

Pozdrawiam Edyta Radek

18.05 – 22.05.2020r

Kochani kontaktujemy się dalej ze sobą przez telefon, maila:

radek.edyta@o2.pl , Skype, Discord i Messenger.

Jak będziecie potrzebować indywidualnej rozmowy, to proszę napisać do mnie, na pewno się odezwę.

KLASY I i II – doradztwo zawodowe

Cele spotkania:

- rozwinięcie świadomości własnych potrzeb,
- oczekiwań, planów
- rozwinięcie umiejętności określania swoich mocnych stron;
- świadomość wewnętrznych przekonań na swój temat,

Ćwiczenie 1. „Czy akceptujesz siebie?” (10 min)

Uczniowie i uczennice uzupełniają kwestionariusz diagnostyczny.

Materiał ma podpowiedzieć uświadomić uczniom, na ile akceptują siebie – zarówno swoje mocne strony, jak i słabości

Nad jakimi obszarami powinni popracować? Po zakończeniu ćwiczenia arkusze trafiają do indywidualnych teczek diagnostycznych uczniów

Ankieta do wypełnienia „Czy akceptujesz siebie?”

Czy znasz samego siebie? Czy wiesz, do czego jesteś zdolny w różnych sytuacjach? Każdy z nas ma jakieś słabe i mocne strony. Sprawdź, czy je znasz i akceptujesz. Przeczytaj 25 poniższych zdań opisujących różne sytuacje i zdarzenia.

Oceń każde z nich na ile jest ono prawdziwe dla Ciebie.

Będziesz mieć do wyboru cztery warianty odpowiedzi:

A – zawsze

B -często

C –rzadko

D -nigdy

Przy każdym pytaniu zaznacz tę odpowiedź, która najlepiej pasuje do ciebie. Nie zastanawiaj się zbyt długo, gdyż liczą się tutaj przede wszystkim szczere i prawdziwe odpowiedzi, a te dobrze chyba znasz?

- 1.Zdarza mi się myśleć, że jestem nieudacznikiem bo nic mi nie wychodzi.
- 2.Uważam, że choć w moim wyglądzie można wiele poprawić, to nie jest z nim najgorzej.....
- 3.Gdy ktoś mnie chwali, cieszę się z tego otwarcie, bez zbytniej skromności.....
- 4.Moje wartości i zasady są dla mnie bardzo ważne i potrafię ich bronić.....
- 5.Uważam, że w wielu dziedzinach jestem znacznie gorszy od innych ludzi.
- 6.Mam swój styl i nie staram się do nikogo upodabniać.....
- 7.Gdy podejmę ważną decyzję to potem długo się zastanawiam czy dobrze wybrałem.
- 8.Nawet, jeśli czasami coś mi nie wychodzi, to wiem, że następnym razem mi się uda.....
- 9.Gdy ludzie mówią mi komplementy to jestem zakłopotany.
- 10.Jestem zadowolony z moich wyborów.....
- 11.Gdy wykonam jakieś zadanie jestem z niego zadowolony.....
- 12.Gdy poznaję nową osobę zdarza mi się grać kogoś, kim nie jestem, inaczej się zachowywać.
- 13.Gdy mówię o swoich pragnieniach i marzeniach, to obawiam się, że ludzie uznają je za śmieszne.....
- 14.Znam swoje małe słabości i je akceptuję.....
- 15.Jestem zadowolony z moich relacji z innymi ludźmi.....
- 16.Uważam, że mój wygląd jest mało atrakcyjny.
- 17.Gdy mam inne, niż wszyscy moi znajomi poglądy, nie ukrywam ich i potrafię ich bronić.....
- 18.Swoją samoocenę opieram na tym, co mówią o mnie inni.....
- 19.Gdy spędzam czas sam -nie czuję się samotny.....
- 20.Znam moje zalety i potrafię je wykorzystywać.....
- 21.Lubię siebie.....
- 22.Gdy nie mam pewności czy dobrze postępuję proszę o radę znajomych, rodzinę.
- 23.Mój sposób spędzania wolnego czasu i zainteresowania są bardzo ciekawe.....
- 24.Uważam, że wcale nie muszę być ideałem.....
- 25.Staram się zmienić, gdy ktoś mnie nie akceptuje.

