcji, aby wzmocnić i poszerzyć proces uczenia się.	Nauczyciel demonstruje wiedzę z nauczanego przedmiotu na poziomie dobrym. Entuzjastyczna prezentacja. Nauczyciele wspomagający zarządzani są efektywnie. Widoczne regularne sprawdzanie postępów i elastyczność w odpowiedzi na większość potrzeb uczniów.	Nauczyciel demonstruje wiedzę z nauczanego przedmiotu na poziomie wystarczającym. Nauczyciele wspomagający zarządzani są w sposób zadowalający. Szywna struktura – nauczyciel nie reaguje na potrzeby uczniów.	Nauczyciel nie ma pewności co do wiedzy z zakresu nauczanego przedmiotu, co prowadzi do fragmentarycznego toku lekcji.			
<b>Strategie/ działania</b>	Czy wykorzystano szeroki zakres metod nauczania aby utrzymać zainteresowanie i aktywne zaangażowanie uczniów? Czy ćwiczenia były angażujące? Czy treść lekcji ma związek z doświadczeniem uczniów bądź interesującymi sytuacjami praktycznymi?	Wykorzystane są strategie i ćwiczenia aby zainteresowanie niemal wszystkich uczniów było na wysokim poziomie i aby byli oni w pełni zaangażowani w lekcje. Nauczyciel umożliwia czynienie doskonałych postępów. Ćwiczenia zapewniają aktywne zaangażowanie niemal wszystkich uczniów w całą lekcję.	Wykorzystane są strategie i ćwiczenia aby zainteresowanie większości uczniów było na wysokim poziomie i aby byli oni w pełni zaangażowani w lekcje. Nauczyciel umożliwia czynienie dobrych postępów. Ćwiczenia zapewniają aktywne zaangażowanie większości uczniów w całą lekcję.	Wykorzystane są strategie i ćwiczenia aby zainteresowanie przeważającej części uczniów było na wysokim poziomie i aby byli oni zaangażowani w naukę. Nauczyciel umożliwia czynienie postępów. Ćwiczenia zapewniają aktywne zaangażowanie przeważającej części uczniów w całą lekcję.	Nieodpowiednie strategie i ćwiczenia które są zbyt mocno sterowane przez nauczyciela. Utrata zainteresowania przez większość, w wyniku czego postępy są niesatysfakcjonujące. Brak celowego wsparcia ze strony nauczyciela prowadzi do wycofania się przeważającej części uczniów.			
<b>Tempo</b>	Czy utrzymano rozsądne tempo (fragmentacja)? Czy treść lekcji posiadała odpowiednią strukturę i była podzielona na sekwencje aby wzmocnić zrozumienie i zapewnić dobre postępy?	Do doskonałe tempo uczenia się. Sekwencyjny rozwój i rozumienia.	Dobre tempo uczenia się. Z uczniami którzy wykazują trudności, nauczyciel w udany sposób przechodzi do nowego zagadnienia.	Zadawalające tempo uczenia się, ale zbyt wiele interwencji nauczyciela spowalnia lekcję.	Wolne tempo uczenia się i słaba struktura lekcji. Długie okresy braku aktywności uczniów. Zbyt wolne tempo, które spowalnia postępy przeważającej części uczniów.			
<b>Wyzwanie</b>	Czy nauczyciel ma wysokie oczekiwania wobec wszystkich uczniów? Czy wszystkim uczniom daje szansę na osiągnięcie sukcesu? Czy nauczyciel wierzy, że wszyscy mogą odnieść sukces? Czy uczniowie są zdolni pracować niezależnie? Czy uczniowie są odporni na stres i pewni siebie gdy mają do czynienia z trudnymi zadaniami?	Ćwiczenia stanowią wyzwanie i inspirują niemal wszystkich uczących się (MAT – Master of Arts in Teaching – magister nauczania). Niemal wszyscy uczniowie pracują dobrze, samodzielnie i w grupach. Czynniki doskonałe postępy. Niemal wszyscy kontrolują własny proces uczenia się.	Ćwiczenia stanowią wyzwanie i inspirują większość uczących się. Większość uczniów pracuje samodzielnie i w grupach. Czynniki dobre postępy.	Ćwiczenia stanowią wyzwanie i inspirują większą część uczących się. Większość uczniów pracuje samodzielnie i w grupach. Czynniki zadowalające postępy.	Ćwiczenia nie stanowią wyzwania, stąd większa część uczniów nie skupia się dłużej na nich. Niewiele oczekiwań. Większa część uczniów nie wykazuje chęci do pracy bez nadzoru, a praca grupowa jest bezproduktywna.			

