

MIESIĘCZNIK KIEROWNICZEJ KADRY OŚWIATOWEJ

DYREKTOR SZKOŁY

NR

9

[381]

WRZESIEŃ
2025

Niezbędnik Dyrektora

Supervizja w szkole

s. 59–77

Co w prawie piszczy

Wrześniowe zmiany w prawie

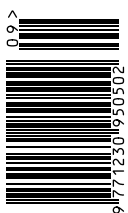
s. 26

Wczesna edukacja

Kłopotliwe pamiątki z wakacji

s. 38

Indeks 376779 ISSN 1230-9508



Super
DYREKTOR SZKOŁY

Super
DYREKTOR PRZEDSZKOLA

XII konkurs Super Dyrektor
Zgłoś swoich kandydatów

 Wolters Kluwer

www.superdyrektor.pl

Dla prenumeratorów:
GAZETKA
DLA RODZICÓW





Nowość!

E-Dyrektor Szkoły na platformie LEX

Co zyskasz w nowej e-prenumeracie w LEX-ie?



Numery archiwalne z 5 lat



Wygodne przeszukiwanie



Dostęp do bazy aktów prawnych z Dziennika Ustaw
i Monitora Polskiego



Dostęp do szkoleń Akademii Dyrektora Szkoły Online
w ciągu roku szkolnego

W każdym numerze:

Wzbogacenie o treści
dotyczące wczesnej edukacji

Praktyczne wskazówki
Pomoc w rozwiązywaniu problemów
prawnych czy zarządczych

Artykuły najwyższej jakości
Dzięki współpracy z cenionymi
praktykami z wieloletnim
doświadczeniem

Wygodny dostęp do wiedzy
Prawo, zarządzanie i finanse
oświatowe zebrane w jednym
miejscu

Inspiracje i samorozwój
Innowacje i dobre praktyki
z dziedziny pedagogiki i zarządzania

Zamów prenumeratę:  www.profinfo.pl/prenumerata-ds  22 535 80 72

Polityka edukacyjna

Laboratorium patriotyzmu praktycznego

Sławomir Drelich

Powrót kształcenia obywatelskiego do szkół średnich nie jest zaskoczeniem, gdyż wprowadzenie edukacji obywatelskiej było zapowiadane przez władze oświatowe już w 2023 r. Każda istotna zmiana w podstawie programowej i ramowych planach nauczania – a z taką mamy do czynienia w tym przypadku – wymaga zaangażowania i nakładu sił, zarówno po stronie nauczycieli przedmiotów, jak i dyrektora szkoły.

s. 12

Barwy zarządzania

Małe szkolne zwyczaje

Katarzyna Sikora

Drobne zwyczaje, które można wprowadzić w szkole od zaraz, wydają się proste tylko wtedy, kiedy pomiędzy członkami społeczności szkolnej gości zwykła, codzienna życzliwość, a ciekawość i obserwacja uczniów – zarówno w dobre, jak i trudne dni – stają się podstawą do szukania kolejnych sposobów i dróg porozumienia.

s. 18

Nowe technologie

Design thinking ze wsparciem TIK

Dorota Janczak

Przed edukacją stoi wyzwanie przystosowania dzieci i młodzieży do funkcjonowania w dynamicznie zmieniającym się świecie. Jednym ze sposobów jest powiązanie nauki w szkole z rzeczywistymi problemami współczesności, co jednocześnie przygotowuje uczniów do radzenia sobie w dorosłym życiu.

s. 34

Szanowni Państwo



Początek roku szkolnego to w edukacji czas intensywnych zmian – zarówno tych wprowadzanych odgórnie, jak i inicjowanych samodzielnie przez społeczność szkolną. We wrześniowym numerze „Dyrektora Szkoły” przyglądamy się im z różnych perspektyw: prawnej, organizacyjnej, psychologicznej i systemowej.

W artykule Moniki Sewastianowicz znajdą Państwo omówienie najważniejszych nowości w przepisach – od zasad zatrudniania i oceniania nauczycieli, przez zmodyfikowane podstawy programowe, aż po kwestie wynagrodzeń za godziny nadwymiarowe i ochrony przedemerytalnej.