Zaznacz kółeczkiem wariant odpowiedzi (A, B, C, D) wybrany w poszczególnych stwierdzeniach.

1	A	B	C	D	6	A	B	C	D	11	A	B	C	D	16	A	B	C	D	21	A	B	C	D
2	A	B	C	D	7	A	B	C	D	12	A	B	C	D	17	A	B	C	D	22	A	B	C	D
3	A	B	C	D	8	A	B	C	D	13	A	B	C	D	18	A	B	C	D	23	A	B	C	D
4	A	B	C	D	9	A	B	C	D	14	A	B	C	D	19	A	B	C	D	24	A	B	C	D
5	A	B	C	D	10	A	B	C	D	15	A	B	C	D	20	A	B	C	D	25	A	B	C	D

ARKUSZ OBLICZENIOWY

Zaznacz odpowiedzi i zsumuj punkty.

1	A	B	C	D	6	A	B	C	D	11	A	B	C	D	16	A	B	C	D	21	A	B	C	D
2	0	1	2	3	7	0	1	2	3	12	0	1	2	3	17	0	1	2	3	22	0	1	2	3
3	3	2	1	0	8	3	2	1	0	13	0	1	2	3	18	0	1	2	3	23	3	2	1	0
4	3	2	1	0	9	0	1	2	3	14	3	2	1	0	19	3	2	1	0	24	3	2	1	0
5	0	1	2	3	10	3	2	1	0	15	3	2	1	0	20	3	2	1	0	25	0	1	2	3

Wynik: (max 75 pkt.)

(Musicie sobie założyć taką teczkę, imienną - każdy uczeń!)
 Odpowiedzi do testów na wspólnym spotkaniu zdalnym w maju lub w czerwcu, albo we wrześniu w nowym roku szkolnym **(wszystko do ustalenia)**

Ćwiczenie 2 Arkusz diagnostyczny

Planowanie rozwoju umiejętności

Umiejętność i samoocena	Przykłady stosowania	Jak chcę ją rozwijać
Elastyczność 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10		
Potrafię sprawnie radzić sobie z częstymi zmianami, jestem elastyczny, szybko uczę się nowych rzeczy.		
Przywództwo 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10		
Mam umiejętności potrzebne do przewodzenia zespołem, potrafię innych przekonać do swojego pomysłu, zmotywować, zaplanować pracę.		
Praca w zespole 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10		
Potrafię efektywnie pracować w zespole, wykonywać swoją część zadań, ustępować innym, wspierać pozostałych członków zespołu.		
Kreatywność 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10		
Znajduję różne rozwiązania dla stawianych problemów, potrafię ulepszać, usprawniać, wymyślam nowe zastosowania do istniejących rzeczy		
Komunikatywność 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10		
Potrafię uważnie słuchać, a także wyrażać własne emocje i potrzeby. Potrafię dobrać słowa tak, aby nie urazić innych.		
Analiza 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10		
Potrafię analizować sytuacje na podstawie dostępnych danych, wyciągać logiczne wnioski oraz proponować rozwiązania.		
Zorganizowanie 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10		
Potrafię zorganizować sobie czas, zaplanować dzień tak, aby mieć czas na naukę i czas dla siebie. Planuję własną pracę tak, żeby ze wszystkim się wyrobić.		
Empatia 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10		
Dostrzegam emocje innych, respektuję ich emocje. Potrafię się postawić w czyimś położeniu		
Inicjatywa 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7		

– 8 – 9 – 10		
Potrafię samodzielnie podejmować działanie, wymyślam nowe działania, chętnie się zgłaszam. Jestem osobą przedsiębiorczą.		
Inne 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10		
Inne umiejętności, które z twojego punktu widzenia są istotne dla twojego dalszego rozwoju edukacyjnego i zawodowego		

Klasa I

Ciąg dalszy zajęć dydaktyczno – wyrównawczych „ Grawitacja ”

Aneks do Indywidualnych Programów Edukacyjno –
Terapeutycznych dla uczniów z dostosowaniami
wymagań do indywidualnych potrzeb rozwojowych i
edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych (od
30.03.2020r.)