

26.05.20r. – doradztwo zawodowe - kl. VIII – Dorota Pogodzińska - pedagog

Drogi uczniu, witam Cię na ostatniej lekcji z doradztwa zawodowego. Dziś dowiesz się w jaki sposób spokojnie uczyć się do egzaminu, jak uporządkować zdobytą do tej pory wiedzę.

CZEGO POTRZEBUJESZ, BY MÓC SIĘ SPOKOJNIE UCZYĆ DO EGZAMINU?

I – WSPARCIE RODZICÓW

1. Miłość, szacunek i uznanie rodziców - nie powinno to zależeć od zdobywania ocen.

II – KONTAKTY Z GRUPĄ RÓWIEŚNICZĄ

1. Spotkania z koleżankami , kolegami pozwolą Ci odreagować emocje, zrelaksować się, zabawić, rozerwać, czyli zapomnieć o stresie związanym z egzaminem.

III – POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

1. Akceptacja rówieśników i dorosłych (jak opisano wyżej).

IV – ZASPOKOJENIE PODSTAWOWYCH POTRZEB

1. Odpowiednia dieta – zdrowe przekąski (orzechy, suszone owoce, surowe warzywa, pestki słonecznika), produkty pełnoziarniste (kasze), świeże warzywa i owoce, produkty bogate w kwasy omega-3 (tłuste ryby morskie). Pamiętaj pij dużo wody.
2. Odpowiednia ilość snu – w czasie snu Twój mózg ma szansę odpocząć i zregenerować się, a wtedy nauka jest bardziej efektywna. Ponadto sen jest potrzebny, by ślad pamięciowy , czyli to, czego nauczyłeś się - zapisał się w pamięci w sposób trwały. A więc, nie zarywaj nocy oglądając filmiki, rozmawiając ze znajomymi na czatach, grając. Pamiętaj problem ze snem może też pojawić się w sytuacji wzmożonego stresu, a więc przed samym egzaminem.
3. Aktywność fizyczna - Ruch na świeżym powietrzu zapewni dotlenienie organizmu, dzięki czemu mózg lepiej pracuje. Podczas ruchu wyzwalają się też endorfiny, czyli naturalne substancje poprawiające nastrój i redukujące odczuwany stres.

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

Ludzie znają różne sposoby na rozładowywanie negatywnych emocji. Nie wszystkie jednak będą korzystne dla naszego organizmu.

SPOSOBY NIEKORZYSTNE DLA ORGANIZMU	SPOSOBY KORZYSTNE DLA ORGANIZMU
Zajadam się słodyczami Dużo jem	Chodzę na długie spacery Słucham muzyki

<p>Złoszczę się Krzyczę na kogoś Kłócę się ze wszystkimi dookoła Obrażam innych Przypisuję innym winę Inne..... </p>	<p>Proszę kogoś o radę Czytam Pomagam komuś innemu Oglądam telewizję Czytam Rozmawiam z przyjacielem, rodziną Zajmuję się hobby Uprawiam ćwiczenia fizyczne Staram się wyspać Biorę kąpiel Pozwalam sobie na wyrażenie złości np. krzyczę, uderzam w poduszkę itp. (rozładowuję emocje, napięcie) Inne..... </p>
---	---

A jak Ty radzisz sobie ze stresem?

Które sposoby na rozładowanie emocji wybierasz?

INNE SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM, Z NADMIERNYM NAPIĘCIEM, CZY TRUDNYMI EMOCJAMI

Proponuję Ci teraz lub w momencie odczuwania stresu wykonać ćwiczenia relaksacyjne

1. Test spaghetti – ćwiczenie rozluźniające.

<https://www.youtube.com/watch?v=h6h5XdU9690>

2. Radzenie sobie z trudnymi emocjami. Ćwiczenie uważności.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ooa0ZYNIxCI>

3. Wizualizacja „Latający dywan”

<https://www.youtube.com/watch?v= OJQwQptCRE>

4. Muzyka relaksacyjna zalecana szczególnie przed snem

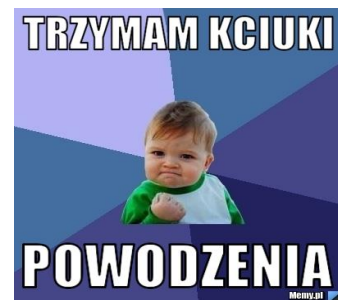
<https://www.youtube.com/watch?v= E1f4imOJcA>

