



**ZGUBIENIE PIENIĘDZY NA WYCIECZKĘ SZKOLNĄ**

**KŁÓTNIA Z KOLEŻANKĄ/KOLEGĄ**

**UCIECZKA Z LEKCJI**

**CHOROBA KOGOŚ Z RODZINY**

**WIZYTA U LEKARZA**

**WYJAZD NA WYCIECZKĘ**

**UDZIAŁ W DYSKOTECE KARNAWAŁOWEJ**

**SPRZĄTANIE ŁAZIENKI I POKOJU**

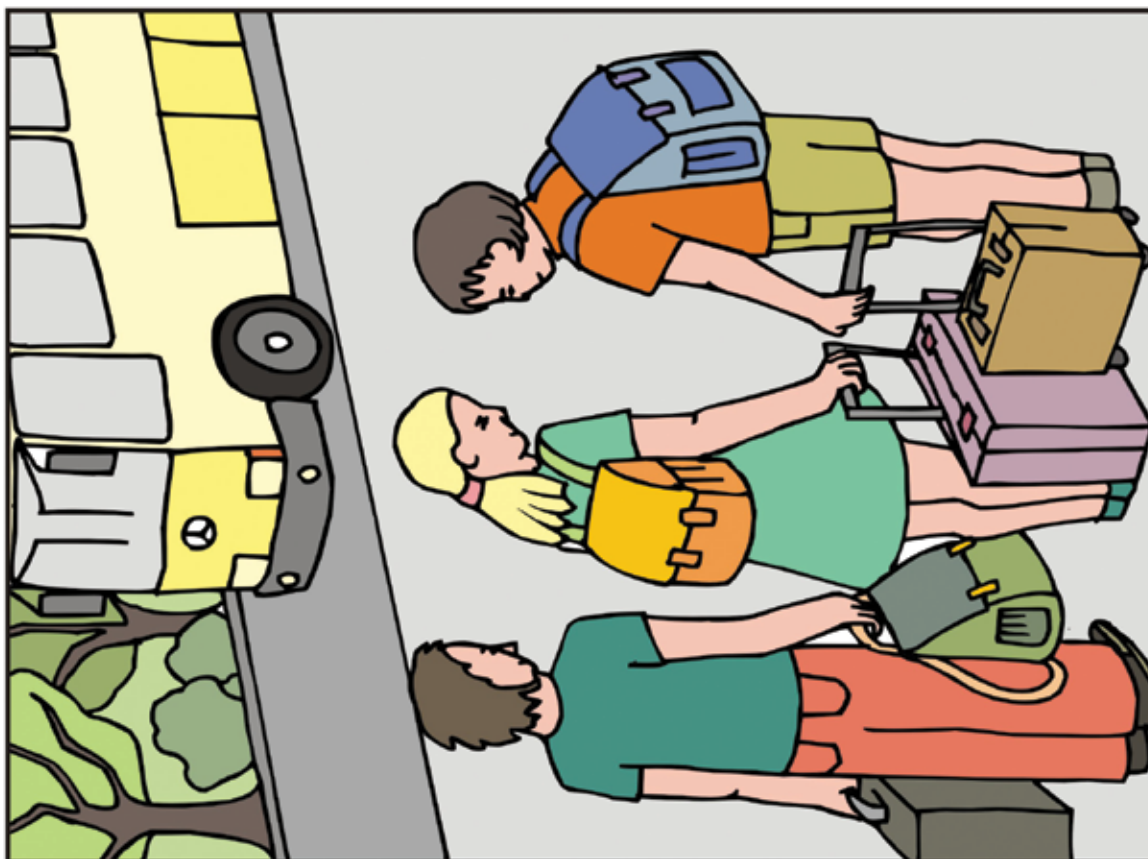
**UKOŃCZENIE SZKOŁY**

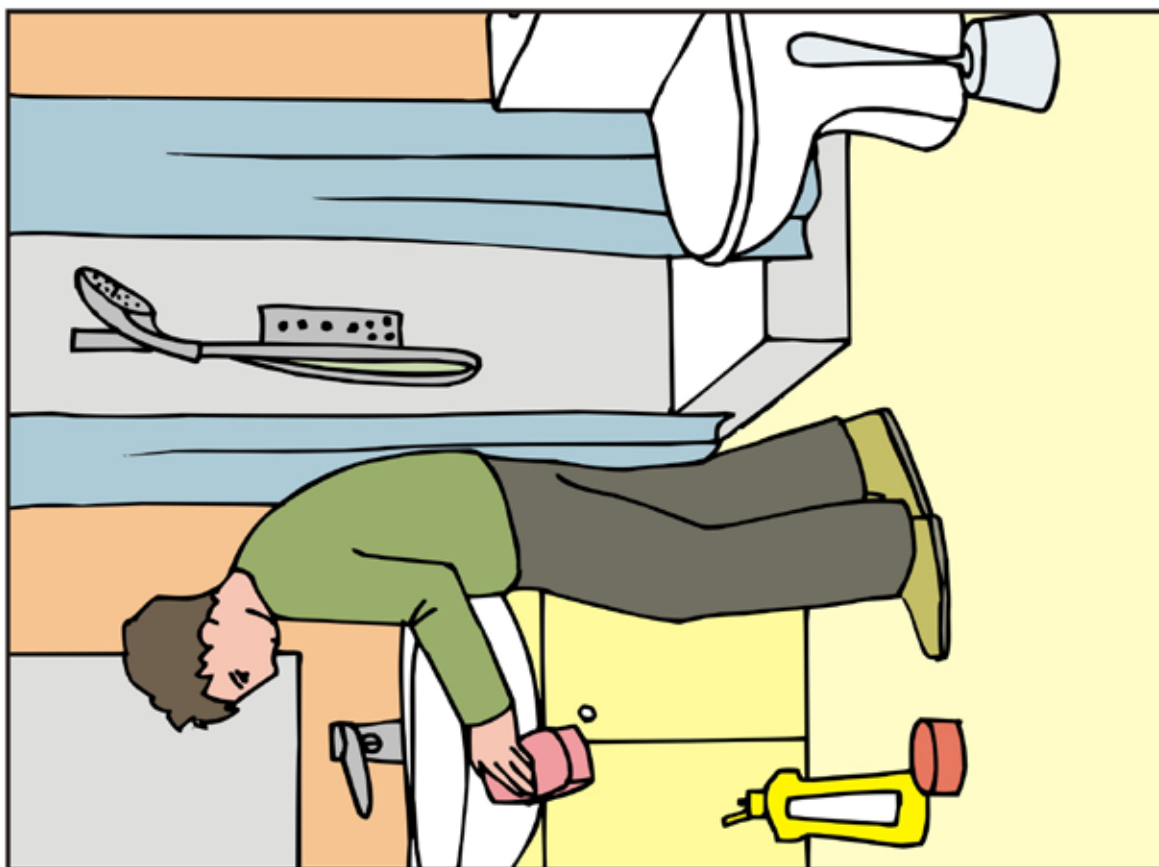
**KŁÓTNIE W DOMU**

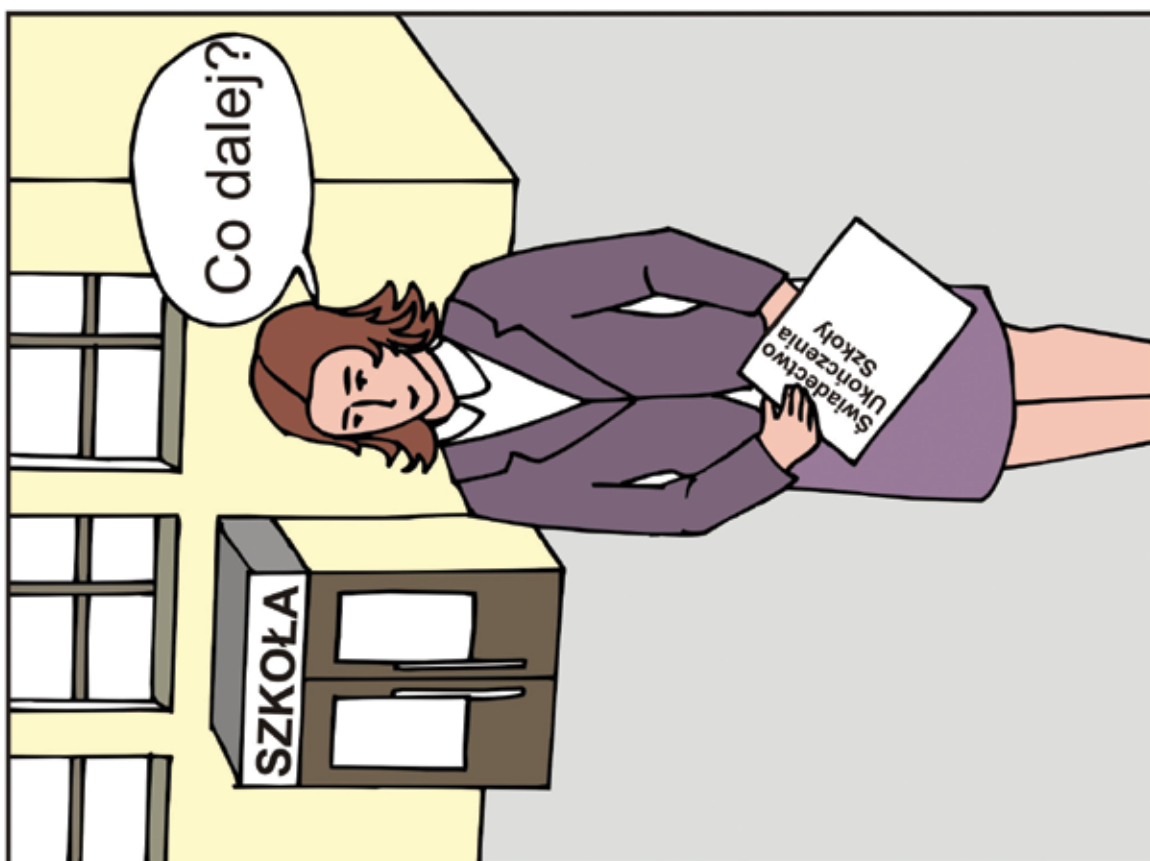




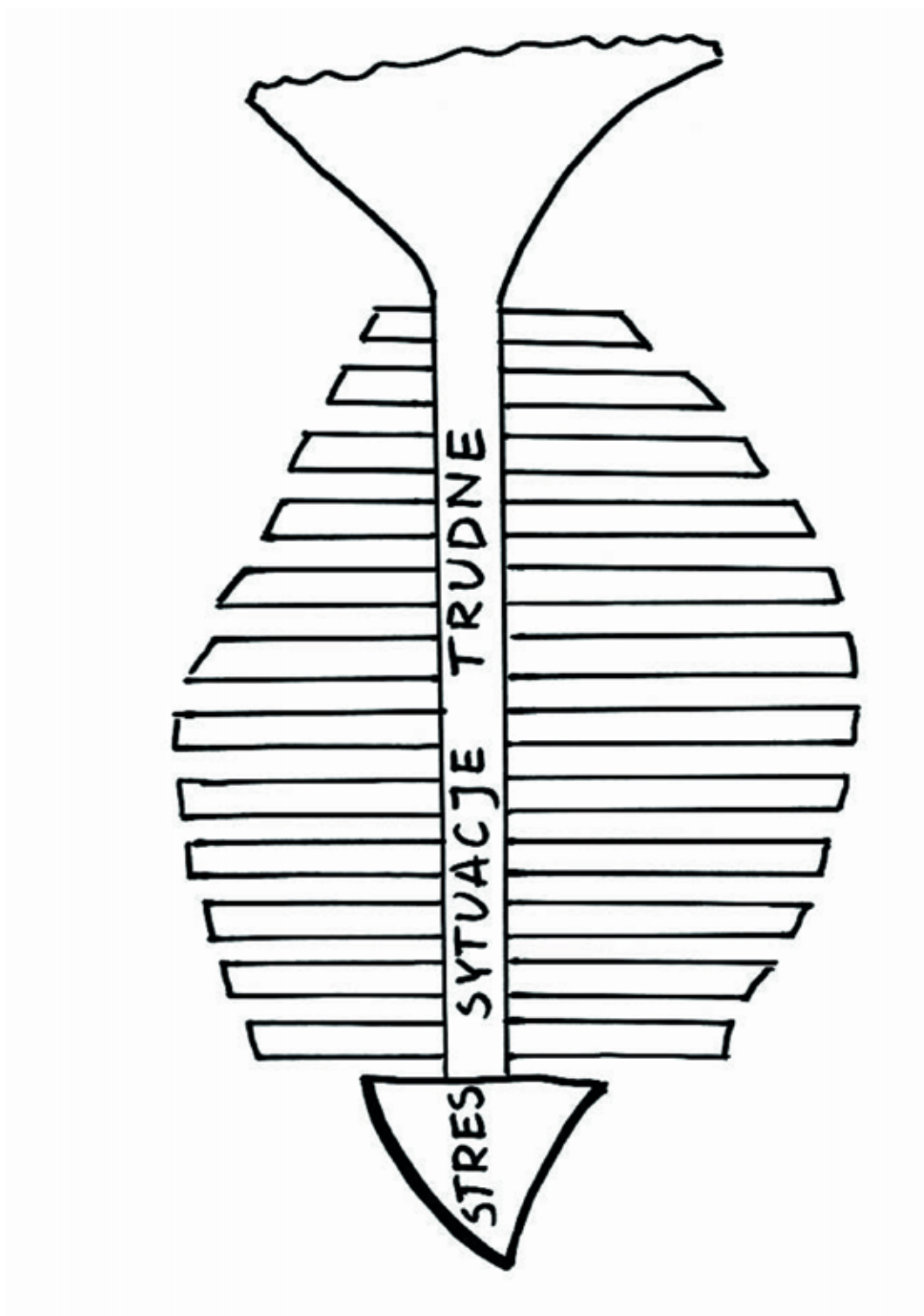












**PRZYSPIESZONE BICIE SERCA**

**NAPIĘCIE MIĘŚNI**

**BÓL BRZUCHA**

**BÓL GŁOWY**

**KŁOPOTY Z PAMIĘCIĄ**

**SŁABA KONCENTRACJA UWAGI**

**NIEPOKÓJ**

**ZŁOŚĆ**

**SMUTEK**

**GNIEW**

**TRUDNOŚCI Z MÓWIENIEM**

**DRŻENIE RĄK**

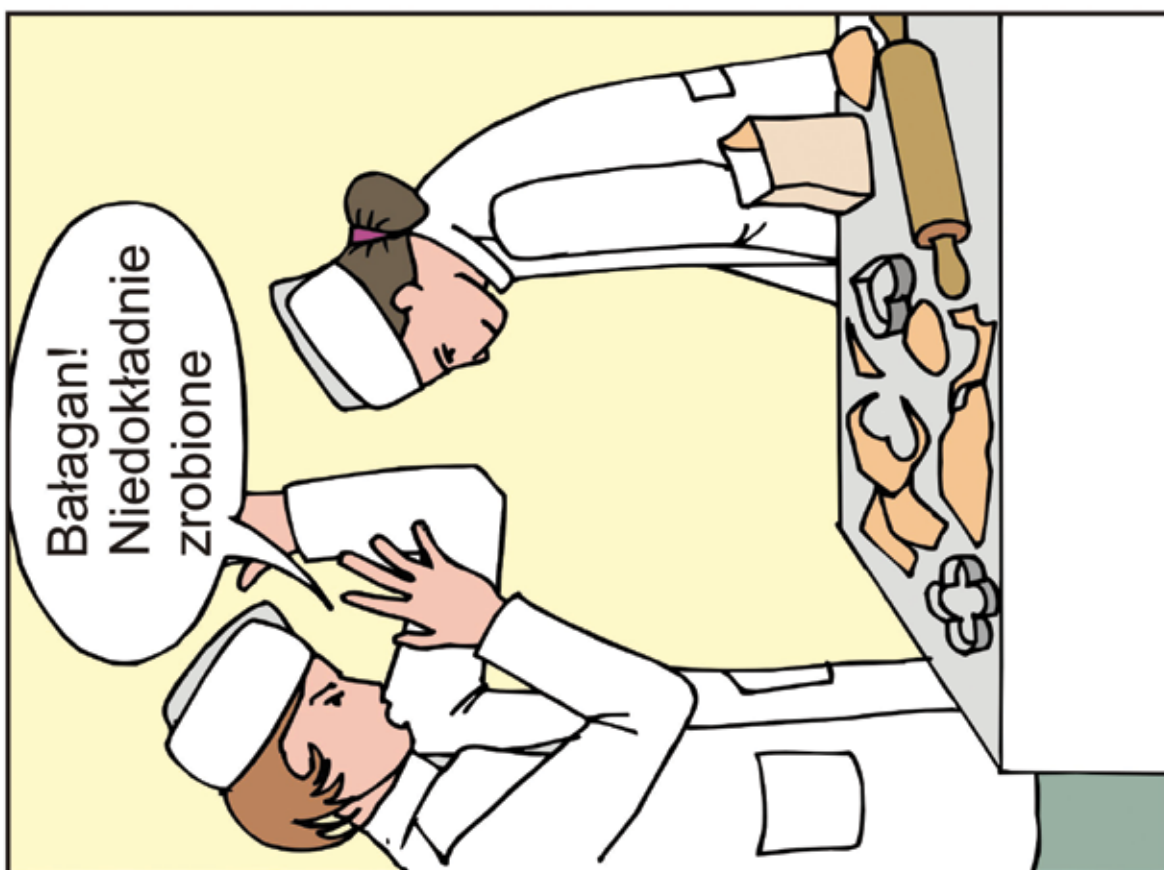
