



| | |
|--|----|
| A po lekcjach – czas na odpoczynek! Relaksacja w świetlicy szkolnej - Małgorzata Paczyńska | 3 |
| Rola bajkoterapii - Katarzyna Młodawska | 12 |
| Konspekt lekcji języka polskiego dla klasy VI szkoły podstawowej. Temat: „W pewnej norze ziemnej mieszkał sobie pewien hobbit”. Charakterystyka Bilba Bagginsa - Monika Gałęziowska | 15 |
| Wizualizacja – technika relaksacyjna dla uczniów ze spektrum autyzmu. Scenariusz zajęć kl.4-6 Temat : Moje bezpieczne miejsce – technika wizualizacji - Katarzyna Buk | 21 |
| Zaburzenia odżywiania- Ewelina Bińczak | 29 |
| Rola rodzica w podejmowaniu decyzji o wyborze dalszej ścieżki edukacyjno-zawodowej swojego dziecka - Iwona Bieniek | 32 |





Zespół redakcyjny:

Katarzyna Młodawska

Małgorzata Kulbabińska

Monika Gałęziowska

A po lekcjach – czas na odpoczynek! Relaksacja w świetlicy szkolnej.

Po całym dniu czytania, pisania i zdobywania wiedzy następuje moment szczególnie przez niektórych wyczekiwany. Uczeń przekracza próg świetlicy, podaje swoje imię, nazwisko, wita się z nauczycielką i zrzuca z barków przepiękny zeszytami plecak. Jest lżej, ale dalej trochę boli brzuch, a w głowie kłębią się myśli. Na jednym tchu dzieci wyliczają, ile spraw się wydarzyło: była kłótnia z kolegą, gdzieś zapodział się kluczyk do szafki, Pani wychowawczyni chwaliła, za piękne pisanie liter, rozlał się jogurt na stolik... Rozmowy z bardzo głośnych stają się coraz cichsze, aż powoli milkną. Nauczycielka zamyka dziennik i siada na podłodze. Dzieci z ulgą zdejmują buty i zajmują miejsce obok niej. Pod stopami czują miękkie koc i miłe ciepło. Każdy siedzi teraz obok każdego tworząc okrąg. Jest to pierwszy krok w kierunku odprężenia.

Chciałabym podjąć temat, na który zwracamy trochę mniej uwagi. Najczęściej podpowiadamy uczniom jak efektywniej się uczyć, jak rozwijać swój potencjał i jak osiągać coraz wyższe wyniki w nauce. Pokazujemy jak zaspokajać potrzeby samorealizacji oraz uznania. Uczniowie kierowani ciekawością przeglądają Internet i pogłębiają wiedzę na interesujące ich tematy. Niektórzy udzielają się w Samorządzie Uczniowskim, bądź przygotowują się do konkursu. Nie da się jednak pracować bez wytchnienia. Zaburza to naturalną równowagę i z czasem wystawia rachunek w postaci pogarszającego się samopoczucia i wątłego zdrowia. Przyroda ma czas na wszystko: drzewa kwitną, owocują, a następnie zrzucają liście i przygotowują się do zimy. Jesteśmy częścią tego cyklu. Dlatego niemniej istotną kwestią jest przysłowiowe „naładowanie baterii”. Choć wydawałoby się, że nauka i odpoczynek stoją do siebie w opozycji to jednak okazuje się, że się wzajemnie uzupełniają.

Relaksacja wpływa na zdrowie bardzo pozytywnie: zmniejsza uczucie zmęczenia, zdenerwowania, lęku, zniecierpliwienia. Uczeń lepiej radzi sobie z emocjami. Wpływa to także na większą koncentrację, kreatywność. Polepszają się relacje z rówieśnikami, rodzicami i nauczycielami, a to z kolei przekłada się na zadowolenie z siebie oraz ze szkoły. Ośmielę się zaryzykować tezę, że zrelaksowany uczeń jest bardziej szczęśliwy.

Zatem jak odpoczywać, żeby doświadczyć tych korzyści? Świetlica wyszła naprzeciw tym oczekiwaniom i w planie dnia pojawiła się relaksacja. Chciałabym zaproponować scenariusz takich zajęć dla klas I-III szkoły podstawowej, który mam nadzieję pomoże osiągnąć ten cel. Jest on przewidziany na 30 minut. Zachęcam do wykonania pozostałych kroków do odprężenia wspólnie z dziećmi:

Cele główne:

- łagodzenie napięć emocjonalnych
- wprowadzenie w stan odprężenia
- rozwijanie wyobraźni

- wzmocnienie koncentracji uwagi

Cele szczegółowe:

- uczeń potrafi prawidłowo wykonywać ćwiczenia regulacji oddechu
- uczeń poznaje sposoby redukujące nadmiar stresu

Metody:

- ćwiczenie uważności (technika mindfulness)
- zabawa oddechowa
- wizualizacja
- wierszyki masażyki

Środki dydaktyczne: wydrukowany tekst bajki relaksacyjnej oraz masażyków, relaksacyjne kolorowanki, opcjonalnie: muzyka relaksacyjna

Przebieg:

1. Nauczyciel prosi, aby każdy zajął swoje miejsce w siadzie skrzyżnym w kręgu na kocu.

Uczniowie wykonują ćwiczenie na uważność pt. Film z dzisiejszego dnia. Próbują sobie w myślach przywołać odpowiedzi na pytania, a następnie chętne osoby po podniesieniu ręki mówią o tym głośno:

- kto obudził Cię do szkoły?
- co dziś jadłeś na śniadanie?
- z czego najbardziej się ucieszyłeś?
- kogo dziś spotkałeś?

3. Uczniowie powtarzają ruchy po nauczycielu, który naśladuje różne czynności z wykorzystaniem oddechu:

- chłodzenie gorącej zupy na talerzu (dzieci układają dłonie na kształt głębokiego talerza i dmuchają, naśladując chłodzenie zupy)
- chuchanie na zmarznięte dłonie
- „Balonik” – nadmuchiwanie policzków poprzez nabieranie i zatrzymywanie powietrza w buzi, następnie przerzucanie nagromadzonego powietrza z jednego policzka na drugi, na koniec powolne lub szybkie wypuszczanie powietrza przez usta wymawiając [pssssy]

- opcjonalnie przy grupie złożonej z kilku osób - „Huśtanie misia” – dziecko leży na plecach, na brzuch kładziemy maskotkę np. misia; dziecko robi wdech – brzuch unosi się do góry, wydech – brzuch opada. Ważne w tej zabawie jest to, aby dziecko nabierało powietrze przez nos, usta powinny być cały czas zamknięte.

4. Nauczyciel prosi, aby uczniowie usiedli w okręgu tak, aby mogli rysować na plecach sąsiada. Nauczyciel recytuje wierszyk i prosi, aby uczniowie powtarzali po nim ruchy. Wierszyki możemy powtórzyć, jeśli dzieci wyrażą na to ochotę.

5. Nauczyciel prosi, aby dzieci ułożyły się wygodnie na kocu z zamkniętymi oczami, a następnie czyta bajkę relaksacyjną pt. „Motyl”. Opcjonalnie można włączyć muzykę z odgłosami przyrody.

6. Uczniowie zajmują miejsca przy stoliku i kolorują relaksacyjne kolorowanki.

7. Na zakończenie nauczyciel dziękuje uczniom za udział w zajęciach, chwaliąc za piękną pracę.

Ewaluacja: Nauczyciel mówi, że jeśli podobały się dzieciom zajęcia pokazują kciuk do góry, a jeśli nie – kciuk w dół.

