



**OIR**

**Open innovative resources  
for distance learning**

# PROGRAM WYKŁADU

**Temat:** O byciu empatycznym w relacji z drugim człowiekiem

**Autor:** dr hab. Agnieszka Lewicka-Zelent, prof. UMCS



**OIR**

Open innovative resources  
for distance learning



**UMCS**  
UNIWERSYTET MARII CURIE-SKŁODOWSKIEJ  
W LUBLINIE



Università  
degli Studi di  
Messina



Universidad de Oviedo



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

**Lublin 2022**

## SPIS TREŚCI

<b>1. INFORMACJE O WYKŁADZIE .....</b>	<b>4</b>
1.1. Analiza potrzeb .....	4
1.2. Cele wykładu .....	4
1.3. Adresaci wykładu .....	5
1.4. Treści poruszane w trakcie wykładu .....	5
1.5. Czas trwania wykładu .....	6
1.6. Polecana literatura .....	6
<b>2. MATERIAŁY DYDAKTYCZNE .....</b>	<b>8</b>
2.1. Karty pracy .....	8
2.1.1. Karta pracy nr 1 .....	8
2.1.2. Karta pracy nr 2 .....	10
2.2. Zestaw ćwiczeń .....	11
2.2.1. Ćwiczenie nr 1 - „ Co czują inni?” .....	11
2.2.2. Ćwiczenie nr 2 - „ Co by było gdyby...” .....	12
2.2.3. Ćwiczenie nr 3 - „Co się stało?” .....	13
2.2.4. Ćwiczenie nr 3 - „ Dzieło sztuki” .....	14
2.3. Zestaw zadań .....	15
2.3.1. Zadanie nr 1 .....	15
2.3.2. Zadanie nr 2 .....	16
2.3.3. Zadanie nr 3 .....	17
2.4. Zestaw materiałów wizualnych/źródłowych .....	18
2.5. Adaptacja scenariusza do zdalnej formy zajęć .....	20
2.6. Dane dostępne do wersji online .....	20

# 1. INFORMACJE O WYKŁADZIE

## 1.1. Analiza potrzeb

W literaturze psychologicznej co raz częściej podkreśla się walory empatii. Szczególnie docenia się ją w relacjach międzyludzkich. Osoba empatyczna jest otwarta, autentyczna i tolerancyjna. Wzbudza zaufanie. Przestrzega zasad etyczno-moralnych, a także podejmuje działania prospołeczne (Czerniawska 2002; Lewicka 2006; Rumble, Van Lange, Parks 2010; Kliś 2012; Chodkowska, Kazanowski 2017). Dlatego tak ważne jest rozwijanie empatii u ludzi, tym bardziej, że wyniki badań potwierdzają możliwość skutecznego podnoszenia jej poziomu, zwłaszcza w wymiarze poznawczym (przyjmowanie punktu widzenia) (Kalisch 1971; Lewicka 2006; Jensen 2008; Azarchi 2020).

Niestety równocześnie wiele wyników badań wskazuje na liczne deficyty w tym zakresie u osób badanych w różnym wieku. Okazuje się, że nawet podobnym poziomem empatii cechują się osoby uznawane za przystosowane społecznie oraz nieletni i dorośli przestępcy traktowani jako nieprzystosowani społecznie (Lewicka-Zelent 2015; Seidel i wsp. 2013; Lewicka-Zelent 2015; Lewicka-Zelent, Trojanowska 2015). Dlatego tak istotne jest podejmowanie tematyki empatii w różnych kontekstach.

## 1.2. Cele wykładu

### Cel główny

Wyposażenie uczestników szkolenia w wiedzę o empatii w relacjach interpersonalnych.

### Cele szczegółowe

### Uczestnicy wykładu będą:

#### w zakresie wiedzy:

- definiować pojęcie empatii;
- wymieniać rodzaje empatii;
- wskazywać na różnorodne walory empatii w relacjach społecznych.



### **w zakresie umiejętności:**

- odróżniać empatię emocjonalną od poznawczej;
- identyfikować funkcje empatii;
- umiejętnie współpracować z innymi.

### **w zakresie postaw:**

- rozumieć znaczenie empatii w życiu ludzi;
- świadomi potrzeby rozwijania empatii.

