

## LEKCJA PO FILMIE „Nie martw się, nic mi nie jest”

– propozycje działań z uczniami

### 1. Rozgrzewka: 5 zdań o filmie (5–10 minut)

Poproś uczniów, by każdy dokończył **jedno** z pięciu zdań (ustnie lub na karteczce):

1. Najbardziej poruszyło mnie...
2. Najbardziej zaskoczyło mnie...
3. Najbardziej zdenerwowało mnie...
4. Najbardziej zasmuciło mnie...
5. Najbardziej zastanowiło mnie...

*Dlaczego to działa:* Uczniowie mogą wyrazić emocje, ale bez mówienia o własnych problemach.

### 2. Mapa przemocy – co tu właściwie się wydarzyło? (10 minut)

Na tablicy tworzysz trzy hasła:

- **Przemoc rówieśnicza**
- **Cyberprzemoc**
- **Unieważnianie emocji**

Uczniowie dopisują:

- konkretne sytuacje z filmu,
- słowa, które padały,
- zachowania, które nie były „wprost przemocą”, ale ranity.

*Cel:* Uczniowie zauważają, że przemoc nie musi być fizyczna — bywa subtelna i codzienna.

### 3. Jak to działa: spirala przemocy i izolacji (10–15 minut)

Narysuj na tablicy spiralę. Poproś uczniów, aby wskazywali **kroki spirali**, np.:

1. drobna złośliwość
2. wykluczenie z grupy
3. komentarze online
4. ośmieszające nagranie
5. presja „nic się nie stało”
6. unikanie szkoły
7. samotność
8. poczucie winy
9. milczenie
10. kryzys

*Cel:* Uczniowie rozumieją, że tragedie nie biorą się „znikąd”. To proces.

### 4. Ćwiczenie: „Co mogło przerwać spiralę?” (10 minut)

Podziel klasę na grupy 3–4 osoby. Niech wypiszą **3 rzeczy, które mogły zatrzymać** narastającą przemoc wobec Emmy:

- działania dorosłych
- działania rówieśników
- działania samej Emmy
- działania szkoły

Następnie krótka prezentacja grup.

*Cel:* Wzmacnia w uczniach poczucie sprawczości — „mogę pomóc”, a nie „nic się nie da zrobić”.

### 5. Ćwiczenie: Słowa, które ranią / słowa, które wspierają (10–12 minut)

1. Podziel tablicę na pół:
  - **Raniące**
  - **Wspierające**
2. Uczniowie wypisują **konkretne zdania** z filmu oraz takie, które słyszy się w życiu, np.:

#### Raniące:

- „Nie przesadzaj.”
- „Inni mają gorzej.”
- „Uśmiechnij się, przecież wszystko masz.”
- „Zrób w końcu coś ze sobą.”

#### Wspierające:

- „Widzę, że jest ci trudno.”
- „Możesz mi powiedzieć, co się dzieje.”
- „Twoje emocje mają znaczenie.”
- „Jestem obok, nie musisz radzić sobie sam/a.”

3. Krótka rozmowa:

**Co sprawia, że jedno zdania pomagają, a inne unieważniają?**

*Cel:* Budowanie umiejętności wspierającej komunikacji.

### 6. Praca w grupach: Postaci z filmu – analiza ról (15 minut)

Każda grupa dostaje **jedną postać** (Emma / liderka grupy / koledzy / nauczyciel / rodzic).

Mają odpowiedzieć na 3 pytania:

1. Co ta postać czuła?
2. Co mogła zrobić inaczej?
3. Co inna osoba mogła zrobić dla niej?

*Cel:* Zobaczenie relacji z wielu stron, budowanie empatii i zrozumienia dynamiki grupy.

### 7. Ćwiczenie refleksyjne: 10 sygnałów, że ktoś potrzebuje pomocy (10 minut)

Wspólnie tworzą listę sygnałów, np.:

- wycofanie,
- zmiana nastroju,
- unikanie szkoły,
- milczenie,
- rezygnacja z pasji,
- rozdawanie rzeczy,
- nagłe odcięcie od przyjaciół,
- ukrywanie telefonu,
- niepokojące wpisy online,
- problemy ze snem.

*Cel:* Uczniowie uczą się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze u siebie i innych.