Różnicowanie	Czy pracę różnicowano odpowiednio do potrzeb wszystkich uczniów? Czy wspierano uczniów 'socjalnych' by usunąć bariery w uczeniu się?	W pełni zróżnicowane ćwiczenia dostosowane do potrzeb niemal wszystkich uczniów, zapewnijające szybkie postępy.	Efektywnie zróżnicowane ćwiczenia, zapewnijające dobre postępy większości uczniów.	Niewielkie zróżnicowanie, wychodzące naprzeciw potrzebom przeważającej części uczniów.	Praca niedopasowana do potrzeb grup uczących się, wobec czego przeważająca część uczniów czyni niesatysfakcjonujące postępy.			
Zadawanie pytań	Czy nauczyciel stosuje umiejętne zadawanie pytań (poszukiwania pytania otwarte) aby wspierać rozumienie u uczniów? Czy wkalkulowano czas na zastanowienie się nad odpowiedzią? Czy nauczyciel przerywa we właściwych momentach?	Wnikliwe, rozważne pytania prowadzą do udzielania rozwiniętych odpowiedzi zarówno pisemnych jak i ustnych przez niemal wszystkich uczniów. Prawie wszyscy uczniowie rozwijają zadowalające umiejętności zadawania pytań.	Dobre zadawanie pytań otwartych prowadzi do udzielania rozwiniętych odpowiedzi zarówno pisemnych jak i ustnych przez większość uczniów. Błędne pojęcia są celowo dyskutowane.	Częste zadawanie pytań prowadzi do udzielania odpowiedzi zarówno pisemnych jak i ustnych przez przeważającą część uczniów. Mało jest czasu na zastanowienie się nad odpowiedzią.	Ograniczone, zamknięte pytania prowadzą do udzielania niewielu rozwiniętych odpowiedzi.			
AfL – Ocenianie	Czy stworzono okazje do samooceny bądź oceny koleżeńskiej? Czy uczniom przedstawiono kryteria sukcesu i były przez nich rozumiane? Czy potrafia stworzyć własny system samooceny? Czy praca/rozumienie są sprawdzane i oceniane regularnie? Mini <i>plenaria</i> ?	Doskonale wykorzystanie strategii oceniania, które daje pewność, że niemal wszyscy uczniowie wiedzą jak ocenić i poprawić swoją pracę, używając języka potocznego i zwykłych kryteriów. Doskonała równowaga między pochwałą i konstruktywnym ocenianiem.	Dobre wykorzystanie strategii oceniania, które daje pewność, że większość uczniów wie jak ocenić i poprawić swoją pracę, używając języka potocznego i zwykłych kryteriów. Dobra równowaga między pochwałą i konstruktywnym ocenianiem.	Wykorzystanie strategii oceniania, które daje pewność, że przeważająca część uczniów wie jak ocenić i poprawić swoją pracę, używając języka potocznego i zwykłych kryteriów. Doskonała równowaga między pochwałą i konstruktywnym ocenianiem.	Brak strategii oceniania. Jedynie niewielka część uczniów wie jak ocenić i poprawić swoją pracę. Przeważają komentarze negatywne.			
Rozwój sprawności. Umiejętność pisania i czytania, liczenia, posługiwania się komputerem. Sprawność myślenia poszerzonego – język walijski	Czy położono odpowiedni nacisk i stworzono okazje do rozwoju sprawności? Czy uczniowie poprawiają i przeprojektowują swoją pracę?	Nauczyciel stwarza częste okazje niemal wszystkim uczniom do rozwijania umiejętności pisania i czytania, liczenia, posługiwania się komputerem i myślenia. Sprawności są w pełni osadzone w procesie edukacyjnym i niemal wszyscy uczniowie czynią doskonałe postępy. Dwujęzyczność jest mocną stroną.	Nauczyciel stwarza częste okazje większości uczniów do rozwijania umiejętności pisania i czytania, liczenia, posługiwania się komputerem i myślenia. Większość uczniów czyni dobre postępy z tymi sprawnościami. Dobre pomocne wykorzystanie walijskiego.	Stwarza się pewne okazje do poprawy umiejętności pisania i czytania, liczenia, posługiwania się komputerem i myślenia u przeważającej części uczniów. Nauczyciel poprawia błędy uczniów. Trochę pobocznie wykorzystania walijskiego.	Rozwój sprawności u przeważającej części uczniów jest niesatysfakcjonujący. Słabe planowanie dla ucznia umiejętności pisania i czytania, liczenia, posługiwania się komputerem i myślenia. Nie poprawia się błędów. Niewystarczające poboczne wykorzystanie walijskiego.			