ZASADY EFEKTYWNEJ NAUKI

7 ZASAD, KTÓRE POMOGĄ DOBRZE WYKORZYSTAĆ CZAS I PRZYSWOIĆ WIEDZĘ

1. Koncentruj się tylko na zadaniu. Na jednym zadaniu na raz. Rozpoczynając naukę schowaj wszystkie „rozpraszacze”: telefon, pilot od telewizora, smartwatch wysyłający powiadomienia. Może wydawać się, że da się jednocześnie uczyć się, rozmawiać na czacie i słuchać muzyki. Jednak badania pokazują, że zabiera to więcej czasu niż zrobienie tych czynności oddzielnie, po kolei.
2. Systematycznie ucz się małych partii. To najłatwiejsza i najtrudniejsza w zastosowaniu reguła. Odwlekanie nauki powoduje nawarstwianie się materiału i zwiększa stres.
3. Ucząc się, rób sobie przerwy co około 40 minut. Zrób wtedy coś miłego.
4. Przeplataj naukę przedmiotów. Mózg nie lubi wykonywać podobnych zdań przez dłuższy czas.
5. Najefektywniejszy sposób nauki to tłumaczenie tego zagadnienia komuś innemu – ucz się razem ze znajomymi lub tłumacz rodzicom.
6. Im więcej Twojej aktywności tym więcej zapamiętujesz. Samo czytanie to może być za mało, by utrwalić materiał. Angażuj w naukę jak najwięcej zmysłów – wzrok, słuch, dotyk. Wtedy lepiej zapamiętasz treści, których się uczysz. Możesz także próbować uczyć się w ruchu, np. chodząc po pokoju, siedząc na dużej dmuchanej piłce, na której zachowanie równowagi wymaga stałych zmian pozycji ciała.
7. Poznaj najskuteczniejsze dla ciebie formy nauki – wzrok – czytanie, oglądanie tabeli, wykresów, słuch - czytanie na głos, mówienie komuś, odpowiadanie na głos na zadawane sobie pytania, dotyk – robienie notatek, rysowanie, podkreślanie.

Czas egzaminu zbliża się wielkimi krokami. Przyjdź na egzamin porządnie zrelaksowany, wyspany. Nie zapomnij o zjedzeniu zdrowego śniadania. Zabierz ze sobą butelkę wody. Wychowawca na pewno przypomni Ci jeszcze o wszystkich niezbędnych rzeczach, które musisz przynieść na egzamin.



PAMIĘTAJ TEGO EGZAMINU NIE MOŻNA NIE ZDAĆ.

ŻYCZĘ CI POWODZENIA !!!! NA PEWNO BĘDZIE DOBRZE !!!!

Poniżej - harmonogram rekrutacji do szkół ponadpodstawowych.

HARMONOGRAM REKRUTACJI DO SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH NA ROK SZKOLNY 2020/2021



15 CZERWCA - 10 LIPCA	ZŁOŻENIE WNIOSKU O PRZYJĘCIE DO SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ
23 CZERWCA - 7 LIPCA	SPRAWDZIANY UZDOLNIEŃ KIERUNKOWYCH, KOMPETENCJI JĘZYKOWYCH, PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
26 CZERWCA - 10 LIPCA	DOSTARCZENIE ŚWIADECTWA UKOŃCZENIA SZKOŁY PODSTAWOWEJ
31 LIPCA - 4 SIERPANIA	UZUPEŁNIENIE WNIOSKU O PRZYJĘCIE DO SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ O ZAŚWIADCZENIE O WYNIKU EGZAMINU ÓSMOKLASISTY
12 SIERPANIA	PODANIE LISTY KANDYDATÓW ZAKWALIFIKOWANYCH I NIEZAKWALIFIKOWANYCH
13 SIERPANIA - 18 SIERPANIA	POTWIERDZENIE WOLI PRZYJĘCIA DO SZKOŁY
19 SIERPANIA	OGŁOSZENIE LISTY KANDYDATÓW PRZYJĘTYCH I KANDYDATÓW NIEPRZYJĘTYCH



Dziękuję Ci za udział w cyklu zajęć z doradztwa zawodowego w tym roku szkolnym. W razie potrzeby można się ze mną kontaktować pisząc na adres d.pogodzinska.sp45@gmail.com

Dorota Pogodzińska - pedagog

SPRAWOZDANIE Z PRZEPROWADZONYCH ZAJĘĆ Z DORADZTWA ZAWODOWEGO W ROKU SZKOL. 2019/2020 :

(te informacje mogą być istotne dla zainteresowanych Rodziców)

W roku szkol. 2019/2020 w klasie VIII odbyły się zajęcia :

1. Czym jest doradztwo zawodowe?
2. Moje zainteresowania, preferencje i predyspozycje zawodowe.
3. Osobowość, umiejętności i zdolności a przyszła praca zawodowa – Jak zostać prawnikiem?
4. Spotkanie z doradcą zawodowym z PPP nr 4 – kryteria wyboru szkoły ponadpodstawowej.
5. LO – zapoznanie z ofertą szkół z regionu.
6. Technika – zapoznanie z oferta szkół z regionu.
7. Szkoły Branżowe – zapoznanie z oferta szkół z regionu.
8. Rynek pracy – co warto wiedzieć o zawodach.
9. Poznaj swój styl uczenia się.
10. Jak się uczyć , aby się nauczyć – zasady radzenia sobie ze stresem, zasady efektywnej nauki

Ponadto uczniowie klas VIII uczestniczyli w XVI Targach Pracy, które odbyły się na terenie hali widowiskowo – sportowej Netto Arena, gdzie mieli możliwość zapoznać się z firmami reprezentującymi różne branże i specjalności. Dodatkowo klasa VIII b i c uczestniczyły w warsztatach zawodoznawczych w Technikum Organizacji i Zarządzania w Zespole Szkół nr 8. Klasa VIII c zwiedziła Szkołę Rzemieślniczą, w której uczniowie wzięli udział w warsztatach kucharskich, krawieckich, fryzjerskich i teatralnych.

Prowadzone zajęcia z doradztwa zawodowego dla klas VIII miały na celu głównie :

- przygotowanie uczniów do wyboru dalszej ścieżki edukacyjno- zawodowej,
- określenie własnych predyspozycji, cech osobowości, temperamentu, zainteresowań, talentów, mocnych stron, umiejętności,
- przygotowanie uczniów do podejmowania samodzielnych i trafnych wyborów edukacyjno- zawodowych