Po zakończonej zabawie uczniowie czują się zadowoleni i spokojni. Niektórzy przypominają sobie, gdzie zgubili kluczyk, inni mają ochotę pobudować z klocków, a pozostali wymyślają nowe zabawy dla siebie i kolegów. A kiedy przychodzi rodzic na sali padają słowa z ust dziecka: „Mamo proszę, mogę zostać na świetlicy jeszcze chwilkę?”







„MOTYL”

Zapraszam was do w podróż do krainy fantazji, w czasie której spotkacie pewne zwierzę. Zwierzę to rodzi się jakby dwukrotnie. Za każdym razem wygląda inaczej. Kiedy rodzi się po raz drugi, wtedy może żeglować w powietrzu na swoich przepięknych skrzydłach. Często podziwiamy wspaniałe kolory i wzory na jego skrzydłach. Nie zdradzajcie, o jakim zwierzęciu mówię. Usiądźcie spokojnie, zamknijcie oczy. Oddychajcie głęboko i spokojnie. Wyobraźcie sobie, że każdy z was jest zmęczoną małą gąsienicą. Leżycie spokojnie i cicho, otulenie mnóstwem cienkich jedwabnych nitek – jak pod chroniącą was kołdrą. Podczas gdy śpicie, wasze ciało rośnie. Wkrótce nadejdzie czas kiedy wyjdziecie ze swojej bezpiecznej otoczki jako motyle. Na wiosnę obudzicie się ze swojego snu i zobaczycie, jak przez kokon przebija kolorowe światło słońca. Światło to jest piękne i ciepłe. Macie ochotę opuścić ciemności swojego kokonu. Wyobraźcie sobie, jak kokon otwiera się z jednego końca. Bardzo powoli wychodzicie z kokonu, w którym tak długo byliście. Każdy jest teraz przepięknym motylem. Siadacie i rozpościeracie swoje skrzydła. Robicie to bardzo, bardzo powoli, ponieważ skrzydła są jeszcze wilgotne i muszą wyschnąć. Rozpościeracie skrzydła i zauważacie, że są lśniące, kolorowe i mają piękne wzorki. Czujecie siłę w swoich małych skrzydłach i chcecie sprawdzić, jak można dzięki nim latać. Zaczynacie swój pierwszy lot. Zauważacie, że możecie sterować lotem. Upajacie się uczuciem, że możecie poruszać skrzydłami. Lecicie w ciepłym słońcu. Wyglądacie jak latający kwiat. Dokąd polecicie? (1 minuta). Teraz wiecie, że możecie polegać na swoich pięknych skrzydłach. Wylądujcie gdzieś na ziemi i otulcie się skrzydłami, jak płaszczem. Przybieżcie teraz swoją ludzką postać. Zachowajcie w pamięci lekkość i piękno swojego lotu. Przeciągnijcie się, otwórzcie oczy i bądźcie znowu tutaj – orzeźwieni i pełni energii.

Wycieczka

Idzie pani: tup, tup, tup (stukamy plecy malucha opuszkami palców),
dziadek z laską: stuk, stuk, stuk (stukamy w plecy zgiętym palcem),
skacze dziecko: hop, hop, hop (opieramy dłoń na przemian to na przegubie i na palcach)
żaba robi długi skok (dotykamy stóp, pleców i głowy dziecka).
Wieje wietrzyk: fiu, fiu, fiu (dmuchamy w jedno i w drugie ucho dziecka),
kropi deszcz: puk, puk, puk (stukamy w plecy dziecka wszystkimi palcami),
deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup (klepiemy plecki dziecka dłońmi złożonymi w
miseczki),
a grad w szyby łup, łup, łup (stukamy dłońmi zwiniętymi w pięści).
Świeci słońko (palcem wykonujemy na plecach koliste ruchy),
wieje wietrzyk (dmuchamy we włosy dziecka),
pada deszcz (znowu stukamy opuszkami palców).
Czujesz dreszczyk? (leciutko szczypimy w kark)

Placek babci

Babcia placek ugniatła, (naciskamy plecy dziecka płasko ułożonymi dłońmi)
wyciskała, wałkowała. (ściskamy dziecko za boki, przesuujemy płasko obie dłonie
jednocześnie)
raz na prawo, raz na lewo. (przesuwamy dłonie w odpowiednich kierunkach)
Potem trochę w przód i w tył,
żeby placek równy był.
Cicho... cicho... placek rośnie (nakrywamy dziecko rękoma lub całym ciałem)
w ciepłym piecu u babuni.
A gdy będzie upieczony (głaszczemy dziecko po plecach)
każdy brzuch zadowolony.

Kanapka

Najpierw chleb pokroję (uderzamy lekko brzegami dłoni po plecach dziecka),

Potem posmaruję (głaszczemy całą powierzchnią dłoni plecy),

Na to ser położę (przykładamy wiele razy i na krótko dłonie do pleców),

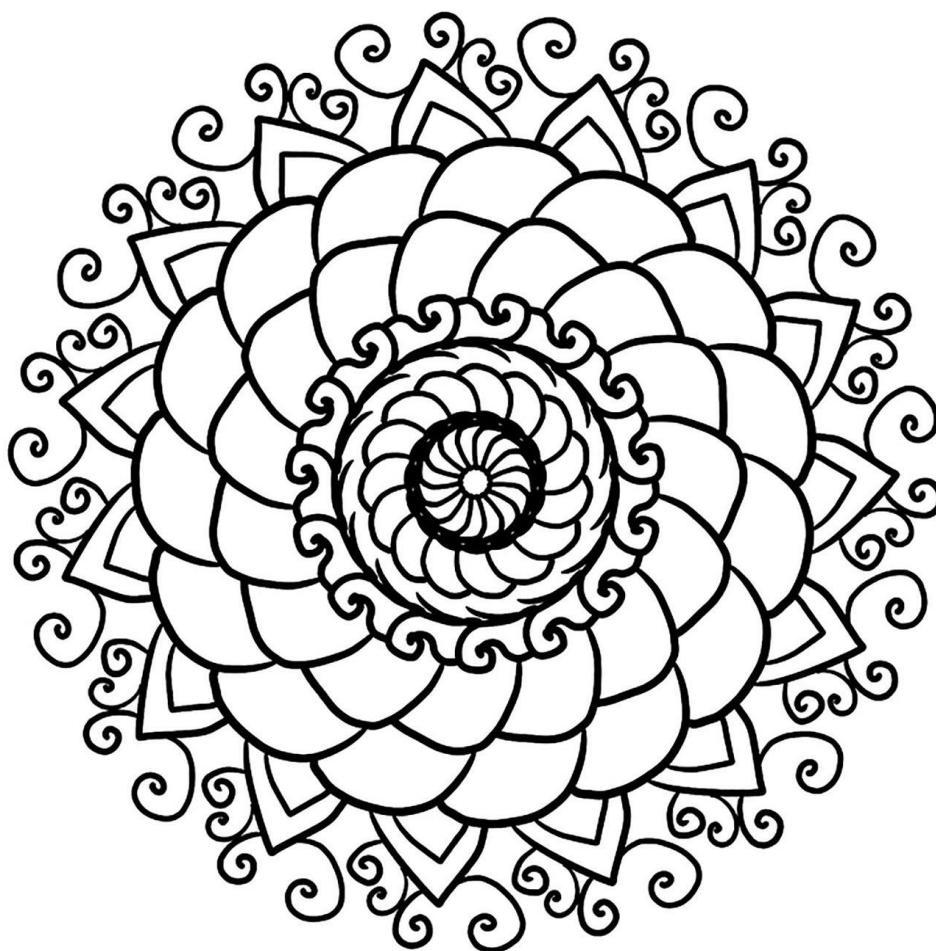
Pomidora dołożę (rysujemy małe kółka na plecach),