### 8. Zakończenie: „Jedno zdanie, które warto zapamiętać po tym filmie” (5 minut)

Każdy uczeń mówi jedno zdanie, np.:

- „Nie oceniaj, zanim nie zrozumiesz.”
- „Każdy może mieć gorszy dzień.”
- „Jedno wsparcie może dużo zmienić.”
- „Lepiej zapytać niż milczeć.”

**To, że ktoś wygląda „normalnie”, nie znaczy, że jest mu łatwo.**

**Każdy z nas może kiedyś potrzebować pomocy — i każdy z nas może pomóc innym.**

## KONSPEKT LEKCJI – 45 MINUT

### Temat lekcji:

Emocje, przemoc rówieśnicza i wsparcie po filmie „*Nie martw się, nic mi nie jest*”

### Cele lekcji:

Uczeń:

1. potrafi rozpoznać formy przemocy (również te subtelne),
2. rozumie, czym jest unieważnianie emocji,
3. wskazuje sygnały ostrzegawcze kryzysu u rówieśnika,
4. refleksyjnie podsumowuje film i potrafi odnieść go do realnego życia szkolnego,
5. zna podstawowe sposoby pomocy i reagowania.

### Metody pracy:

- burza mózgów
- dyskusja kierowana
- praca w parach / grupach
- analiza scen z filmu
- zapis na tablicy

### Materiały:

- tablica / flipchart
- mazaki
- karteczki samoprzylepne (opcjonalnie)

### Przebieg zajęć – 45 minut

#### 1. Rozgrzewka: „Zdanie po filmie” (5 min)

Nauczyciel rozdaje uczniom karteczki lub mówi ustnie:

„Dokończ jedno zdanie:

- *Najbardziej poruszyło mnie...*
- *Najbardziej zdenerwowało mnie...*
- *Najbardziej zaskoczyło mnie...”*

Kilka osób dzieli się odpowiedziami.

#### 2. Mapa przemocy i presji (10 min)

Na tablicy nauczyciel zapisuje trzy hasła:

- **Przemoc rówieśnicza**
- **Cyberprzemoc**
- **Unieważnianie emocji**

Uczniowie dopisują konkretne przykłady z filmu.

Nauczyciel krótko podsumowuje: „To wszystko były elementy, które złożyły się na spiralę, którą widzieliśmy”.

#### 3. Spirala przemocy – jak to narastało? (10 min)

Nauczyciel rysuje spiralę.

Uczniowie wspólnie wskazują kolejne kroki:

1. drobna złośliwość
2. wykluczanie
3. manipulacje
4. komentarze online
5. upokorzenie
6. milczenie
7. kryzys

Krótką rozmowa:

„**Który etap był najważniejszy? Gdzie można było zareagować wcześniej?**”

#### **4. Co mogło przerwać spiralę? (10 min)**

Praca w grupach 3–4 osoby.

Każda grupa wypisuje **3 działania**, które mogłyby pomóc:

- rówieśników,
- szkoły,
- dorosłych,
- bohaterki.

Prezentacja krótkich wyników.

#### **5. Podsumowanie (5 min)**

Nauczyciel odnosi się do raportu i filmu:

„To, co widzieliśmy na ekranie, nie jest wyjątkowe. Badania pokazują, że przemoc rówieśnicza, presja, samotność i unieważnianie emocji są jednymi z najpoważniejszych zagrożeń. W filmie widzieliśmy wszystkie te elementy bardzo wyraźnie. Najważniejsze jest widzieć więcej — i reagować wcześniej”.

## KONSPEKT LEKCJI – 90 MINUT

Idealny na godzinę wychowawczą + rozszerzoną rozmowę.

### Temat:

Relacje, emocje i odpowiedzialność – czego uczy film „Nie martw się, nic mi nie jest”

### Cele lekcji:

Uczeń:

1. analizuje złożone relacje i role w grupie rówieśniczej,
2. potrafi zidentyfikować subtelne formy przemocy,
3. rozumie, czym jest unieważnianie emocji i potrafi je rozpoznać,
4. potrafi zaproponować działania wspierające osobę w kryzysie,
5. rozwija empatię i refleksyjność,
6. zna sygnały kryzysu psychicznego i sposoby reagowania.