## **1.3. Adresaci wykładu**

Wykład skierowany jest do wykładowców akademickich, nauczycieli ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych, studentów przygotowujących się do pracy z: dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi oraz słuchaczy studiów podyplomowych, którzy pragną podnieść poziom swojej wiedzy na temat empatii. Uczestnikami wykładu mogą być wszyscy, którzy są zainteresowani tematyką empatii, niezależnie od wieku, pochodzenia, wykształcenia i uczą się z zastosowaniem materiałów wykorzystywanych w kształceniu zdalnym.

## **1.4. Treści poruszane w trakcie wykładu**

Podczas wykładu uczestnicy nabywają wiedzę na temat empatii w relacjach interpersonalnych. Omawiane zagadnienia koncentrują się na czterech obszarach tematycznych dotyczących empatii.

Pierwszy z nich dotyczy podstawowej wiedzy o empatii. Uczestnicy dowiadują się, czym jest empatia, jakie są jej rodzaje i co ją warunkuje.

Drugi najważniejszy obszar tematyczny związany jest z funkcjami empatii w relacjach społecznych. Uczestnicy mają okazję poznać nie tylko pozytywne jej wartości, ale także te oceniane negatywnie.

Trzeci obszar tematyczny poświęcony jest empatii w związku z udzielaniem wsparcia przez profesjonalistów. Wyeksponowano zatem zalety bycia empatycznym w sytuacji udzielania specjalistycznej pomocy pacjentom/klientom, podopiecznym. Uczestnicy wykładu dowiedzą się, jaki jest optymalny poziom empatii w życiu zawodowym.



Uwieńczenie stanowi część wykładu poświęcona możliwościom rozwijania empatii oraz czynnikom sprzyjającym obniżaniu jej poziomu.

## 1.5. Czas trwania wykładu

Wykład trwa 1 godzinę, 7 minut.

## 1.6. Polecana literatura

- Azarchi, L. (2020). *The Empathy Advantage Coaching Children to Be Kind, Respectful, and Successful*. Lanham: Rowman & Littlefield Publishers.
- Chodkowska, M., Kazanowski, Z. (2017). *Struktura realizowanej roli zawodowej w ocenach pracowników socjalnych. Ukryte zagrożenia zawodowego funkcjonowania*. „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia”, 30(4), 47–62.
- Czerniawska, M. (2002). *Empatia a system wartości*. „Przegląd Psychologiczny”, 45(1), 7–18.
- Davis, M.H. (2001). *Empatia. O umiejętności współodczuwania*. Gdańsk: GWP.
- Hennessey, R. (2014). *Umiejętności interpersonalne w pracy socjalnej*. Warszawa: Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich.
- Jensen, J. (2008). *Developing Historical Empathy through Debate: An Action Research Study*, „Social Studies Research and Practice”, 3(1), 55-66.
- Kalisch, B. J. (1971). *Strategies for developing nurse empathy*. „Nursing Outlook”, 19(11), 714–718.
- Kliś, M. (2012). *Adaptacyjna rola empatii w różnych sytuacjach życiowych*. „Horyzonty Psychologii”, 2, 147–171.
- Lewicka-Zelent, A. (2006). *Rozwijanie empatii u studentów pedagogiki specjalnej*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Lewicka-Zelent, A. (2015). *Uwarunkowania gotowości nieletnich do zadośćuczynienia w paradygmacie sprawiedliwości naprawczej*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.



- Lewicka-Zelent, A., Trojanowska, E. (2015). *Wzmacnianie zasobów osobistych uczestników warsztatów mediacyjnych – uczniów sprawiających trudności wychowawcze*. „Chowanna” 1, 251-267.
- Rumble, A.C., Van Lange, P.A.M., Parks, C.D. (2010). *The benefits of empathy: When empathy may sustain cooperation in social dilemmas*, „European Journal of Social Psychology”, 40(5), 856-866.
- Seidel, E.M, Pfabigan, D.M., Keckeis, K., Wucherer, A.M., Jahn, T., Lamm, C., Derntl, B. (2013). *Empathic competencies in violent offenders*, „Psychiatry Research”, 210(3), 1168-1175.