Znajomość regulacji jest niezbędna, ale nie tylko ona decyduje o jakości pracy szkoły. Fundamentem są ludzie – ich dobrostan, motywacja i możliwości rozwoju. Dlatego w centrum tego numeru umieszczamy temat superwizji, metody, która może wspierać nauczycieli w radzeniu sobie z obciążeniami emocjonalnymi, sprzyjać rozwojowi kompetencji i pogłębianiu refleksyjności zawodowej.

W *Niezbędniku* tłumaczymy, czym jest superwizja, jak może funkcjonować w szkole i dlaczego warto uczynić ją częścią kultury organizacyjnej.

O tym, że nawet najlepsze rozwiązania wymagają czasu, cierpliwości i uważności, przypomina dr Danuta El-sner w tekście poświęconym procesowi wdrażania zmiany. Łacińska maksyma *festina lente* ('spiesz się powoli') jest tu przestrogą przed pośpiechem, ale też zaproszeniem do mądrego, rozważnego działania, uwzględniającego emocje, potrzeby i obawy osób, których zmiana dotyczy.

Polecam Państwa uwadze również wywiad z Mariuszem Biniewskim, Lubuskim Kuratorem Oświaty, byłym dyrektorem szkoły wyróżnionym w konkursie Super Dyrektor 2023. To głos praktyka, który łączy doświadczenie zarządzania placówką oświatową z perspektywą instytucji ją nadzorującej.

I przypominam, że już tylko do 12 września trwa nabór do tegorocznej edycji konkursu Super Dyrektor. To szansa, by wyróżnić osoby, które z pasją, odpowiedzialnością i wrażliwością budują szkoły otwarte na zmiany, ludzi i przyszłość.

**Do 12 września
trwa nabór
do konkursu
Super Dyrektor**

Małgorzata Pomianowska

redaktor naczelna miesięcznika „Dyrektor Szkoły”



Aktualności

- 6 Dyrektorze pamiętaj o...
- 6 Założenia reformy edukacji
- 6 Zmiany w ocenie pracy nauczyciela
- 7 Superwizja w ustawie?
- 7 Wróci obowiązek prac domowych?
- 7 Zakaz sprzedaży e-papierosów
- 7 Domowe zasady ekranowe
- 8 Małym szkołom na ratunek
- 8 Grant 30 tys. zł na strefę ciszy
- 8 Trasa Zwolnieni z Teorii
- 9 „Cyfrowy Uczeń”
- 9 Konferencja Diagnostyki Edukacyjnej
- 9 Polacy znów z medalami olimpijskimi
- 9 Kalendarium zmian prawnych

Polityka edukacyjna

- 10 Szkoła musi być inkluzyjna – rozmowa z Mariuszem Biniewskim
Sylvia Łukasik-Gębska
- 12 Laboratorium patriotyzmu praktycznego
Sławomir Drelich

**Barwy zarządzania**

- 15 Konstruktywna ocena
Agnieszka Ratajczak-Mucharska
- 18 Małe szkolne zwyczaje
Katarzyna Sikora
- 22 Czas wdrożenia zmiany
Danuta Elsner

Co w prawie piszczy

- 26 Wrześniowe zmiany w prawie
Monika Sewastianowicz
- 30 Edukacja obywatelska
Joanna Lesińska

**Nowe technologie**

- 34 Design thinking ze wsparciem TIK
Dorota Janczak

Wczesna edukacja

- 38 Kłopotliwe pamiątki z wakacji
Wojciech Feleszko, Mateusz Wysocki

Pracownia pedagogiczna

- 42 Ocenianie kształtujące
Bolesław Niemierko
- 46 Nowe podejście do neuroróżnorodności
Anna Gromulska
- 48 Jak (nie) uczymy umiejętności praktycznych
Tomasz Kozłowski

Inspiracje dyrektora

- 52 AI w polskiej szkole
- 53 Porozmawiajmy o poprawnej polszczyźnie
- 53 Osobowość edukacji – Izabela Suckiel
- 54 Nastoletni cyberprzestępcy
- 54 Do przeczytania, zobaczenia, posłuchania...
- 55 „Lekcje bez tabu”

Kuluary oświaty

- 56 Maile do młodej dyrektorki
O dobrych słowach
Małgorzata Nowak
- 58 Subiektywnie o edukacji
Notatki do samoobrony
Marcin Dębiński