**BEZSENNOŚĆ**

**POCENIE SIĘ**

**BLEDNIĘCIE**

**JĄKANIE**

**WYBUCHOWOŚĆ**



## LISTA SPOSOBÓW RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

- ☐ Słucham muzyki.
- ☐ Czytam książki.
- ☐ Oglądam telewizję.
- ☐ Przeglądam ulubione czasopisma.
- ☐ Spotykam się z koleżankami, kolegami.
- ☐ Wychodzę na spacer.
- ☐ Gram w piłkę.
- ☐ Gram w gry komputerowe.
- ☐ Sprzątam w pokoju.
- ☐ Rozmawiam z bliską osobą.
- ☐ Zajmuję się swoim hobby.
- ☐ Wykonuję ćwiczenia relaksacyjne.











<b>EGZAMIN</b>	<b>WIĘCEJ SIĘ UCZYSZ</b>
<b>WYSTĄPIENIE PUBLICZNE (AKADEMIA)</b>	<b>DBASZ O SWÓJ WYGLĄD, DOSKONALISZ WYRAŻNĄ WYMOWĘ</b>
<b>CHOROBA</b>	<b>IDZIESZ DO LEKARZA, PRZYJMUJESZ LEKI</b>
<b>UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH</b>	<b>CHODZISZ NA ZAJĘCIA SPORTOWE, INTENSYWNIEJ ĆWICZYSZ</b>