## 2. MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

### 2.1. Karty pracy

#### 2.1.1. Karta pracy nr 1

Zapoznaj się z artykułami:

1. Fan, Y., Duncan, N.W., de Greck, M., Northoff, G. (2010). *Is there a core neural network in empathy? An fMRI based quantitative meta-analysis.* „Neuroscience and Biobehavioral Reviews”, dostęp: [https://www.researchgate.net/profile/Moritz-De-Greck/publication/47543619\\_Is\\_there\\_a\\_core\\_neural\\_network\\_in\\_empathy\\_An\\_fMRI\\_based\\_quantitative\\_meta-analysis/links/5c9cbc8092851cf0ae9cbf1c/Is-there-a-core-neural-network-in-empathy-An-fMRI-based-quantitative-meta-analysis.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Moritz-De-Greck/publication/47543619_Is_there_a_core_neural_network_in_empathy_An_fMRI_based_quantitative_meta-analysis/links/5c9cbc8092851cf0ae9cbf1c/Is-there-a-core-neural-network-in-empathy-An-fMRI-based-quantitative-meta-analysis.pdf), 03.01.2022.
2. Jankowiak-Siuda, K. (2020). *Stając się zwierciadłami dla siebie. Czy empatia jest uwarunkowana biologicznie?* „Charaktery”, 6, dostęp: <https://charaktery.eu/arttykul/stajac-sie-zwierciadlami-dla-siebie>, 03.01.2022.
3. Rankin, K.P., Gorno-Tempini, M.L., Allison, S.C., Stanley, C.M., Glenn, S., Weiner, M.W., Miller, B.L. (2006). *Structural anatomy of empathy in neurodegenerative disease* „Brain”, 129(11), 2945–2956, dostęp: <https://academic.oup.com/brain/article/129/11/2945/291961>, 03.01.2022.
4. Rizzolatti, G., Craighero, L. (2004). *The Mirror-Neuron System. Annual Review of Neuroscience*, 27(1), 169-192, dostęp: <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.neuro.27.070203.144230>, 03.01.2022.





Zaznacz kolorem czerwonym struktury mózgu aktywne w trakcie reakcji empatycznej w wymiarze emocjonalnym, na kolor niebieski – w wymiarze poznawczym, na kolor żółty – w wymiarze empatycznym i emocjonalnym.



---

Źródło: <https://www.tenstickers.pl/naklejki/wzor-na-sciane-rysunek-mozgu-3218>, dostęp: 03.01.2022.

## 2.1.2. Karta pracy nr 2

Wypisz wszystkie cechy i umiejętności człowieka, który jest empatyczny oraz mało empatycznego, a następnie podkreśl na kolor czerwony wszystkie przymioty i wady, które dotyczą Ciebie. Poddaj refleksji wykonane zadanie.

Cechy i umiejętności osoby empatycznej	Cechy i umiejętności osoby mało empatycznej
np. otwarta	np. agresywna
<b>umiejętności komunikacyjne</b>	<b>nietolerancyjna</b>



## 2.2. Zestaw ćwiczeń

### 2.2.1. Ćwiczenie nr 1 - Co czują inni?

#### Cele:

1. rozwijanie umiejętności przyjmowania perspektywy innych ludzi;
2. rozwijanie umiejętności dokonywania interpretacji sytuacji społecznych;
3. wzbudzanie motywacji do podejmowania działań prospołecznych;
4. zapobieganie upowszechnianiu stereotypów;
5. rozwijanie umiejętności nazywania emocji.

**Czas:** 45 min.

**Materiały pomocnicze:** kartki, długopisy

#### Przebieg:

1. Uczestnicy wymyślają i zapisują po dwa przykłady sytuacji, które wyzwoliłyby: nadzieję, gniew, zadowolenie i wstręt u: rolnika, papieża, więźnia, narkomana, osoby ze spectrum Autyzmu, 90-letniej kobiety, dziecka z niepełnosprawnością intelektualną, osoby niewidomej.
2. Uczestnicy dzielą się wynikami swojej pracy.
3. Prowadzący inicjuje dyskusję na temat stereotypowego postrzegania ludzi i jego skutków w kontekście reagowania w sposób empatyczny. Podjęta zostaje rozmowa na temat podejmowania działań prospołecznych wobec osób wykluczonych.