Niezbędnik Dyrektora**Superwizja w szkole**

- 60 Wsparcie dla nauczycieli
Jarosław Kordziński
- 64 Rola superwizji
Małgorzata Pomianowska
- 69 Superwizja edukacyjna
Emilia Kowalczyk-Rumak, Katarzyna Szczepkowska-Szysko
- 72 Wdrażanie superwizji w szkole
Małgorzata Pomianowska



Konkurs Super Dyrektor Szkoły Super Dyrektor Przedszkola

Super
DYREKTOR SZKOŁY

Super
DYREKTOR PRZEDSZKOLA

✓ **Czy znasz dyrektorów, którzy:**

- wprowadzili innowacyjne metody w swoich placówkach?
- mają znaczące osiągnięcia edukacyjne i organizacyjne?
- wspierają rozwój zawodowy nauczycieli i uczniów?

✓ **Zgłoś ich do konkursu Super Dyrektor Szkoły lub Super Dyrektor Przedszkola.**

Zgłoszenia do XII edycji przyjmujemy do 12 września 2025 roku

www.superdyrektor.pl

ORGANIZATOR

 Wolters Kluwer

PATRONI MEDIALNI

 **DYREKTOR SZKOŁY**

Prawo.pl

www.superdyrektor.pl

Dyrektorze

pamiętaj o...

9 września – przekazanie informacji i wniosku w sprawie dotacji celowej na zapewnienie sfinansowania kosztu zakupu podręczników, materiałów edukacyjnych lub ćwiczeniowych.

10 września – zapisanie na informatycznym nośniku danych stanowiących dziennik elektroniczny, według stanu na dzień zakończenia roku szkolnego lub semestru;

– poinformowanie uczniów o obowiązku przystąpienia do egzaminu zawodowego w danym roku szkolnym lub semestrze (obowiązek nie dotyczy uczniów branżowych szkół I stopnia będących młodocianymi pracownikami zatrudnionymi w celu przygotowania zawodowego u pracodawcy będącego rzemieślnikiem);

– złożenie miesięcznych sprawozdań budżetowych Rb-27S, Rb-28S (jednostki budżetowe);

– ogłoszenie wyników egzaminu maturalnego w terminie poprawkowym, przekazanie szkołom świadectw, aneksów i informacji o wynikach oraz wydanie zdającym świadectw, aneksów i informacji o wynikach – dla egzaminu w Formule 2023 i Formule 2015, dla zdających (absolwentów wszystkich typów szkół), którzy przystąpili do egzaminu maturalnego ze wszystkich przedmiotów obowiązkowych i nie zdali egzaminu tylko z jednego przedmiotu w części ustnej albo w części pisemnej.

11 września – zweryfikowanie, czy nauczyciele, którzy korzystają z prawa do wcześniejszej emerytury, posiadają zgodę kuratora oświaty na zatrudnienie w szkole, oraz zebranie oświadczeń o zawieszeniu lub niezawieszeniu prawa do emerytury, a jeżeli prawo do emerytury nie uległo zawieszeniu – również o niezatrudnieniu w innej szkole.

15 września – złożenie deklaracji przystąpienia do egzaminu zawodowego (egzaminu potwierdzającego kwalifikacje w zawodzie) przez ucznia, absolwenta, osobę, która ukończyła kwalifikacyjny kurs zawodowy.



„Reforma26. Kompas Jutra” przewiduje przejrzystą i spójną podstawą programową, więcej godzin zajęć praktycznych i projektowych oraz nowy system oceniania.

Reforma edukacji zakłada m.in. wprowadzaną od września 2026 r. nową podstawę programową, a w niej mniej szczegółów do zapamiętania i więcej kompetencji kluczowych, a także nacisk na ocenę opisową i informację zwrotną, większą autonomię i wsparcie dla nauczycieli (bezpłatne szkolenia, studia podyplomowe), nowoczesne narzędzia metodyczne, zmiany w egzaminach ósmoklasisty i maturalnym od 2031 r. oraz równomierne rozłożenie nauki i mniej godzin w klasach VII–VIII.

– *W klasach IV–VII szkoły podstawowej zostanie wprowadzony nowy przedmiot przyroda, w którym oprócz treści z biologii i geografii ma być też część treści związanych z fizyką i chemią. Podział na biologię, geografię, chemię i fizykę będzie obowiązywał*

dopiero w klasach VII i VIII – zapowiedział wiceministra edukacji Katarzyna Lubnauer.