Zarządzanie klasą/lekcją. Relacje. Zachowanie.	Czy są wyraźne dobre relacje w trakcie pracy? Czy dobrze zarządza się zachowaniem uczniów? Czy szanuje się relacje wzajemne?	Doskonale zarządzanie klasą, czego rezultatem jest wykazywanie wysokich poziomów grzesności, współpracy i kooperacji przez niemal wszystkich uczniów. Wysoki poziom wzajemnego szacunku, niemal wszyscy uczniowie są zorganizowani bardzo efektywnie, skupieni na zadaniach i zmotywowani na osiągnięcie sukcesu. Nauczyciel wspomagający zapewnia doskonałe strategie aby wspierać uczniów i poszerzać ich wiedzę.	Efektywnie zarządzanie klasą, czego rezultatem jest wykazywanie wysokich poziomów grzesności, współpracy i kooperacji. Silne uczucie wzajemnego szacunku, większość uczniów jest zorganizowana efektywnie, skupiona na zadaniach i zmotywowana na osiągnięcie sukcesu. Nauczyciel wspomagający zapewnia efektywne strategie aby wspierać uczniów i poszerzać ich wiedzę.	Zarządzanie klasą na właściwym miejscu, czego rezultatem jest wykazywanie wysokich poziomów grzesności, współpracy i kooperacji przez przeważającą część uczniów. Akceptowalny standard zachowania, a nauczyciel zarządza odpowiednio zachowaniem przeważającej części uczniów, wobec czego są oni skupieni na osiągnięciu sukcesu. Nauczyciel wspomagający zarządza zachowaniem uczniów, ale nie wspiera ucznia się.	Nieefektywne zarządzanie klasą. Jedynie niewielka część uczniów okazuje szacunek wzajemny i wobec grona pedagogicznego. Większość jest niez zaangażowana; istnieje ciągły niski poziom zakłóceń i nie ma odpowiednich strategii aby przywrócić skupienie i dyscyplinę. Nieodpowiedni podział na grupy powoduje pozostawienie niedokończonych zadań. Nauczyciel wspomagający nie jest dobrze przygotowany i nie wspiera uczniów efektywnie.			
Tabela podpowiedzi w obserwacji lekcji - standardy i postępy w uczeniu się (CIF L13 – Common Inspection Framework - Powszechna Podstawa Inspekcji)								
		Świetny. Wiele mocnych stron, włączając przykłady sektora praktyki wiodącej	Dobry. Wiele mocnych stron i brak ważnych obszarów wymagających znaczącej poprawy	Wystarczające mocne strony przeważają nad obszarami do poprawienia	Niezadowolający. Ważne obszary do poprawienia przeważają nad mocnymi stronami			
Przypomnienie poprzedniego materiału	Czy uczniowie potrafią przypominać sobie i budować wiedzę na zdobytej wcześniej? Czy uczniowie są zdolni do zastosowania wcześniejszej wiedzy do nowych sytuacji?	Prawie wszyscy uczniowie dokładnie przypominają sobie wcześniej zdobytą wiedzę i budują na niej nową, stosując sprawności do nowych sytuacji aby poczynić postępy lepsze od spodziewanych.	Większość uczniów przypomina sobie wcześniej zdobytą wiedzę i czyni postępy lepsze od spodziewanych. Dobry przyrost wiedzy.	Przeważająca część uczniów osiąga zgodnie z oczekiwaniami i buduje zadowalającą na wcześniej zdobytej wiedzy. Nieco przyrostu wiedzy.	Niewielka część uczniów jest zdolna do przypomnienia sobie wcześniejszej wiedzy. Wiele jest niezadowolonych do skoncentrowania się. Bardzo mały przyrost wiedzy.			
Uczestnictwo i motywacja	Czy uczący się są wysoko	Niemal wszyscy uczniowie są zaangażowani i skupieni na zadaniach przez	Większość uczniów jest skupiona na zadaniach i cieszy się nauką. Większość uczniów jest	Przeważająca część uczniów jest skupiona na zadaniach i cieszy się nauką.	Jedynie niewielka część uczniów jest skupiona na zadaniach. Przeważająca część uczniów nie jest			

	zmotywowani, pracują produktywnie i chętnie uczestniczą w zadaniach? Czy cieszy ich nauka?	cały czas i cieszą się nauką. Niemal wszyscy uczniowie są wysoko zmotywowani i pracują produktywnie.	wysoko zmotywowana i pracuje produktywnie.	Przeważająca część uczniów jest zmotywowana i pracuje produktywnie.	zmotywowana i nie pracuje produktywnie.			