## 2.2.2. Ćwiczenie nr 2 - Co by było gdyby...

### Cele:

1. rozwijanie umiejętności przewidywania reakcji innych ludzi;
2. rozwijanie umiejętności przyjmowania perspektywy innych ludzi;
3. rozwijanie umiejętności wczuwania się w sytuację i przeżycia innych;
4. uświadamianie sobie sytuacji trudnej innej osoby;
5. uświadamianie sobie różnic i podobieństw między ludźmi.

**Czas:** 45 min.

**Materiały pomocnicze:** kartki, długopisy

### Przebieg:

1. Uczestnicy pracują w parach.
2. Uczestnicy dzielą kartkę na pół. Na górze strony, po lewej stronie wpisują swoje imię, a po prawej stronie – imię partnera/ki z pary.
3. Prowadzący przedstawia pewne sytuacje, a zadaniem uczestników jest zapisanie w skrócie swojej reakcji w określonej sytuacji i reakcji partnera/ki w tej samej sytuacji.
  - a. Jak zachował(a)byś się, gdybyś pewnego dnia znalazł/a niemowlę pod drzwiami swojego domu? Przy dziecku nie byłoby żadnej kartki.
  - b. Jak zachował(a)byś się, gdybyś u swojej 13-letniej córki znalazł/a w plecaku prezerwatywy?
  - c. Jak zachował(a)byś się, gdybyś zastał/a swoją starszą siostrę w dwuznacznej sytuacji z jej koleżanką?
  - d. Jak zachował(a)byś się, gdybyś usłyszał przerażające krzyki zza ściany swojego mieszkania? Za ścianą mieszka 35-letnia samotna sąsiadka.
  - e. Jak zachował(a)byś się, gdybyś dostał przekonującą informację naukową o zbliżającym się końcu świata z powodu zbliżającej się asteroidy?
4. Osoby w parze omawiają udzielone odpowiedzi – argumentują je i sprawdzają czy różnią się od siebie.
5. Prowadzący inicjuje dyskusję na temat empatycznego reagowania w sytuacjach trudnych oraz czynniki warunkujące podobieństwo tych reakcji u różnych ludzi.



### 2.2.3. Ćwiczenie nr 3 - Co się stało?

#### Cele:

1. rozwijanie umiejętności interpretowania sytuacji na podstawie komunikatów niewerbalnych;
2. rozwijanie umiejętności wyrażania emocji w sposób niewerbalny;
3. rozwijanie umiejętności uwzględniania różnych perspektyw przy dokonywaniu oceny sytuacji i ludzi;
4. rozwijanie umiejętności wczuwania się w sytuację drugiej osoby;
5. rozwijanie umiejętności nazywania emocji;
  
6. wzmacnianie kreatywności;
7. wzmacnianie wyobraźni.

**Czas:** 45 min.

**Materiały pomocnicze:** zdjęcia znalezione w Internecie przedstawiające ludzi w różnych sytuacjach, komputer z dostępem do Internetu

#### Przebieg:

1. Uczestnicy pracują w trzyosobowych grupach.
2. Każda z grup losuje numer innej grupy. Wyszukuje w Internecie 3 zdjęcia ludzi w różnych sytuacjach. Fotografie te wyzwalają w nich intensywne, najlepiej niejednoznaczne emocje.
3. Wylosowane grupy przesyłają sobie nawzajem wybrane zdjęcia. Ich zadaniem jest określenie emocji, jakie odczuwają bohaterowie zdjęć, a następnie podanie jak największej liczby przyczyn określonych sytuacji, w jakich się oni znaleźli.
4. Następuje zmiana zdjęć pomiędzy grupami (dzięki kolejnemu losowaniu).
5. Grupy powtarzają zadanie z wykorzystaniem innych zdjęć.
6. Na forum zostają omówione wyniki prac poszczególnych grup.
7. Prowadzący inicjuje dyskusję na temat znaczenia interpretowania zachowania człowieka z różnych punktów widzenia w określonych kontekstach sytuacyjnych.