Natomiast w podstawie programowej języka polskiego projektowany jest nowy dział „Praktyki lekturowe” zakładający naukę planowania procesu czytania i dzielenie się wrażeniami z przeczytanego tekstu. W klasach IV–VIII uczniowie będą czytać nie mniej niż cztery dłuższe teksty literackie rocznie, a w klasach IV–VI wybierać wspólnie z nauczycielem teksty, które poruszają bliskie im zagadnienia, np. przyjaźń, rodzina, relacje. Również w klasach VII–VIII poloniści i młodzież mają mieć dużą autonomię w kwestii lektur, bo priorytetem jest rozwój czytelnictwa.

Więcej szczegółów na stronie: www.reforma26.men.gov.pl. ■

Zmiany w ocenie pracy nauczyciela

Projekt nowelizacji rozporządzenia w sprawie oceny pracy nauczycieli zakłada, że dotychczasowe dodatkowe kryteria zostaną uwzględnione w kryteriach szczegółowych, a punktacja uproszczona – poziom spełniania kryteriów będzie oceniany w punktach 0, 1, 2, 3, bez liczb ułamkowych. Ponadto doprecyzowano, że nauczyciel będzie oceniany według kryterium poprawności merytorycznej i metodycznej prowadzonych zajęć dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych, wynikających ze spe-

cyfiki szkoły i zajmowanego stanowiska, z wykorzystaniem metod aktywizujących ucznia, w tym narzędzi multimedialnych i informatycznych, dostosowanych do specyfiki prowadzonych zajęć.

Zaproponowano również zwiększenie udziału nauczyciela w procesie odwoławczym od oceny pracy – będzie mógł się odnieść do opinii komisji w formie ustnej, przy zapoznawaniu się z projektem oceny, bądź pisemnej, w terminie pięciu dni roboczych od zapoznania się z tym projektem. ■

Superwizja w ustawie?

Do rozwijania superwizji jako formy wsparcia istotne są konsultacje z nauczycielami – podkreśla MEN.

Rzeczniczka Praw Dziecka przedstawiła projekt nowelizacji Prawa oświatowego wprowadzającej superwizję dla nauczycieli. – W Ministerstwie Edukacji Narodowej prowadzone są prace służące przygotowaniu rozwiązań zapewniających wysoką jakość działań nauczycieli, w tym także wykorzystujących superwizję, podejmowanych w zakresie edukacji włączającej oraz weryfikację ich wpływu na rozwój kompetencji nauczycieli, spe-

cjalistów oraz poprawę warunków nauki dla uczniów ze zróżnicowanymi potrzebami – skomentowała wiceministra edukacji Katarzyna Lubnauer.

Wskazała również na konieczność przeprowadzenia konsultacji, ponieważ superwizja jako forma wsparcia nie jest jeszcze powszechnie znana w Polsce, więc zdarza się, że bywa mylona z kontrolą czy nadzorem pedagogicznym. A wśród zagrożeń wymieniła m.in. brak wykwalifikowanych superwizorów oraz formalizację superwizji prowadzącą do nadmiernej biurokratyzacji.

Więcej na temat superwizji w szkole przeczytaj Państwo w *Niezbędniku* (s. 59–77). ■

Wróci obowiązek prac domowych?

Na jesieni MEN ma podjąć decyzję, czy przywrócić obowiązkowe prace domowe. Pomogą w tym m.in. wyniki ankiet przeprowadzonych wśród nauczycieli. Jak podkreśla ministra edukacji, oni sami już wcześniej odchodzili od zadawania uczniom do domu, zwłaszcza że coraz częściej w odrabianiu lekcji dzieci wyręczała AI. Barbara Nowacka zwróciła uwagę, że nauczyciele mają inne narzędzia, np. kartkówki, by sprawdzać wiedzę uczniów, a egzamin ósmoklasisty wypadł podobnie jak rok temu, czyli nie widać negatywnego efektu edukacyjnego braku prac domowych. ■