### Metody:

- dyskusja w grupach
- burza mózgów
- analiza postaci
- praca z cytatami
- praca w parach
- mini-debata

### Materiały:

- tablica
- karteczki
- kartki do pracy grup
- długopisy

### Przebieg – 90 minut

#### 1. Otwierająca refleksja (10 min)

W parach uczniowie omawiają 2 pytania:

- „Co w tym filmie było według ciebie najbardziej prawdziwe?”
- „Co najbardziej cię poruszyło i dlaczego?”

Kilka osób dzieli się odpowiedziami.

#### 2. Ćwiczenie: Słowa, które ranią / słowa, które wspierają (10 min)

Na tablicy dwie kolumny:

##### RANIĄCE vs WSPIERAJĄCE

Uczniowie dopisują:

- przykłady z filmu,
- przykłady z życia szkolnego (bez personaliów).

Nauczyciel wprowadza pojęcie **unieważniania emocji** i przytacza cytaty:

„Unieważnianie jest jedną z najgorszych form przemocy...”.

#### 3. Analiza postaci – praca w grupach (15 min)

Grupy wybierają jedną postać:

- Emma
- liderka grupy
- pozostali rówieśnicy
- rodzice
- nauczyciele

Odpowiadają na trzy pytania:

1. Co ta postać czuła?
2. Co mogła zrobić inaczej?
3. Co inna osoba mogła zrobić dla niej?

Prezentacja wniosków.

#### **4. Spirala przemocy i izolacji (10 min)**

Uczniowie wspólnie tworzą spiralę:  
zaczyna się od drobiazgów → kończy na kryzysie.  
Omówienie mechanizmu, jak narastała przemoc.

#### **5. Mini-debata: „Czy można było uratować Emmę?” (15 min)**

Dwie grupy:

- TAK — było wiele momentów, w których dało się pomóc
- NIE — sytuacja była bardzo złożona

Po 5 minutach krótkie podsumowanie.

*Cel: nauczyć uczniów refleksji, że kryzysy nie powstają znikąd.*

#### **6. 10 sygnałów, że ktoś potrzebuje pomocy (10 min)**

Uczniowie tworzą listę sygnałów kryzysu:

- wycofanie,
- unikanie kontaktu,
- milczenie,
- zmiana zachowania,
- problemy ze snem,
- ukrywanie telefonu,
- posty w sieci sugerujące cierpienie itd.

Nauczyciel dopowiada te, które nie padły.

#### **7. Co mogę zrobić jako rówieśnik? (10 min)**

Uczniowie wypisują 3 rzeczy, które mogą zrobić, gdy widzą osobę w podobnej sytuacji jak bohaterka.

Przykłady, które mają się pojawić:

- zapytać, jak się czuje,
- zgłosić dorosłemu,
- nie rozpowszechniać nagrań,
- stanąć w obronie,
- zaoferować rozmowę.

#### **8. Zakończenie i mini-podsumowanie (5 min)**

Nauczyciel mówi:

Film i badania są zgodne: w kryzysie rzadko chodzi o „jedną rzecz”. To proces, który można przerwać w wielu miejscach — jeśli będziemy uważni.

Najważniejsze: nikt nie powinien zostać sam ze swoim cierpieniem.

Jedno słowo, jedna reakcja naprawdę może coś zmienić.

## **PROWADZENIE 45-MINUTOWEJ LEKCJI (instrukcja minutowa)**

### **0–2 min — wejście, rozgrzewka**

- Powitanie, krótkie przypomnienie: „Dziękuję, że zostaliście. Zanim zaczniemy — chcę przypomnieć zasady: szanujemy wypowiedzi, słuchamy bez przerywania i szanujemy prywatność. Jeśli ktoś poczuje się źle, proszę o sygnał — przerwę i porozmawiamy indywidualnie.”
- Użyj prostego języka: „To będzie krótka rozmowa o filmie i o tym, co możemy z niego wynieść”.

### **2–7 min — rozgrzewka: „Zdanie po filmie”**

- Instrukcja: „Na karteczce dokończ jedno zdanie: ‚Najbardziej poruszyło mnie...’, ‚Najbardziej zaskoczyło mnie...’, ‚Najbardziej mnie zdenerwowało...’”
- 2–3 wolontariuszy zapraszasz do podzielenia się.