## 2.2.4. Ćwiczenie nr 3 - Dzieło sztuki

### Cele:

1. wzmacnianie wyobraźni;
2. wzmacnianie kreatywności;
3. rozwijanie umiejętności interpretowania sytuacji z różnych perspektyw;
4. rozwijanie umiejętności wyrażania i odczytywania emocji w sposób niewerbalny.

**Czas:** 45 min.

**Materiały pomocnicze:** komputer z dostępem do Internetu, kartki, długopisy, kolorowe karteczki

### Przebieg:

1. Uczestnicy tworzą cztery grupy.
2. Każda grupa szuka w Internecie pięć słów, które wydają się jej kontrowersyjne, niejasne, trudne, niezrozumiałe, ciekawe itd. Zapisują je na małych różnokolorowych karteczkach.
3. Każda grupa losuje po pięć karteczek. Ich zadaniem jest ułożenie historii, w której zostaną wykorzystane wszystkie słowa i w której pojawią się kolory, w jakich są karteczki.
4. Poszczególne grupy dostają polecenie, aby odegrać w sposób niewerbalny swoje historie. Pozostali uczestnicy zgadują o czym są one. Nazywają odczytane emocje bohaterów.
5. Na zakończenie każda grupa prezentuje swoją historię w sposób werbalny.



## 2.3. Zestaw zadań

### 2.3.1. Zadanie nr 1

Znajdź w Internecie historię osoby ze szczególnymi potrzebami. Wskaż link, a następnie odpowiedź na pytania.

1. Jakie emocje odczuwają bohaterowie opisaney historii?

.....  
.....  
.....

2. Co czułeś/aś, czytając/słuchając tej historii?

.....  
.....  
.....

3. Co powiedziałbyś osobie ze szczególnymi potrzebami, gdybyś miał/a okazję ją spotkać?  
(ułoż dosłowny komunikat)

.....  
.....  
.....

4. Jakie przesłanie chcesz skierować do innych ludzi w związku z historią życia osoby ze szczególnymi potrzebami?

.....  
.....  
.....

## 2.3.2. Zadanie nr 2

Prowadź przez tydzień „pamiętnik swoich emocji”. Na koniec każdego dnia wypisz sytuacje, które wywołały w Tobie: smutek, radość, zaskoczenie, strach. Wskaż przyczynę tych emocji. Opisz swoje zachowanie. Dokonaj analizy swojego zachowania.

Opis sytuacji	Rodzaj i nasilenie emocji (1 2 3 4 5)	Przyczyny emocji (Dlaczego dana sytuacja wywołała takie emocje?)	Moje zachowanie	Analiza zachowania (Czy zachowanie było adekwatne do sytuacji? Co byś zmienił/a?)
<b>Poniedziałek</b>				
Sytuacja nr 1	np. smutek 5	Nie zaliczyłam kolokwium, a dużo uczyłam się. Oceny pozytywne otrzymali koledzy, którzy ścigali.	Płakałam	Myślę, że moje zachowanie było odpowiednie do sytuacji, ale zamiast poddawać się poproszę wykładowcę o możliwość poprawy ustnej. W ankiecie na koniec semestru napiszę, że wykładowca nie uwzględni przy ocenie ścigania studentów.
Sytuacja nr 2				
<b>Wtorek</b>				
<b>Środa</b>				
<b>Czwartek</b>				
<b>Piątek</b>				
<b>Sobota</b>				
<b>Niedziela</b>				





### 2.3.3. Zadanie nr 3

Poleć osobie znajomej film lub książkę, która wywołała w Tobie silne pozytywne emocje, a podczas którego oglądania/której czytania czułeś/aś, że przyjąłeś/aś perspektywę bohatera. Spróbuj przekonać wybraną osobę do skorzystania z oferty. Wcześniej zaplanuj sobie swoją wypowiedź z wykorzystaniem poniższych wskazówek.

1. Zainterесuj tematyką (np. opowiedz wybraną sytuację nie zdradzając szczegółów).
2. Powiedz o emocjach, jakich doświadczyłeś/eś.
3. Zaproś do dyskusji po obejrzeniu filmu/przeczytaniu książki.
4. Podaj źródło do filmu lub książki.