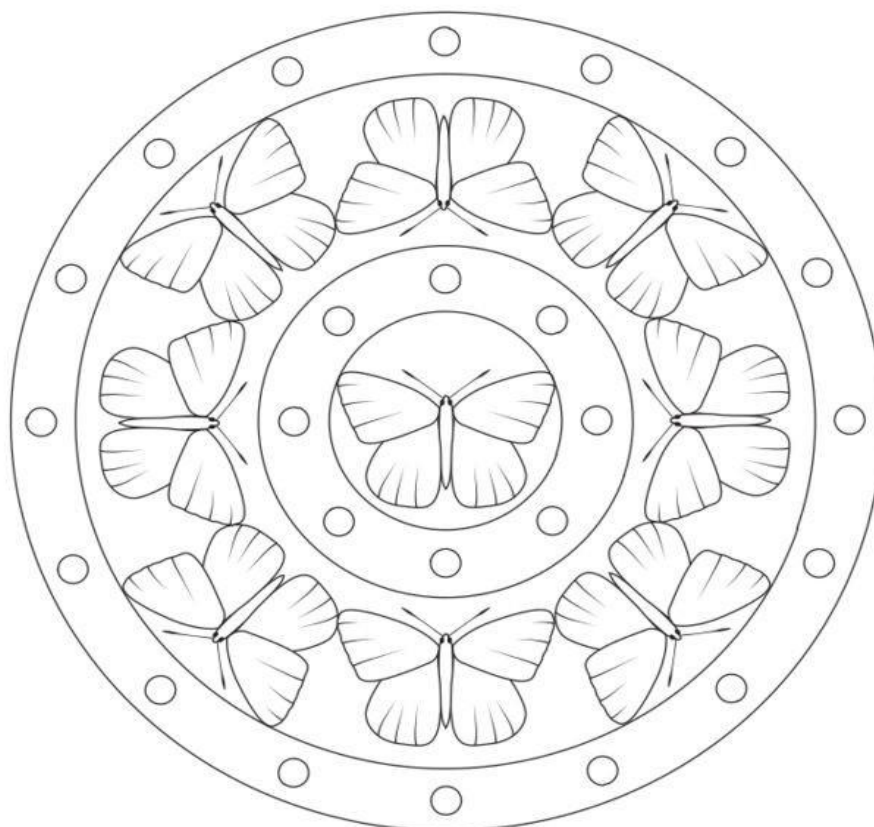
I posolę i popieprzę (dotykamy delikatnie plecy, przebierając palcami),

Żeby wszystko było lepsze (masujemy).

Już nie powiem ani słowa, bo kanapka jest gotowa.

Załącznik nr 3 relaksacyjna kolorowanka (2 wzory do wyboru)





Bibliografia:

1. E. Rosiecka, „Relaksacja dla dzieci - sposoby na redukcję napięcia i stresu u dziecka”, [Relaksacja dla dzieci - sposoby na redukcję napięcia i stresu u dziecka | WP parenting](#)
2. K. Vopel, *Latający dywan. Łatwiejsza nauka dzięki odprężeniu. Ćwiczenia dla dzieci od 6 do 12 roku życia, tom I*, [Relaksacja dla dzieci i młodzieży - przykładowe teksty relaksujące \(pedagogika-specjalna.edu.pl\)](#)
3. [Wierszyki ^ masażyki – LogoMOWA – Pracownia logopedyczna](#)
4. A. Kamińska-Janiak, „Ćwiczenia i techniki relaksacyjne dla dzieci”,
[Ćwiczenia i techniki relaksacyjne dla dzieci – Powiatowa Poradnia Psychologiczno Pedagogiczna w Będzinie \(ppp.bedzin.pl\)](#)
5. Proste zabawy oddechowe, [Proste zabawy oddechowe – Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Wałbrzychu \(ppp.edu.pl\)](#) .
6. K. Pryga, „5 prostych ćwiczeń na uważność u dzieci. Trening koncentracji pomoże w nauce”, [5 prostych ćwiczeń na uważność u dzieci. Trening koncentracji pomoże w nauce – Dziennik.pl](#)
7. <https://autyzmwszkole.com/2022/07/22/letnie-mandale-dla-dzieci-zajecia-relaksacyjne/>

Rola bajkoterapii

Terapia bajką to nic innego jak **zaangażowany sposób czytania bajek z dzieckiem i towarzyszenia mu w nauce identyfikacji i nazywania emocji.**

Terapia bajkami nie musi mieć celów terapeutycznych i nie musi być stosowana wyłącznie przez specjalistów. Można z niej korzystać w różnych sytuacjach i okolicznościach, w zależności od tego, z jakimi problemami mierzy się dziecko lub grupa dzieci.

Co to jest bajkoterapia?

Definicja bajkoterapii może być ujmowana na różne sposoby, przy zachowaniu najważniejszych jej elementów i wartości. W jednym z najprostszycy ujęć **terapia bajką to metoda pracy z dziećmi, która wykorzystuje specjalnie dobrane teksty (książki, opowiadania) w celach terapeutycznych, psychoedukacyjnych lub relaksacyjnych.** Może być używana do rozwiązywania konkretnych problemów, ale nie musi. Stosowana jest zwykle przez rodziców, nauczycieli, bibliotekarzy, opiekunów, wychowawców czy animatorów.

Ważnym celem leczenia bajkami jest praca z emocjami dziecka. Dzięki czytaniu bajki emocje mogą być łatwiej zidentyfikowane i nazwane. Ważna jest tu rola osoby czytającej (rodzica lub opiekuna dzieci), która podkreśli aspekt emocjonalny w bajce.



Bajkoterapia – na czym polega?

Warto pamiętać o tym, że terapia bajką to kilkuetapowy proces, na który potrzeba trochę czasu. Nie ogranicza się do samej lektury. **Czytanie** dla dzieci jest pierwszym etapem leczenia bajką, po którym następuje **omawianie przeczytanej treści**, a następnie wykonywane są **ćwiczenia lub zabawy** wzmacniające i utrwalające poznane treści i wartości płynące z bajek terapeutycznych.

Bajki wykorzystywane w leczeniu dzielą się na trzy rodzaje:

- bajki psychoterapeutyczne
- bajki psychoedukacyjne
- bajki relaksacyjne

Czytanie dzieciom – pierwszy etap bajkoterapii

Odpowiednio dobrana lektura będzie spełniać założone cele leczenia bajkami i ma szansę wzmocnić efekt, którego oczekujemy. Podczas lektury z dzieckiem ważne jest nawiązywanie kontaktu wzrokowego, odpowiednie tempo czytania, głośność, intonacja. Ważna jest też uważność na sygnały płynące z ciała dzieci – reakcje na czytaną treść, np. zmiana mimiki (smutna lub zaskoczona mina, uśmiech), drobne gesty (zaciskanie pięści, nerwowe drapanie się, dotykanie czegoś), zmiana postawy ciała (zgarbienie się, skulenie nóg). Wszystkie te sygnały powinny być wychwycone przez rodziców czy nauczycieli.