**Sugerowana reakcja nauczyciela:** „Dziękuję — widzę że film poruszył różne emocje. To naturalne.”

### **7–17 min — mapa przemocy / wspólne dopisywanie (tablica)**

- Narysuj trzy kolumny: *Przemoc rówieśnicza / Cyberprzemoc / Unieważnianie emocji*.
- Poproś uczniów o przykłady z filmu i krótkie dopisanie na tablicy/post-itach.
- Moderuj: jeśli ktoś poda rzecz osobistą, zapytaj: „Czy chcesz o tym mówić przy całej klasie?” — uszanuj decyzję.

### **Sugerowane frazy moderacyjne:**

- „Dziękuję za ten przykład — zauważyliśmy w filmie, że...”
- „To dobry punkt — co to może dla kogoś znaczyć?”

### **17–27 min — spirala przemocy (narysuj sekwencję)**

- Rysujesz spiralę i wspólnie dopisujecie etapy (prowadź uczniów, sugeruj kolejne: drobne złośliwości → wykluczenie → online → eskalacja → milczenie → kryzys).
- Pytanie: „Gdzie wg was można było zareagować wcześniej?” — zebrane odpowiedzi zapisujesz.

**Jak moderować:** zachęcaj do konkretnych działań, nie oceniaj odpowiedzi.

### **27–37 min — praca w grupach: „Co mogło przerwać spiralę?”**

- Podziel klasę na 3–4 grupy; każda ma 6–8 minut na wypisanie 3 działań, które mogły zatrzymać spiralę (dla rówieśników, dorosłych, szkoły).
- Po 6 minutach każda grupa zgłasza po 1–2 propozycje.

### **Sugerowane, realistyczne przykłady, które możesz zasugerować, jeśli grupy utkną:**

- zapytanie: „Czy wszystko w porządku?” w neutralnym tonie;
- przerwanie rozmowy i zabranie ofiary/ sprawcy do osobnego pomieszczenia;
- zgłoszenie sytuacji pedagogowi;
- wyłączenie rozpowszechniania materiału online;
- indywidualne spotkanie z uczniem/uczniemi.

### **37–43 min — ćwiczenie „Słowa, które ranią / słowa, które wspierają”**

- Na tablicy dwie kolumny — uczniowie podają zdania z filmu (i z życia).
- Następnie krótkie pytanie: „Dlaczego jedno z tych zdań rani, a drugie pomaga?” — moderuj.

### **Przykładowa instrukcja, co mówić:**

- „Zwróćmy uwagę, że niektóre sformułowania mogą unieważniać emocje — to ważne, bo wielu młodym zabiera prawo do ich uczuć.”

### **43–45 min — podsumowanie i sygnały wsparcia**

- Krótkie przypomnienie: 3 najważniejsze wnioski (przemoc → milczenie → reagujmy).
- Przypomnij do kogo się zgłosić w szkole (pedagog/psycholog) i powiedz słowa zachęty: „Jeśli ktokolwiek z Was poczuł dziś, że chce porozmawiać — jestem dostępny/a przez przerwę / po lekcjach / proszę zgłosić się do pedagoga.”

**Zakończenie:** „Dziękuję za uczciwe wypowiedzi. Pamiętajcie — lepiej powiedzieć i mieć wsparcie, niż milczeć.”

## **PROWADZENIE 90-MINUTOWEJ LEKCJI (instrukcja minutowa)**

Uwaga: całość w trybie rozszerzonym; wstęp i bezpieczeństwo identyczne jak w 45-min.

### **0–8 min — wejście, zasady, rozgrzewka (pary)**

- Krótkie powitanie i przypomnienie zasad (tak jak wyżej).
- Partery: „Co w filmie wydawało Ci się najbardziej prawdziwe i dlaczego?” — 4 min rozmowa w parach, potem 2-3 pary dzielą się na forum.

### **8–18 min — „Słowa, które ranią / słowa, które wspierają” (ćwiczenie całej klasy)**

- Zrób dwie kolumny na tablicy; zbierz przykłady z filmu/życia szkolnego.
- Wprowadź termin *unieważnianie* i przytocz cytat: „Unieważnianie jest jedną z najgorszych form przemocy. Kiedy mówimy dziecku: ‘nie przesadzaj’, ‘inni mają gorzej’, ‘miej w sobie więcej ambicji’, to odbieramy mu przestrzeń, w której mogłoby zostać wysłuchane.”
- Dyskusja kierowana: „Co możemy powiedzieć zamiast ‘inni mają gorzej?’” — daj przykłady zwrotów wspierających.