## 2.4. Zestaw materiałów wizualnych/źródłowych

### SPRZYMIERZEŃCY EMPATII

działania pomagające w nawiązaniu kontaktu

- pozostawanie obecnym
- współodczuwanie
- słuchanie
- upewnianie się, czy dobrze rozumiemy
- używanie formy pytającej
- parafrazowanie
- nawiązywanie do uczuć i potrzeb

empatia

dla siebie

dla innych

KONTAKT

### ZABÓJCY EMPATII

działania blokujące nawiązanie kontaktu

- udzielanie rad
- pocieszanie
- załatwianie spraw
- niedopuszczanie do siebie uczuć
- litowanie się
- opowiadanie historii
- przesłuchiwanie
- ocenianie
- licytowanie się / rywalizowanie
- edukowanie
- tonowanie
- upominanie

BRAK KONTAKTU

© źródło: CNVC, ilustracja: www.dominikajaskinska.pl  
więcej informacji o NVC: [www.nvc.info.pl](http://www.nvc.info.pl) i [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)

Źródło: [https://magdalenaszpilka.com/wp-content/uploads/2015/10/00\\_nvc\\_empatia.gif](https://magdalenaszpilka.com/wp-content/uploads/2015/10/00_nvc_empatia.gif), dostęp: 04.01.2022.  
(uzupełnienie do wykładu)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the content which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

# CZTERY KROKI POROZUMIENIA BEZ PRZEMOCY

## KROK PIERWSZY: **Obserwacje**

Oddziel swoje osądy od faktów.

- Co się dokładnie wydarzyło?
  - Co ktoś konkretnie powiedział lub zrobił?
- Zawsze to robisz** - źle: czy na pewno zawsze?  
**Zrobiłeś tak 3 razy** - dobrze: to fakt.

## KROK DRUGI: **Uczucia**

Nazwij uczucia, które się pojawiły

- Co poczułeś w tej sytuacji?
  - Co mogła poczuć druga osoba?
- Czuję się poniżona** - źle: to nie uczucie.  
**Czuję frustrację** - dobrze!

## KROK TRZECI: **Potrzeby**

Rozpoznaj potrzebę, która stoi za tą sytuacją.

- Jaka potrzeba była niespełniona?
  - Czego chcesz?
- Żebyś mnie przytulił** - źle: to strategia na zaspokojenie potrzeby  
**Bliskości** - dobrze!

## KROK CZWARTY: **Prośby**

Wyraź prośbę. Pamiętaj, że druga strona może odmówić, i to jest ok.

- O co chcesz prosić?
- Natychmiast mnie przytul** - źle: to żądanie.  
**Nie chcę, żebyś tyle pracował** - źle: to prośba, która mówi czego nie chcesz.  
**Czy mógłbyś mnie przytulić** - dobrze!

Źródło: <https://www.prosteslowa.pl/pbp/>, dostęp: 04.01.2022. (uzupełnienie do wykładu)



## 2.5. Adaptacja scenariusza do zdalnej formy zajęć

Zaproponowane materiały mogą być wykorzystane do zajęć prowadzonych także w formule zdalnej. Poniższe wytyczne pozwolą w odpowiedni sposób zaplanować i zrealizować założone cele:

1. Dostosuj ilość i formę zadań do specyfiki swoich zajęć/grupy/klasy.
2. Jeżeli pracujesz na platformie edukacyjnej (np. *Moodle*, *Teams*, *Zoom* itp.) rozmowy, dyskusje czy debaty możesz przeprowadzić w formie spotkania online.
3. Zdjęcia, obrazki, karty pracy udostępniij uczącym się, najlepiej w formie dostępnego pliku PDF lub HTML. Możesz je przesłać za pomocą poczty elektronicznej lub dziennika elektronicznego.

## 2.6. Dane dostępne do wersji online

1. Wykład na kanale YouTube: OIR Poland - [O byciu empatycznym w relacji z drugim człowiekiem - dr hab. Agnieszka Lewicka-Zelent, prof. UMCS](#)
2. [Materiały dodatkowe i karty pracy](#)

Grafika na stronie tytułowej: <https://pl.smiletemplates.com/word-templates/using-ipad/05073/>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