Omawianie lektur – drugi etap leczenia bajką

Drugi etap procesu kuracji bajką – omawianie – to rozmowa z dzieckiem o przeczytanej treści. Zaczynamy od pytań zamkniętych, dzięki którym sprawdzimy, co dziecko zapamiętało z opowieści oraz czy jest gotowe nawiązać dialog. Tutaj zadajemy proste pytania dotyczące świata przedstawionego w opowieści, np. „Jak miał na imię główny bohater?”, „Podobała ci się bajka?”. Jeśli dziecko chętnie odpowiada, możemy przejść do pytań otwartych. Pozwalają one rozwinąć wypowiedź, skłonić do intensywniejszego myślenia i wydobyć bardzo dużo ciekawych odpowiedzi. Pokazują też, jak dziecko zrozumiało opowieść, jakie dostrzegło problemy i jakie emocje wywołała w nim bajka. Pytania otwarte rozpoczynają się m.in. na: co, jak, dlaczego. Na przykład: „Co niezwykłego przydarzyło się bohaterowi?”, „Dlaczego główny bohater był zmartwiony?”, „Jak myślisz, co czuł główny bohater?”, „Jakie rozwiązanie problemu znaleźli bohaterowie?”, „Co dalej mogło stać się z bohaterem?”.

Można też zapytać o osobiste wrażenia dziecka: „Co zrobiłbyś w podobnej sytuacji?”, „Jak myślisz, jak ty byś się poczuł na miejscu bohatera?”, „Czy mierzyłeś się z podobnymi problemami?”, „Jakiej pomocy udzieliłbyś bohaterowi?”. Dzięki temu dajemy dziecku pole do mówienia o emocjach – wspólnie je odkrywamy i nazywamy. Dzieci mają szansę utożsamić się z bohaterem, choć oczywiście nie zawsze muszą.

Utrwalenie treści przez zabawę i ćwiczenia – trzeci etap kuracji bajkami

Trzeci etap procesu leczenia bajką pozwala utrwalić poznane treści. Na zakończenie proponujemy dzieciom zabawę lub ćwiczenie do wykonania. Ważne, aby aktywność była związana z przeczytaną bajką. Może to być praca plastyczna, wspólne gotowanie, zgadywanki czy nawet ćwiczenia ruchowe – w zależności, co dziecko lubi. Dużą pomocą jest Internet – kopalnia pomysłów na zabawy na zadane tematy. Jeśli nie mamy odpowiednich warunków lub materiałów (np. w podróży), możemy też ograniczyć się do dalszej rozmowy, jednak proponując dziecku kreatywne wyzwanie, jak na przykład wymyślenie dalszej części opowieści lub zmianę fabuły według swojego pomysłu – w tej sytuacji bajka zyska nowe życie, a dziecko uczy się rozwijać wyobraźnię.

Cele bajkoterapii

Bajkoterapia ma cztery podstawowe cele: edukacja, trening umiejętności, budowanie relacji, terapia. W zależności od konkretnego celu leczenia bajką należy pamiętać o odpowiednio dobranym materiale czytelnym. Jeśli spotkanie przy książce ma na celu zmierzenie się z konkretnym wyzwaniem dziecka, z którym musi sobie radzić (np. lęk w kontaktach z dorosłymi, żaloba po stracie, samotność rówieśnicza, problemy z koncentracją), warto sięgnąć po bajkę, której bohaterowie znajdują się w podobnych sytuacjach. Cel leczenia bajką może być też profilaktyczny – wówczas czytanie i omawianie treści da dziecku zasoby, aby umiało ono sobie radzić z trudnościami w przyszłości.

Nieco inny cel będzie miało czytanie bajek relaksacyjnych. Jak sama nazwa wskazuje, takie bajki mają wywołać poczucie odprężenia, obniżają napięcie, lęk, stres. Nie mamy tu konkretnego problemu do rozwiązania czy trudności do pokonania, chcemy jedynie wpłynąć na stan dziecka, oddziałując mocno na jego wyobraźnię. Bajki te pomagają dziecku wyciszyć się, zrobić „stopklatkę”, dzięki której dziecko będzie gotowe do kolejnych trudnych wyzwań lub pełniejszego przeżywania radosnych chwil.

Podsumowując, praktyczne cele "kuracji bajkami" to między innymi:

- wzmacnianie dziecka,
- udzielenia mu wsparcia emocjonalnego,
- budowanie jego zasobów do twórczego rozwiązywania problemów w różnych sytuacjach,
- osvajanie lęków,
- skłonienie do uważnego myślenia,
- redukcja napięcia,
- wypracowywanie wspólnie z dzieckiem strategii radzenia sobie z wyzwaniami,
- rozwój emocjonalny i społeczny dziecka,
- nauka identyfikacji i nazywania emocji,
- nauka komunikowania własnych potrzeb.

Dziecko uczy się lepszego porozumiewania się z opiekunem, ale też rozumienia swoich emocji.

źródło: www.zaczytani.org

Monika Gałęziowska

Konspekt lekcji języka polskiego dla klasy VI szkoły podstawowej

***Temat: „W pewnej norze ziemnej mieszkał sobie pewien hobbit”.
Charakterystyka Bilba Bagginsa.***

Cel: Tworzę charakterystykę Bilba Bagginsa.

Czas trwania zajęć: 2 godz. lekcyjne

Cele lekcji:

Uczeń:

- wyszukuje w tekście informacje o głównym bohaterze lektury „Hobbit, czyli tam i z powrotem” J.R.R. Tolkiena;
- wskazuje cechy bohatera oraz określa jego relacje z innymi postaciami;
- wskazuje kluczowe momenty w powieści, które wpływają na przemianę bohatera;
- wyraża własną opinię na temat bohatera;
- tworzy charakterystykę postaci.

Metody pracy:

- pogadanka,
- praca z lekturą,
- redagowanie tekstu (charakterystyka postaci).

Formy pracy:

- zbiorowa,
- indywidualna.

Środki dydaktyczne:

- prezentacja multimedialna (załącznik 1),
- karta pracy (załącznik 2),
- lektura „Hobbit, czyli tam i z powrotem” J. R. R. Tolkien.

Przebieg lekcji

I. Etap wstępny

1. Przywitanie uczniów, sprawdzenie listy obecności.
2. Powtórzenie wiadomości z ostatnich lekcji. Na wcześniejszych spotkaniach uczniowie powinni poznać sylwetkę autora lektury, opowiadać o przeczytanym tekście, tworzyć ramowy plan wydarzeń, wskazywać elementy świata przedstawionego utworu oraz opisywać poszczególne grupy bohaterów. Konspekt dotyczy ostatniego, podsumowującego spotkania. Uczniowie odpowiadają na pytania nauczyciela:
 - **Czym zajmowaliśmy się na naszych ostatnich zajęciach?**

Kilka naszych ostatnich spotkań było związanych z lekturą „Hobbit, czyli tam i z powrotem”. Udało nam się już porozmawiać na temat życia i twórczości autora – Johna Rolanda Tolkiena – wskazać elementy świata przedstawionego w utworze, napisać opowiadanie odtwórcze o wybranym wydarzeniu z lektury, opowiedzieć o fabule oraz scharakteryzować poszczególne grupy bohaterów. Na ostatnich zajęciach odczytaliśmy wyniki prac zespołowych (opis bohaterów zbiorowych).

- **Na jakie dwie grupy można podzielić bohaterów lektury?**

Można ich podzielić na bohaterów indywidualnych i zbiorowych.