<b>BRAK SYMPATII KOLEŻANEK/KOLEGÓW</b>	<b>DBASZ O SWÓJ WYGLĄD, STARASZ SIĘ KULTURALNIE ZACHOWYWAĆ</b>

# Kalendarz pracy własnej

Imię i nazwisko ucznia .....

**Zadanie:** Wypisz, jakie trudne sytuacje przeżywałeś w tym tygodniu i jak sobie z nimi poradziłeś.

Dzień tygodnia	Data	Sytuacja trudna	Co zrobiłem?
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			



Szanowni Państwo,

W ramach realizowanego w naszej szkole programu **Jestem dorosły - chcę pracować** w tym tygodniu zajmowaliśmy się zagadnieniem sytuacji trudnych, będących przyczyną stresu. Podczas zajęć analizowaliśmy dojrzałe i niedojrzałe zachowania w takich sytuacjach oraz opracowywaliśmy konstruktywne sposoby radzenia sobie z sytuacją trudną. Uczniowie mieli możliwość zapoznania się z prostymi technikami relaksacyjnymi.

Sytuacje trudne przeżywa każdy z nas – spotykamy się z nimi niemal każdego dnia. Niewłaściwe zachowanie w trudnych sytuacjach nie tylko może być przyczyną nowych problemów ale również – co jest o wiele bardziej niebezpieczne – może być przyczyną pogarszania się stanu zdrowia.

Zwracam się do Państwa z prośbą, aby wspierać dziecko w sytuacjach trudnych, z którymi nie potrafi sobie poradzić. Wspólna rozmowa oraz dzielenie się własnym doświadczeniem może być pomocne w uporaniu się ze stresem.

Dobrą okazją do rozmowy z dzieckiem mogą być zanotowane w Kalendarzu pracy własnej sytuacje trudne, które wydarzyły się w życiu państwa dziecka w ciągu ostatniego tygodnia.

W przypadku problemów, z którymi nie możecie sobie Państwo poradzić – zawsze możecie liczyć na pomoc profesjonalistów.

Życzę, aby trudnych sytuacji w życiu państwa dzieci pojawiało się jak najmniej, a jeśli się pojawią, aby znaleźli Państwo sposób na ich rozwiązanie.

Serdecznie pozdrawiam

## WSKAZÓWKI DLA ZESPOŁU EDUKACYJNO-WYCHOWAWCZEGO

W związku z realizowaniem zajęć z cyklu **Jestem dorosły - chcę pracować** prosimy o zachęcanie uczniów do stosowania aktywnych form radzenia sobie ze stresem, np. przedklasówką, wystąpieniem publicznym, egzaminem itp. Zachęcajmy ucznia aby porozmawiał z kimś, komu ufa o tym co go martwi i co jest dla niego trudne. Prosimy o zwracanie szczególnej uwagi na młodzież mało aktywną, nieśmiałą. Proponujemy także wprowadzanie przerw relaksacyjnych.