<b>Postęp odpowiedni do wieku i możliwości</b>	Czy uczniowie czynią postępy stosowne do ich wieku i możliwości?	Niemal wszyscy uczniowie osiągają znacząco większe niż spodziewane postępy we własnym procesie uczenia się. Ciągłe ocenianie gwałtownego postępu.	Większość uczniów czyni dobre postępy we własnym procesie uczenia się i wie jak radzić sobie z lukami w wiedzy.	Proces uczenia się przeważającej części uczniów jest w zasadzie zgodny z oczekiwaniami.	Przeważająca część uczniów czyni ograniczone postępy i osiąga wyniki poniżej możliwości. Przeważająca część uczniów czyni ograniczone postępy w kierunku wyników nauczania.			
<b>Nabywanie i stosowanie wiedzy, rozumienie i sprawności</b>	Czy uczniowie potrafią budować swoją wiedzę na znajomości tematu, zrozumieniu i sprawnościach i stosować je do nowych sytuacji? Czy ich postępy sprawdzają się regularnie na lekcji?	Niemal wszyscy uczniowie osiągają cele nauczania i rozumienia i stosują kryteria sukcesu. Niemal wszyscy uczniowie wiedzą dokładnie jak poprawiać swoje wyniki.	Większość uczniów osiąga cele nauczania i rozumienia i efektywnie stosuje kryteria sukcesu.	Przeważająca część uczniów osiąga cele nauczania i rozumienia i efektywnie stosuje kryteria sukcesu.	Niewielka część uczniów osiąga cele nauczania. Wiele wykazuje znakome zrozumienie kryteriów sukcesu bądź jego brak.			
<b>Sprawności myślenia</b>	Czy uczniowie są w stanie pracować niezależnie i brać odpowiedzialność za swój proces uczenia się? Czy uczniowie są w stanie samodzielnie rozwiązywać problemy?	Niemal wszyscy uczniowie są zdolni do samodzielnego rozwiązywania problemów stanowiących wyzwanie, proponować wnioski i uzasadniać swoje opinie.	Większość uczniów jest zdolna do samodzielnego rozwiązywania problemów, proponowania wniosków i uzasadniania swoich opinii.	Przeważająca część uczniów jest zdolna do samodzielnego rozwiązywania problemów, uzasadniania i wnioskowania.	Przeważająca część uczniów jest niezdolna do rozwiązywania problemów, uzasadniania i wyciągania wniosków.			
<b>Umiejętność czytania i pisania, dwujęzyczne sprawności mówienia, słuchania, czytania i pisanie</b>	Czy sprawności czytania i pisanie są dobrze rozwinięte? Czy uczniowie potrafią dyskutować o swojej pracy? Czy stosują odpowiedni język/słownictwo? Czy słuchają uważnie? Czy są w stanie poprawnie korzystać z tekstów czytanych? Czy standard prac pisemnych jest na oczekiwanym poziomie? Dokładność (pisownia, wymowa, gramatyka) na oczekiwanym poziomie?	Niemal wszyscy uczniowie potrafią dyskutować o swojej pracy, używając bogatego słownictwa i udzielając poszerzonych odpowiedzi. Niemal wszyscy uczniowie potrafią płynnie czytać z właściwą intonacją i potrafią wyszukać właściwą informację. Niemal wszyscy uczniowie wykazują się pewnością w posługiwaniu się różnymi formami pisemnymi i wykazują się doskonałą poprawnością w pisowni, wymowie i gramatyce. Niemal wszyscy uczniowie tworzą wachlarz prac pisemnych na poszerzonym poziomie.	Większość uczniów potrafi dyskutować o swojej pracy, używając zróżnicowanego słownictwa i udzielając poszerzonych odpowiedzi. Większość uczniów czuje się pewnie czytając z właściwą intonacją i potrafi wyszukać właściwą informację. Większość uczniów wykazuje się pewnością w posługiwaniu się różnymi formami pisemnymi, udziela poszerzonych odpowiedzi i wykazuje się dobrą poprawnością w pisowni, wymowie i gramatyce.	Przeważająca część uczniów potrafi dyskutować o swojej pracy, używając odpowiedniego słownictwa do udzielania odpowiedzi. Przeważająca część uczniów potrafi czytać ze zrozumieniem i potrafi wyszukać właściwą informację. Przeważająca część uczniów wykazuje się pewnością w posługiwaniu się różnymi formami pisemnymi i wykazuje się wystarczającą poprawnością w pisowni, wymowie i gramatyce.	Niewielka część uczniów potrafi dyskutować o swojej pracy i poprawiać rozumienie. Niewielka część uczniów używa podstawowego słownictwa, brakuje im poszerzonych odpowiedzi, są wstrzemięźliwi w czytaniu i mają problem z wyszukaniem właściwej informacji. Przeważająca część uczniów nie posiada zdecydowanego pojęcia w posługiwaniu się różnymi formami pisemnymi, ich sprawność pisanie jest ograniczona, a pisownia, wymowa i gramatyka nie są poprawne.			