Do tej pierwszej grupy należą: hobbit Bilbo Baggins, czarodziej Gandalf, Thorin Dębowa Tarcza, smok Smaug, Gollum, Elrond, Beorn, Bard.

Do drugiej grupy natomiast możemy zaliczyć: krasnoludy, elfy, mieszkańcy Esgaroth, trolle, gobliny, wargi, pająki itd.

3. Nauczyciel informuje uczniów o celu lekcji, jakim będzie stworzenie charakterystyki głównego bohatera lektury – Bilba Bagginsa. Do napisania takiej pracy potrzebne będą informacje o postaci, które uczestnicy zajęć przywołają poprzez wskazanie odpowiedniego fragmentu książki.
4. **Zapisanie celu lekcji: Tworzę charakterystykę Bilba Bagginsa.**

II. Etap realizacji

5. Uczniowie przedstawiają fakty dotyczące bohatera, a każdą swoją wypowiedź wzbogacają odpowiednim fragmentem lektury. Wszystkie informacje dodatkowo wyświetlane są w formie prezentacji multimedialnej (załącznik 1). Uczniowie natomiast zapisują je na otrzymanych kartach pracy (załącznik 2).

Prawidłowo wypełnione kolumny w karcie pracy powinny wyglądać następująco:

| | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Imię i nazwisko: Bilbo Baggins <p>„Ów hobbit był bardzo zamożnym hobbitem, a nazywał się Baggins”.</p> | <ul style="list-style-type: none">Zainteresowania: Lubił palić fajkę, gości i jeść. Pisał pamiętnik. Lubił porządek, harmonię i podróże. Nie lubił niespodzianek i niezapowiedzianych gości. | <ul style="list-style-type: none">Ojciec: Bungo Baggins |
| <ul style="list-style-type: none">Wiek: około 50 lat <p>„Okazja jednak się nie nadarzyła, aż Bilbo dorósł, skończył pięćdziesiąt lat czy coś koło tego, zamieszkał w pięknej hobbitkiej norze...”</p> | <ul style="list-style-type: none">Matka: Belladonna Tuk | <ul style="list-style-type: none">O rodzinie Bagginsów: Bagginsowie żyli w okolicy Pagórka. Cieszyli się powszechnym szacunkiem, ponieważ byli bogaci oraz nigdy nie miewali przygód i nie sprawiali niespodzianek. |
| <ul style="list-style-type: none">O rodzinie Bagginsów: Bagginsowie żyli w okolicy Pagórka. Cieszyli się powszechnym szacunkiem, ponieważ byli bogaci oraz nigdy nie miewali przygód i nie sprawiali niespodzianek. | | |

- Wybrany uczeń wskazuje fragment lektury dotyczący wyglądu bohatera. Nauczyciel wyświetla go również na tablicy (prezentacja, załącznik 1). Zadaniem pozostałych uczniów jest zapisanie na jego podstawie cech wyglądu postaci w formie notatki.

Fragment:

„Hobbici są — czy może byli — małymi ludźmi, mniejszymi od krasnoludów — różnią się też od nich tym, że nie noszą brody — lecz znacznie większymi od liliputów. Nie uprawiają wcale albo prawie wcale czarów, z wyjątkiem chyba zwykłej, powszedniej sztuki, która pozwala im znikać bezszelestnie i błyskawicznie, kiedy duzi, niemądrzy ludzie, jak ty i ja, zabłądzą w ich pobliże, hałasując niczym słońce, tak że na milę można ich usłyszeć. Hobbici są skłonni do tycia, zwłaszcza w pasie: miewają wypięte brzuchy; ubierają się kolorowo (najchętniej zielono i żółto); nie używają obuwia, ponieważ stopy ich z przyrodzenia opatrzone są twardą

podeszwą i porośnięte bujnym, ciemnym, brunatnym włosom, podobnie jak głowa (zwykle kędzierzawa); mają długie, zręczne, smagłe palce i pocziwe twarze”.

7. Nauczyciel pyta uczniów, jak zachowywał się i jaki był hobbit przed podróżą. Uczniowie przywołują konkretne sytuacje z utworu. Następnie zastanawiają się nad tym, co zmieniło się w zachowaniu bohatera po odbyciu podróży z krasnoludami. Swoje wnioski uczniowie zapisują w kolejnej kolumnie karty pracy.

Hobbit przed podróżą:

- jest strachliwy, nie podejmuje nowych wyzwań,
- unika ryzykownych sytuacji i woli spędzać czas w znajomym otoczeniu,
- nie chce brać udziału w wyprawie krasnoludów.



Jak podróż zmieniła Bagginsa?

- bohater nabrał pewności siebie,
- stał się silny i odważny,
- zawarł przyjaźnie, był zdolny do poświęceń za swoich bliskich,
- stał się otwarty na nowe przygody,
- był przebiegły i pomysłowy.

8. Nauczyciel pyta uczniów, co inni bohaterowie uważali o hobbicie. Uczniowie koncentrują się przede wszystkim na postaci Gandalfa i krasnoludów. Przywołują konkretne fragmenty utworu, które uzasadniają ich wypowiedzi. Następnie zapisują zebrane informacje w kolejnej kolumnie karty pracy.

9. Nauczyciel przypomina schemat tworzenia charakterystyki bohatera (prezentacja multimedialna, załącznik 1).

Co inni sądzą o hobbicie?



- Od początku wierzył w umiejętności Bilba.
- Wybrał go na czternastego uczestnika wyprawy.
- Powierzał mu ważne zadania w trakcie podróży.
- Cenił jego intelekt i spryt, dostrzegł jego potencjał.



- Nie byli zadowolone z uczestnictwa Bilba w wyprawie,
- Na początku byli wobec niego nieufni (zwłaszcza Thorin Dębowa Tarcza), odnosili się z wyższością,
- W miarę postępu przygody jednak ich stosunek do bohatera zmienia się. Bilbo staje się częścią kompanii Thorina, krasnoludy cenią go i szanują. Uważają go za swego przyjaciela.

Charakterystyka postaci

wstęp

- wizytówka postaci - imię, nazwiska, wiek, pochodzenie, itd. tytuł i nazwisko autora utworu;
- moje zdanie kluczowe
np. wybrałem tego bohatera, bo jest odważny



rozwińcie

- przedstaw cechy charakteru lub wyglądu – każdą uzasadnij;
 - wygląd zewnętrzny – sylwetka, wzrost, ubiór, znaki szczególne;
 - cechy charakteru – podaj przykłady zachowania, usposobienie, sposób mówienia, jak traktuje innych;
 - umiejętności – co potrafi najlepiej.



zakończenie

- oceń charakteryzowaną postać, co Cię przekonało - twoje wnioski
 - Czy wzbudza twoją sympatię?
 - Czy chciałbyś się z tą osobą zaprzyjaźnić?
 - Czy zasługuje na podziw?
 - Czy jest godna naśladowania?




III. Etap końcowy

1. Uczniowie samodzielnie tworzą charakterystykę Bilba Bagginsa.

Załącznik 2

| O HOBBICIE | | HOBBIT PRZED PODRÓŻĄ (USPOSOBIENIE, CHARAKTER, STOSUNEK DO PODRÓŻY) | |
|---|--|---|--|
| DANE OSOBOWE IMIĘ I NAZWISKO: MIEJSCE ZAMIESZKANIA: WIEK: ZAIMTERESOWANIA: | | PODRÓŻ, KTÓRA ZMIENIA WSZYSTKO CECHY HOBBITA, KTÓRE UJAWIŁY SIĘ W TRAKCIE WYPRAWY cecha sytuacja, w której wykazał się cechą | |
| O RODZINIE MATKA: OJciec: O RODZIE BAGGINSÓW: O RODZIE TUKÓW: | | INNI O NIM - OPINIE TOWARZYSZY GANDALF KRASNOŁUDY | |
| ALE CO TO JEST HOBBIT ? (WYGLĄD ZEWNETRZNY) | | | |



Katarzyna Buk

Wizualizacja – technika relaksacyjna dla uczniów ze spektrum autyzmu.