Zakaz sprzedaży e-papierosów

Ustawa z 21.05.2025 r. o zmianie ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (Dz.U. poz. 799) wprowadziła zakaz sprzedaży osobom poniżej 18. roku życia e-papierosów bez nikotyny i woreczków nikotynowych, a także ich sprzedaży przez internet i w automatach oraz reklamy i promocji. Opakowania tych produktów muszą być oznakowane jako szkodliwe dla zdrowia. Ponadto e-papierosów bez nikotyny, podobnie jak tych z nikotyną, nie można używać w miejscach publicznych, np. w szkołach, na przystankach i placach zabaw. ■

Domowe zasady ekranowe

Po pierwsze – relacje, do 3. roku życia – bez ekranów, do 12. roku życia – bez smartfona, posiłki bez ekranów, czas na ruch i zabawę – to niektóre z zasad, które Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę przygotowała z myślą o dobru dziecka i rodziny. Oprócz tego na stronie <https://domowezasadyekranowe.fdds.pl/> rodzi-



ce znajdują podcasty, w których eksperci tłumaczą m.in. jak ograniczać korzystanie z ekranów przy dziecku, czy należy się interesować jego samotnością, dlaczego uspokajanie za pomocą ekranów działa na krótką metę, a na dłuższą może utrudniać uczenie się regulacji emocji oraz czy w wychowaniu potrzebne są granice. ■

Dyrektorze

pamiętaj o...

15 września – ostatni dzień przyjmowania wniosków o przyznanie stypendium szkolnego.

16 września – przydzielenie mentorów nauczycielom początkującym odbywającym przygotowanie do zawodu;
– opracowanie i przedstawienie radzie pedagogicznej planu nadzoru pedagogicznego.

18 września – wystawienie oceny pracy nauczycielom początkującym i nauczycielom mianowanym, których stosunek pracy ustał z końcem roku szkolnego.

19 września – zorganizowanie nauki języka mniejszości lub języka regionalnego na wniosek złożony przez rodziców dziecka albo pełnoletniego ucznia;
– złożenie przez rodzica wniosku o zorganizowanie lub wniosku o rezygnacji z nauki języka mniejszości, nauki języka regionalnego oraz nauki własnej historii i kultury;
– wpłata pobranych zaliczek na podatek dochodowy od łącznej kwoty wypłat wynagrodzeń z tytułu umowy o pracę.

22 września – sporządzenie i przekazanie w postaci elektronicznej dyrektorowi OKE wykazu uczniów i absolwentów zamierzających przystąpić do egzaminu zawodowego (egzaminu potwierdzającego kwalifikacje w zawodzie).

23 września – wypłata świadczenia na start dla nauczycieli odbywających przygotowanie do zawodu nauczyciela.

24 września – ustalenie terminów dodatkowych dni wolnych od zajęć dydaktyczno-wychowawczych;
– przekazanie organowi prowadzącemu listy uczniów zgłoszonych na naukę języka mniejszości lub regionalnego, jeżeli z powodu zbyt małej liczby zgłoszonych dzieci albo braku nauczyciela nie ma możliwości zorganizowania nauczania tych języków.

Dyrektorze

pamiętaj o...

25 września – podanie do wiadomości przez dyrektora szkoły publicznej, w której zajęcia rozpoczynają się w pierwszym powszechnym dniu lutego, informacji o języku obcym, który jest językiem nauczania bądź drugim językiem nauczania w danej szkole, oddziale lub klasie: międzynarodowych albo dwujęzycznych, sporcie, w którym odbywa się szkolenie sportowe w danej szkole lub danym oddziale: mistrzostwa sportowego albo sportowych, oraz obowiązkowych zajęciach edukacyjnych, z których oceny wymienione na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej albo branżowej szkoły I stopnia będą brane pod uwagę w postępowaniu rekrutacyjnym.

29 września – podanie do wiadomości przez dyrektora szkoły publicznej, w której zajęcia rozpoczynają się w pierwszym powszechnym dniu lutego, szczegółowych terminów: sprawdzianu uzdolnień kierunkowych i podania do wiadomości listy kandydatów, którzy uzyskali pozytywny wynik tego sprawdzianu, sprawdzianu uzdolnień lub predyspozycji przydatnych w danym zawodzie i podania do wiadomości listy kandydatów, którzy uzyskali pozytywny wynik tego sprawdzianu, oraz rozmowy kwalifikacyjnej.