<b>Umiejętność liczenia – rozwijanie rozumowania liczbowego, użycie liczb, sprawności posługiwania się miarami i danymi</b>	Czy uczniowie wykorzystują sprawności liczenia efektywnie by pogłębić swoje rozumienie omawianego zagadnienia? Czy uczniowie komunikują, wyjaśniają swoje pomysły i argumentują (ustnie bądź na papierze), stosując poprawne słownictwo matematyczne? Czy uczniowie potrafią liczyć przy wykorzystaniu metod pamięciowych i pisemnych (może być przy różnych kontekstach)	Niemal wszyscy uczniowie potrafią pewnie używać i stosować sprawności liczenia w przydzielonych im zadaniach na odpowiednio wysokim poziomie.	Większość uczniów potrafi pewnie używać i stosować sprawności liczenia w przydzielonych im zadaniach na odpowiednim poziomie.	Przeważająca część uczniów potrafi używać i stosować sprawności liczenia w przydzielonych im zadaniach na odpowiednim poziomie.	Przeważająca część uczniów ma problemy ze stosowaniem sprawności liczenia. Poziom pracy jest ogólnie niski.			

	takich jak liczby, miary czy dane)? Czy szacują i sprawdzają wyniki?							
<b>Technologie informacyjno-komunikacyjne (ICT) – Rozwijanie okazji do tworzenia, komunikowania, wyszukiwania i analizowania informacji</b>	Czy uczniowie potrafią wykorzystywać zakres sprawności ICT w celu wzmacnienia swojej pracy? Czy wykorzystuje się sprawności ICT na odpowiednim poziomie? Czy uczniowie potrafią wybrać sprawności ICT odpowiednie do zadań?	Niemal wszyscy uczniowie potrafią na odpowiednio wysokim poziomie w sposób pewny wykorzystać i zastosować sprawności ICT w przydzielonych im zadaniach.	Większość uczniów potrafi na odpowiednio wysokim poziomie w sposób pewny wykorzystać i zastosować sprawności ICT w przydzielonych im zadaniach.	Przeważająca część uczniów potrafi na odpowiednim poziomie wykorzystać sprawności ICT w przydzielonych im zadaniach.	Przeważająca część uczniów ma trudności z zastosowaniem poprawnie wyuczonych sprawności ICT i ich praca jest poniżej spodziewanego poziomu.			
<b>Wzajemne relacje i atmosfera na lekcji</b>	Czy uczniowie wykazują pozytywne nastawienie do nauki? Czy uczniowie kooperują i dobrze pracują z innymi?	Niemal wszyscy uczniowie wykazują się doskonałą współpracą w trakcie pracy w parach/grupach i pomagają sobie wzajemnie w osiąganiu dobrych postępów. Niemal wszyscy uczniowie wykazują doskonałą sprawności interpersonalne.	Większość uczniów wykazuje się dobrą współpracą w trakcie pracy w parach/grupach i pomaga sobie wzajemnie w osiąganiu zadowalających postępów. Większość uczniów wykazuje dobre sprawności interpersonalne.	Przeważająca część uczniów wykazuje się niewielką współpracą w trakcie pracy w parach/grupach i pomaga sobie wzajemnie w osiąganiu postępów. Przeważająca część uczniów wykazuje wystarczające sprawności interpersonalne.	Jedynie niewielka część uczniów potrafi dobrze pracować. W trakcie pracy w parach/grupach przeważająca część uczniów nie pomaga sobie wzajemnie w osiąganiu postępów. Słabe sprawności interpersonalne.			
		Świetny. Wiele mocnych stron, wliczając przykłady sektora praktyki wiodącej	Dobry. Wiele mocnych stron i brak ważnych obszarów wymagających znaczącej poprawy	Wystarczające mocne strony przeważają nad obszarami do poprawienia	Niezadowalający. Ważne obszary do poprawienia przeważają nad mocnymi stronami			
<b>Zalecenia</b>								