Scenariusz zajęć kl.4-6

Temat : Moje bezpieczne miejsce – technika wizualizacji

1. Czas trwania 45 minut

2. Cel główny :

Kształtowanie u ucznia umiejętności relaksacji za pomocą wizualizacji.

Rozładowanie napięcia fizycznego i emocjonalnego.

Rozwijanie wyobraźni u ucznia.

4. Materiały i pomoce dydaktyczne :

- Ilustracje z przykładowymi miejscami
- Przygaszone lub wyłączone światło
- Komputer z odstępem do internetu
- Nagranie wizualizacji
- Ścieżka dźwiękowa z muzyką relaksacyjną
- Kolorowe kredki/flamastry

5. Formy i metody pracy

- Indywidualna

6. Przebieg lekcji :

I. Część wstępna :

- **Czynności organizacyjne :**

- Powitanie ucznia
- Sprawdzenie listy obecności
- Wprowadzenie do tematu zajęć

Nauczyciel zadaje pytanie uczniowi czy ma takie miejsce gdzie czuje się zrelaksowany, wyciszony ?. Następnie nauczyciel prezentuje uczniowi ilustracje z przykładowymi miejscami i prosi o wskazanie przez ucznia tego miejsca, które według niego kojarzy mu się z relaksem ?

II. Część zasadnicza :

Nauczyciel prosi ucznia, by wygodnie usiadła na krześle w „pozycji dorożkarza” – aktywna pozycja siedząca (kolana zgięte pod kątem prostym, stopy są oparte o podłogę, uda lekko rozchylone, barki delikatnie opadają w przód, ręce ukośnie ułożone na górnej części ud, dłonie opadają swobodnie między udami, głowa pochylona, górna część ciała również pochylona). Uczeń zamyka oczy na czas wizualizacji koncentruje się na swoim wdechu i wydechu. Wstuchuje się w wizualizację. Na zakończenie uczeń powoli się prostuje i otwiera oczy.



źródło : <https://easyvoice.pl/pozycje-relaksacyjne/>[dostęp : 19.11.2024]

Link do wizualizacji do ośtuchania :

<https://youtu.be/uqD69G2Oinw?si=uuKPujDTHN4ewiou>

Po zakończonej wizualizacji nauczyciel daje uczniowi kartkę ze wzorem dłoni. Następnie uczeń na palcach wpisuje jakie są jego odczucia po zrelaksowaniu się.



III Część końcowa

Ćwiczenie „Wdzięczność na 10 palcach”.

Uczeń zastanawia się za co może być wdzięczny i wylicza na głos na palcach.

Nauczyciel zadaje pytanie uczniowi Czy podobały się mu zajęcia z wizualizacji ?

Zachęcenie ucznia do uczestnictwa w kolejnych zajęciach.

Złącznik nr 1

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.




9.



źródło : pixabay





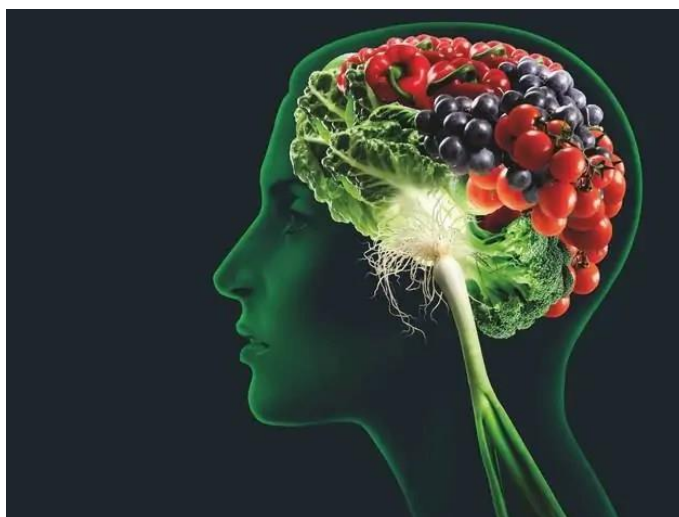
Bibliografia :

1. <https://pixabay.com/pl/> [dostęp 10.11.2024 r.]
2. <https://easyvoice.pl/pozycje-relaksacyjne/> [dostęp 19.11.2024 r.]
3. Zieliński P., Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej, Częstochowa: Wydawnictwo im. Stanisława Podobińskiego Akademii Jana Długosza w Częstochowie, 2011.

Zaburzenia Odżywiania: Zrozumienie i Wsparcie

- Kiedy zdrowe odżywianie staje się obsesją...
- Czy dzieci i młodzież mogą uzależnić się od jedzenia?

Zaburzenia odżywiania to poważne stany zdrowotne, które dotyczą nie tylko fizycznych aspektów jedzenia, ale także emocji, myśli oraz relacji społecznych. Współczesne społeczeństwo, w którym idealne ciało często jest promowane przez media, może przyczyniać się do rozwoju tych problemów. Poniżej przyjrzymy się najczęstszym rodzajom zaburzeń odżywiania, ich objawom oraz możliwościom wsparcia dla osób nimi dotkniętych.



Rodzaje zaburzeń odżywiania

1. **Anoreksja** - Osoby cierpiące na anoreksję mają skrajnie ograniczony apetyt oraz obsesyjne dążenie do utraty wagi. Często unikają jedzenia, nawet gdy są głodne, a ich percepcja własnego ciała jest zniekształcona – czują się otyłe, mimo że są w rzeczywistości bardzo szczupłe.
2. **Bulimia** - Bulimia charakteryzuje się epizodami objadania się, po których następują próby pozbycia się spożywanego jedzenia (np. przez wymioty, nadużywanie leków przeczyszczających). Osoby z bulimią często mają niską samoocenę i zmagają się z silnym poczuciem winy po zjedzeniu dużej ilości jedzenia.
3. **Zaburzenia jedzenia niewłaściwego** - Osoby z tym zaburzeniem regularnie doświadczają epizodów objadania się, ale w przeciwieństwie do bulimii, nie próbują się pozbyć kalorii w niezdrowy sposób. Często odczuwają wstyd i poczucie utraty kontroli.

4. **Ortoreksja** - polega na obsesyjnym ograniczaniu diety do "zdrowych" produktów, co może prowadzić do niedoborów żywieniowych i wykluczenia wielu grup pokarmowych. Osoba zmagająca się z tym problemem, staje się nadmiernie zaabsorbowana jedzeniem uznawanym za „zdrowe”. Pierwszy tekst o ortoreksji psychicznej pojawił się w 1997 roku. Amerykański lekarz dr Steven Bratman zdefiniował ortoreksję psychiczną jako nadmierną koncentrację „fiksację” na spożywaniu zdrowego jedzenia.

Według dostępnych danych około 1-2% populacji może wykazywać objawy ortoreksji, jednak rzeczywiste liczby mogą być znacznie wyższe, biorąc pod uwagę trudności w diagnozowaniu tego zaburzenia.