### **18–33 min — analiza postaci w grupach (15 min)**

- Rozdaj kartki z zadaniem: dla przypisanej postaci odpowiedz na pytania (co czuje, co mogła zrobić inaczej, czego potrzebowała).
- Każda grupa 3-4 min prezentuje wnioski.

**Moderacja:** zwracaj uwagę na empatię, unikaj obwiniania.

### **33–48 min — spirala przemocy: konstrukcja i analiza (15 min)**

- Wspólnie narysujcie spiralę na flipcharcie i wpiszcie konkretne wydarzenia z filmu.
- Pytanie: „Jakie sygnały były przeoczone? Kto mógł je zauważyć?” — zapisuj odpowiedzi.

### **48–63 min — mini-debata: „Czy można było uratować Emmę?” (15 min)**

- Dwie grupy: TAK / NIE. 6–7 min przygotowanie, 4 min prezentacja argumentów, 2–3 min szybkie rebuttal.
- Celem jest rozwinięcie refleksji o możliwościach interwencji i ograniczeniach.

### **63–75 min — 10 sygnałów kryzysu i „co robić” (12 min)**

- Wspólnie sporządzacie listę sygnałów.
- Następnie wypisujecie, krok po kroku, co robić, gdy zauważycie te sygnały (np. zapytać, zaoferować towarzystwo, zgłosić dorosłemu, nie rozpowszechniać materiału online).
- Upewnij się, że uczniowie znają imiona i sposób kontaktu szkolnego pedagoga/psychologa.

### **75–85 min — ćwiczenie praktyczne w parach: rozmowa wspierająca (10 min)**

- Scenariusz: uczniowie ćwiczą krótką rozmowę (3-4 min) — „Widzę, że ostatnio jesteś cichy/a. Chcę się upewnić, czy wszystko u Ciebie w porządku. Możesz mi powiedzieć?”
- Jeden odgrywa ucznia, drugi rozmówcę. Po 3 min role zamieniają się.
- Po ćwiczeniu 2-3 pary pokazują, a nauczyciel daje krótką informację zwrotną.

**Punkty do zachowania:** pytania otwarte, empatia, nie próbować „rozwiązać” problemu natychmiast, oferować pomoc i wskazać dorosłego wsparcia.

### **85–90 min — podsumowanie i sygnały wsparcia**

- Podsumuj kluczowe wnioski: (1) przemoc często narasta, (2) unieważnianie rani, (3) jedna reakcja dorosłego/rówieśnika może przerwać spiralę.
- Przypomnij procedury szkolne i możliwość kontaktu (pedagog/psycholog). Zachęć do korzystania z pomocy.

## POSTĘPOWANIE W SYTUACJI UJAWNIENIA KRYZYSU / MYŚLI SAMOBÓJCZYCH

(CHECKLISTA dla nauczyciela)

Jeżeli podczas lekcji uczeń ujawni, że myśli o samookaleczeniu, próbie samobójczej lub wskazuje na plan/środki — postępuj natychmiast według poniższych kroków.