Wychowawcom internatu proponujemy analizowanie i omawianie sytuacji o charakterze stresogennym, z którymi wychowankowie spotykają się w swoim codziennym funkcjonowaniu. Proponujemy także przygotowanie sesji plakatowej na temat „Dobre sposoby na stres”.

# KARTA EWALUACJI ZAJĘĆ 9 DLA UCZNIA

Na zakończenie zajęć prosimy Cię  
o wypełnienie ankiety.

Imię i nazwisko ucznia .....

.....

Czy/w jakim stopniu zajęcia się Tobie podobały?	
Czy Twoja grupa dobrze pracowała w czasie dzisiejszych zajęć?	
Czy zdobyte dzisiaj umiejętności przydadzą się Tobie w dorosłym życiu?	
Które ćwiczenie było dla Ciebie najciekawsze?	

# KARTA EWALUACJI ZAJĘĆ DLA UCZNIA PO REALIZACJI ZAJĘĆ Z OBSZARU NR II

W związku z zakończeniem II obszaru zajęć prosimy Cię o wypełnienie ankiety.

Oceń, czy potrafisz wykonać te czynności poprzez zamalowanie kolorem odpowiedniego pola:

- kolor zielony oznacza – „wiem” lub „potrafię to zrobić samodzielnie”,
- kolor żółty – „wiem, ale nie wszystko” lub „potrafię to zrobić z pomocą innej osoby”,
- kolor czerwony – „muszę nad tym jeszcze popracować”.

Katalog umiejętności potrzebnych by podjąć pracę	Ocena ucznia
1. Dbam o higienę ciała, schludny wygląd, potrafię dostosować odzież do pory roku i okoliczności.	
2. Mam własne hobby i potrafię je rozwijać.	
3. Potrafię komunikować się z innymi.	
4. Potrafię współpracować z innymi.	
5. Wiem jak radzić sobie w trudnych sytuacjach.	

# KARTA EWALUACJI ZAJĘĆ DLA RODZICÓW PO REALIZACJI ZAJĘĆ Z OBSZARU NR II

Szanowni Rodzice

W związku z zakończeniem realizacji części II programu **Jestem dorosły - chcę pracować** prosimy o wypełnienie karty ewaluacji i oddanie jej nauczycielowi prowadzącemu program. Dziękujemy za współpracę.

Nasz udział w programie CHCĘ PRACOWAĆ	Ocena rodzica				
	Często	Czasami	Rzadko	Nigdy	Planujemy to zrobić
Zwracaliśmy uwagę, aby nasze dziecko zachowywało się kulturalnie					
Chwaliliśmy je, kiedy jest schludne i samodzielnie w zakresie samoobsługi					
Rozmawialiśmy z naszym dzieckiem o codziennych sprawach					
Zachęcaliśmy dziecko do wspólnej pracy z nami					
Chwaliliśmy dziecko, kiedy współpracowało kulturalnie z innymi					
Wiemy, kiedy nasze dziecko przeżywa stres					
Kiedy dziecko przeżywało trudne, stresowe sytuacje, rozmawialiśmy z nim i próbowaliśmy pomóc w ich rozwiązaniu					

Katalog umiejętności potrzebnych by podjąć pracę	Ocena rodzica		
	+(tak)	-(nie)	+/- (Potrzebuje pomocy w tym zakresie)
Nasze dziecko dba o higienę ciała, schludny wygląd, potrafi dostosować odzież do pory roku i okoliczności			
Potrafi się komunikować z innymi			
Potrafi współpracować z innymi			
Wie, jak radzić sobie trudnych sytuacjach			



# KARTA EWALUACJI UCZNIA WYPEŁNIANA PRZEZ NAUCZYCIELA PO ZAKOŃCZENIU REALIZACJI ZAJĘĆ Z OBSZARU NR II

Katalog umiejętności potrzebnych by podjąć pracę	Ocena nauczyciela		
	+(tak)	-(nie)	+/- (Potrzebuje pomocy w tym zakresie)
Uczeń dba o higienę ciała, schludny wygląd, potrafi dostosować odzież do pory roku i okoliczności			
Uczeń potrafi komunikować się z innymi			
Uczeń potrafi współpracować z innymi			
Uczeń ma własne hobby i potrafi je rozwijać			
Uczeń wie, jak radzić sobie trudnych sytuacjach			