Przyczyny zaburzeń odżywiania

Zaburzenia odżywiania mają złożone przyczyny biologiczne, psychologiczne i społeczne. Często są wynikiem kombinacji takich czynników jak:

- **Genetyka:** Istnieją dowody na to, że niektóre osoby mogą mieć genetyczne predyspozycje do rozwoju zaburzeń odżywiania.
- **Czynniki psychologiczne:** Niskie poczucie własnej wartości, depresja, lęk czy zaburzenia osobowości mogą zwiększać ryzyko rozwoju tych zaburzeń.
- **Presja społeczna:** Media, kultura i grupa rówieśnicza mogą wpływać na postrzeganie ciała i oczekiwania dotyczące wyglądu.

Objawy


Wczesne rozpoznanie objawów zaburzeń odżywiania jest kluczowe dla skutecznego leczenia. Objawy mogą obejmować:

- Dramatyczną utratę wagi lub wahania masy ciała.
- Zmiany w zachowaniach żywieniowych, takie jak unikanie pewnych pokarmów.
- Skrywanie jedzenia lub jedzenie w ukryciu.
- Obsesję na punkcie kalorii i wartości odżywczych.
- Wycofanie się z życia towarzyskiego i izolacja.



Wsparcie i leczenie

Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, zmaga się z zaburzeniami odżywiania, ważne jest, aby szukać wsparcia. Oto kilka kroków, które można podjąć:

- 
1. **Konsultacja z profesjonalistą:** Psycholog, psychiatra lub dietetyk specjalizujący się w zaburzeniach odżywiania mogą zaoferować pomoc i strategię leczenia.
 2. **Wsparcie bliskich:** Rodzina i przyjaciele mogą odegrać kluczową rolę w procesie zdrowienia poprzez oferowanie zrozumienia i wsparcia emocjonalnego.
 3. **Grupy wsparcia:** Wiele osób znajduje ulgę poprzez uczestnictwo w grupach wsparcia, gdzie mogą dzielić się swoimi doświadczeniami i uczuciami z innymi, którzy przechodzą przez podobne trudności.

Podsumowanie

Zaburzenia odżywiania to poważne problemy zdrowotne, które wymagają zrozumienia i empatii. Kluczowe jest, aby osoby dotknięte tymi zaburzeniami mogły znaleźć wsparcie i profesjonalną pomoc. Uświadamianie społeczeństwa na temat zaburzeń odżywiania oraz promowanie pozytywnego wizerunku ciała mogą przyczynić się do zmniejszenia ich występowania i wsparcia osób, które się z nimi borykają. Warto pamiętać, że każda podróż do zdrowia zaczyna się od pierwszego kroku – rozmowy i szukania pomocy.

Iwona Bieniek

Rola rodzica w podejmowaniu decyzji o wyborze dalszej ścieżki edukacyjno-zawodowej swojego dziecka

Wybór szkoły ponadpodstawowej czy zawodu to dla młodych ludzi pierwsza poważna decyzja w życiu. Rzadko zdarza się, że w wieku 14 czy 15 lat dziecko dokładnie wie, co chce robić w przyszłości. Tylko nieliczni od najmłodszych lat mają konkretnie sprecyzowane zainteresowania lub mówią o konkretnym zawodzie. Podjęcie dobrej decyzji przez młodzież jest niezwykle trudnym zadaniem.

Jednym z największych wpływów na decyzje uczniów o wyborze szkoły czy zawodu, mają rodzice oraz tradycje rodzinne. Dużą rolę odgrywa również grupa rówieśnicza, znajomi koledzy. Ważna jest również wiedza czerpana z Internetu. Nie bez znaczenia jest również sieć szkół w danym regionie, odległość placówki od miejsca zamieszkania, kierunki kształcenia.

Rodzice bardzo często zastanawiają się jak mogą pomóc swoim dzieciom w wyborze właściwej ścieżki zawodowej, gdyż to oni właśnie są osobami znaczącymi dla młodzieży, doradcami.

Przed wszystkim przy podjęciu decyzji o dalszej przyszłości edukacyjno- zawodowej młodego człowieka u rodziców powinny się opierać na 3 czynnikach zawartych w schemacie1



Schemat 1. Trzy czynniki mające wpływ na wybór dalszej ścieżki edukacyjno-zawodowej dziecka

To właśnie one stanowią podstawowe filary w wyborze dalszej ścieżki edukacyjno-zawodowej.

Dziecko

Jednym z najważniejszych jest pomoc dziecku w poznaniu siebie. Zaobserwować, co dziecko lubi, czym się pasjonuje, o czym lubi rozmawiać. Przyglądać się temu, w jakich zajęciach pozalekcyjnych lubi uczestniczyć, jakie przedmioty szkolne go interesują. To właśnie powinno rodzicom dostarczyć wiedzy na temat swojego dziecka, bo to oni na co dzień obserwują dzieci w różnych sytuacjach i to właśnie oni mogą wiele z tych czynników zaobserwować.

Dlatego też tak ważne jest, by poznać swoje dziecko a dokładniej pewne kryteria zawarte w schemacie 2. W przypadku zainteresowań można zauważyć na co poświęca czas, czy są to dane przedmioty, zajęcia pozalekcyjne, sporty itp. Określenie zainteresowań sprzyja identyfikacji dziecka z obszarami zawodowymi. Podobnie jest w przypadku predyspozycji zawodowych, których uczymy się od najmłodszych lat.

Natomiast zdolności to nic innego jak sprawność w wykonywaniu czynności lub możliwości, dzięki którym człowiek zdobywa wiadomości, umiejętności. Dlatego też warto zaobserwować jak są ukierunkowane np. językowe, matematyczne, muzyczne, plastyczne, techniczne czy sportowe.

To właśnie rodzic w ten sposób może wesprzeć dziecko w dalszym rozwijaniu tych zdolności m.in. poprzez zorganizowanie dziecku np. zajęć dodatkowych w tym zakresie, zakup pomocy, książek, czy sprzętu. Talenty w danej dziedzinie będą niezwykle ważnym elementem przy planowaniu dalszej kariery edukacyjnej.

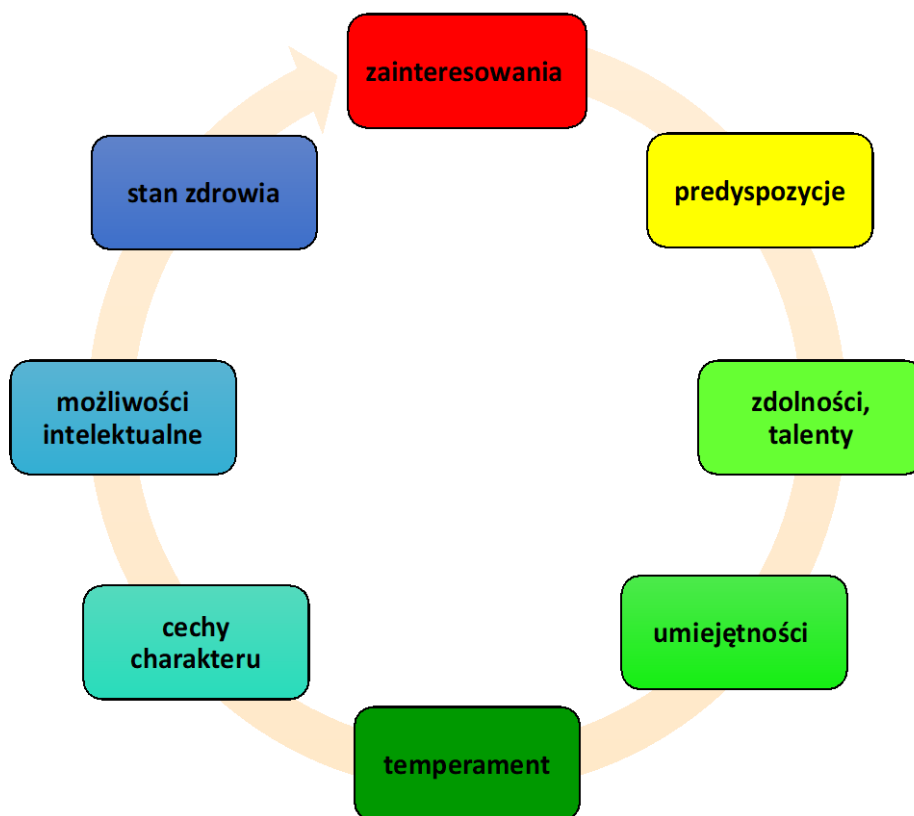
Z kolei umiejętności to jest to, co dane dziecko umie robić. Wiele z nich dziecko uczy się właśnie od rodziców, znajomych. Pomagają często w wykonywaniu prac np. naprawa samochodu, prace ogrodnicze itp. Dzięki temu również poznają zawody, specyfikę pracy oraz umiejętności potrzebne do wykonywania tego zawodu.