1. **Zachowaj spokój.** Twoja reakcja powinna być opanowana i nie panikująca.
2. **Bądź empatyczny, nie osądzaj.** Użyj prostych fraz:
  - „Dziękuję, że mi o tym powiedziałeś/powiedziałaś. To ważne.”
  - „Słyszę, że to dla Ciebie trudne.”
3. **Zapewnij o natychmiastowym wsparciu i nie obiecuj tajemnicy.** Powiedz wprost:
  - „Nie obiecuję, że to zostanie tajemnicą — muszę zadbać o Twoje bezpieczeństwo i skontaktować się z pedagogiem/rodzicem, ale zostaję z Tobą, póki ktoś przyjdzie.”
4. **Zadawaj pytania bezpośrednio (jeśli jest to konieczne):**
  - „Czy masz obecnie myśli o tym, żeby sobie zrobić krzywdę?”
  - „Czy masz plan, kiedy i jak mogłabyś/mógłbyś to zrobić?”
  - „Czy masz środki / dostęp do leków / innego?”Odpowiedzi te określą poziom ryzyka (natychmiastowy vs. pośredni).
5. **Zapewnij fizyczne bezpieczeństwo:** jeżeli ryzyko natychmiastowe — nie zostawiaj ucznia samego, usuń dostęp do potencjalnych środków, poproś o wsparcie innego dorosłego.
6. **Powiadom DSL/pedagoga/psychologa szkolnego i postępuj zgodnie z procedurą.** Wykorzystaj służbę zdrowia szkolnego, jeśli jest.
7. **Skontaktuj się z rodzicami/opiekunami, jeżeli to przewidują procedury szkolne** (po konsultacji z DSL/pedagogiem).
8. **Jeśli istnieje bezpośrednie, natychmiastowe zagrożenie życia — wezwij służby ratunkowe** (zgodnie z lokalnymi zasadami).
9. **Zadbaj o dokumentację** — notatka służbowa lub formularz zgłoszenia zgodnie z procedurami szkoły.
10. **Po interwencji:** zaproponuj uczniowi dalsze kroki wsparcia i zaplanuj follow-up (spotkanie z pedagogiem, psychologiem) — i zadbaj o siebie (wsparcie dla nauczyciela po trudnej interwencji).

**Uwaga prawna/praktyczna:** Nie obiecuj zachowania sekretu przy ujawnieniu zagrożenia. Zawsze postępuj według szkolnych polityk bezpieczeństwa i obowiązujących przepisów prawa.

### FRAZY I SFORMUŁOWANIA, KTÓRE POMAGAJĄ (przykłady do użycia)

- „Widzę, że to dla ciebie ciężkie. Dziękuję, że mi o tym mówisz.”
- „Możemy chwilę porozmawiać prywatnie?”
- „Nie jestem w stanie rozwiązać tego sam/a, ale jestem z Tobą i pomogę znaleźć wsparcie.”
- „To, co mówisz, brzmi poważnie. Zadbajmy teraz, żebyś miał/a pomoc.”
- „Czy chciałbyś, żebym z Tobą poszedł/poszła do pedagoga/psychologa szkolnego?”
- „Nie jestem tu po to, by oceniać — jestem po to, by wysłuchać i pomóc.”

### WSKAZÓWKI DLA MODERATORA / NAUCZYCIELA PODCZAS TRUDNEJ DYSKUSJI

1. **Utrzymuj neutralny, spokojny ton.** Emocje uczniów mogą się nasilać — twoja stabilność daje im ramę.
2. **Nie wdawaj się w moralizowanie.** Skup się na uczuciach i faktach.
3. **Zadawaj pytania otwarte.** „Co czujesz?” zamiast „Dlaczego to zrobisz?”
4. **Zadbaj o strukturę rozmowy.** Nie pozwól, by dyskusja zeszła na personalne oskarżenia.
5. **Jeżeli ktoś zaczyna opisywać bardzo szczegółowo metody samookaleczeń — przerwij i zaproponuj rozmowę indywidualną z pedagogiem.**
6. **Daj przestrzeń cichym uczestnikom** — możesz poprosić: „Czy ktoś, kto jeszcze nie mówił, chciałby się podzielić jednym zdaniem?”

### **Ewaluacja lekcji i follow-up**

- **Na zakończenie lekcji (lub następnego dnia)** przygotuj krótką anonimową ankietę (np. 3 pytania):
  1. Co było dla ciebie najbardziej wartościowe?
  2. Czy czujesz, że w tej klasie można rozmawiać o trudnych sprawach? (tak/nie)
  3. Czy chciałbyś/chciałabyś spotkać się z pedagogiem? (tak/nie, opcjonalne pole do wpisania imienia)
- **Przełącz wyniki** DSL/pedagogowi jeżeli pojawią się sygnały o uczniach wymagających wsparcia.
- **Zaplanuj follow-up:** warsztat z komunikacji empatycznej, spotkanie z rodzicami, dostęp do materiałów psychoedukacyjnych.

### **Materiały dodatkowe do przygotowania (druk/rozdanie uczniom)**

- Karta „10 sygnałów, że ktoś potrzebuje pomocy” (skrótowa) — do rozdania.
- Lista „Co mogę zrobić jako kolega/koleżanka” — praktyczne, krótkie działania.
- Informacja kontaktowa do szkolnego pedagoga/psychologa (z godzinami dostępności).