30 września – zgłoszenie OKE szkoły, w której po raz pierwszy ma być przeprowadzony egzamin ósmoklasisty lub maturalny;
– złożenie przez rodziców pisemnej deklaracji wskazującej język obcy nowożytny, z którego uczeń przystąpi do egzaminu ósmoklasisty oraz informującej o zamiarze przystąpienia do egzaminu ósmoklasisty z matematyki w języku danej mniejszości narodowej, mniejszości etnicznej lub języku regionalnym;
– wpłata raty odpisu na ZFŚS;
– zatwierdzenie po zasięgnięciu opinii rady pedagogicznej programu realizacji doradztwa zawodowego, uwzględniającego wewnątrzszkolny system doradztwa zawodowego.

Małym szkołom na ratunek

W odpowiedzi na kryzys demograficzny resort edukacji planuje wprowadzić m.in. możliwość łączenia nie tylko klas, ale szkół, np. kilku podstawówek w zespół.

Z prognozy Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że do 2029 r. w Polsce liczba dzieci w wieku 7–14 lat spadnie o ok. 5%, do 2034 r. o ok. 19,5%, zaś do 2060 r. ok. 30% (a nawet o 48,3%).

Aby uniknąć konieczności likwidowania małych szkół we wsiach i miasteczkach, MEN opracowało pakiet rozwiązań przygotowujących placówki oświatowe na kryzys demograficzny. *Regulacje te umożliwią gminom z jednej strony zagwarantowanie młodszemu dzieciom edukacji w klasach I–III w szkole jak najbliżej rodzinnego domu (...) z drugiej zaś (...) na zapewnienie uczniom klas IV–VIII odpowiedniej jakości edukacji w szkole zatrudniającej wykwalifikowanych na-*

uczycieli nauczających w dobrze wyposażonych pracowniach przedmiotowych – czytamy w uzasadnieniu projektu ustawy (<https://legislacja.rcl.gov.pl/projekt/12399954>).

Resort edukacji proponuje m.in.:

- możliwość wykorzystania nieużywanych części budynków oświatowych do zaspokajania potrzeb lokalnej społeczności,
- uproszczenie procedury tworzenia filialnej szkoły podstawowej,
- uelastycznienie przepisów dotyczących organizowania nauczania na pierwszym etapie edukacyjnym w klasach łączonych,
- możliwość funkcjonowania kilku podstawówek w zespole. ■

Grant 30 tys. zł na strefę ciszy

Prezydent m.st. Warszawy ogłosił rozpoczęcie projektu, dzięki któremu w stołecznych szkołach podstawowych powstaną przestrzenie dające schronienie przed hałasem.

– *Każda miejska szkoła otrzyma grant w wysokości 30 tys. zł na urządzenie tzw. strefy ciszy. Mam nadzieję, że dzięki tym dodatkowym pienią-*

dzom oraz poradnikowi, który przygotowaliśmy z zespołem ekspertów, w każdej szkole powstaną miejsca przyjazne dzieciakom. Bardzo zależy nam, by kąci ciszy były urządzone w uzgodnieniu z uczniami, zgodnie z ich potrzebami i pomysłami – podkreśla Rafał Trzaskowski.

W poradniku dostępnym na stronie <https://architektura.um.warszawa.pl/-/szkolne-strefy-ciszy> przedstawiono m.in. gotowe schematy przestrzeni i przykłady rozwiązań. ■

Trasa Zwolnieni z Teorii

Ranking Szkół Zwolnieni z Teorii wyróżnia placówki, w których praktyka liczy się tak samo jak teoria. W roku szkolnym 2024/25 9306 uczniów zostało Finalistami Olimpiady Zwolnieni z Teorii, zrealizowano 1873 projekty społeczne, a na podium znalazły się: XIX Liceum Ogólnokształcące im. Powstańców Warszawy z Warszawy, VIII Liceum Ogól-

nokształcące im. Komisji Edukacji Narodowej z Gdańska oraz I Prywatne Liceum Ogólnokształcące ze Szczecina.

Jak sprawić, aby Państwa szkoła znalazła się w gronie placówek rozwijających kompetencje przyszłości i postawy obywatelskie? Zgłoście się na Trasę Zwolnieni z Teorii – więcej na zwolnienizteorii.pl. ■