Temperament to zbiór cech charakterystycznych dla danej osoby, co również przekłada się na to w jakich zawodach mogą się odnaleźć młodzi ludzie. Jedni potrafią długo wykonywać monotonne zajęcie, nie odczuwając znużenia, innych po minucie dopada zniecierpliwienie i zniechęcenie. Z kolei jedni potrzebują ludzi wokół, inni wolą samotność. Różnice w reagowaniu na te same bodźce związane są właśnie z temperamentem, sprzyjają w poszukiwaniu zawodów.

Każdy z nas jest inny, każdy postępuje inaczej w różnych sytuacjach. Cechy charakteru są zauważalne w zachowaniu, działaniu, uczuciach i emocjach, które jesteśmy w stanie kontrolować, wpływać na nie i je kształtować. To bardzo często rodzice jako pierwsi zauważają takie cechy u swoich dzieci i mogą im pomóc je sobie uświadomić. Cechy charakteru będą również kolejnym wyznacznikiem do wyboru zawodu, gdyż mogą one wpływać na to w jakich zawodach pewne cechy są pożądane, niezbędne do wykonywania pracy, a jakie mogą utrudniać. Dzięki obserwacji rodziców młodzież jest w stanie poznać swoje moce i słabe strony.

Bardzo duże znaczenie przy wyborze zawodu ma także potencjał dziecka. Osiągnięcia szkolne mogą dać nam wiele wskazówek ze względu na posiadaną wiedzę, motywację do nauki, przedmiotów, z których dziecko ma wysokie oceny. To wszystko może pozwolić na określenie dziedzin w jakich młody człowiek może się dalej kształcić i zdobywać zawód. To właśnie rodzic od najmłodszych lat u swojego dziecka może zauważyć jaki ma dziecko potencjał w jakich dziedzinach i umożliwić mu dalszy rozwój w tym zakresie m.in. poprzez zapisanie dziecka na zajęcia dodatkowe z tego zakresu (dostęp do sieci szkoleń, kursów językowych, obozów sportowych itp.), umożliwienie dostępu do poszerzonej wiedzy (Internet, pomoce, książki).

Stan zdrowia dziecka jest jednym z ważniejszych kryteriów branych pod uwagę przy wyborze zawodu. Dlatego w przypadku gdy dziecko jest objęte opieką jakiejś poradni specjalistycznej, to rodzic musi skonsultować to z lekarzem w zakresie przeciwwskazań do wykonywania wybranego przez dziecko zawodu. Ponadto to rodzice mogą mieć niekiedy wpływ na poprawę stanu zdrowia dziecka poprzez wdrożenie jak najwcześniejszego leczenia, rehabilitacji czy innych działań leczniczych, a które mogą zwiększyć szanse na ograniczenia zdrowotne przy wyborze zawodu.




Schemat 2. Cechy indywidualne dziecka mogące mieć wpływ na wybór zawodu

Szkoły ponadpodstawowe

Drugim z filarów pomocnym do wyboru dalszej ścieżki kształcenia jest poznanie szkół ponadpodstawowych w regionie lub też nawet i dalszym rejonie.

Rodzice w tym zakresie powinni stanowić dla dzieci ogromne wsparcie, gdyż powinni wspólnie przeanalizować oferty szkół w okolicy, zapoznać się z profilami klas w liceach, specjalistycznymi kierunkami w technikach czy szkołach branżowych. Warto odwiedzić strony internetowe szkół, by sprawdzić jakie przedmioty rozszerzone oferują, jakie posiadają zaplecze edukacyjne. Rodzice powinni również wspólnie z dzieckiem odwiedzić szkołę podczas dni otwartych, podczas których można zobaczyć ich wewnątrz, porozmawiać z nauczycielami i uczniami by poznać bliżej ofertę szkół. Ważna jest również rozmowa dotycząca przyszłości, czy ewentualnie zawód w którym chce się dalej kształcić odpowiada temu kierunkowi, czy chce się dalej uczyć się na studiach, czy może woli zdobyć praktyczne umiejętności.



Ponadto w przypadku trudności rodzice wspólnie z dzieckiem mogą skorzystać z profesjonalnej pomocy doradcy zawodowego, który pomoże dziecku w określeniu jego predyspozycji zawodowych i pomoże zaplanować dalszą ścieżkę edukacyjno-zawodową.

Zawody, rynek pracy

Ostatnim z filarów pomocnych przy planowaniu ścieżki edukacyjno-zawodowej dziecka powinno być zapoznanie się z zawodami, rynkiem pracy w regionie, zawodami, które w przyszłości mogą być poszukiwani. Poszukiwanie wiadomości o zawodach jest bardzo ważnym krokiem w procesie podejmowania decyzji edukacyjnych i zawodowych. Ryzykowne jest wybieranie zawodu bez rzetelnej, aktualnej i wyczerpującej informacji o nim.

Jeśli dziecko jest zainteresowane jakimś konkretnym zawodem, to dobrze jest dowiedzieć się o nim jak najwięcej. To właśnie rodzic powinien wspierać dziecko, doradzać i pomóc w poszukiwaniu informacji o zawodach, wymaganiach wobec osób zainteresowanych określonym zawodem, przeciwwskazaniach zdrowotnych, kwalifikacjach. Można taką wiedzę czerpać z rozmowy z rodziną, znajomymi, albo poszukiwać informacji w różnych publikacjach lub też w Internecie.

Niezwykle ważne mogą być także informacje dotyczące lokalnego rynku pracy, obowiązujących trendach lub też informacji dotyczących nadwyżkowych i poszukiwanych zawodów w regionie. Nie bez znaczenia są także prognozy dotyczące zawodów przyszłościowych, w których z kilka lat będą poszukiwani pracownicy.

Podjęcie decyzji przez dziecko w tak młodym wieku jest niezwykle trudne dlatego też rodzice odgrywają w tym procesie bardzo ważną rolę. Powinni wspierać dziecko, doradzać, dostarczać wiedzy lub też umożliwić dzieciom i im samym zdobycie jak największej wiedzy o sobie, zawodach i ofercie szkół, gdyż wybór oparty o tak szeroką wiedzę daje duże szanse na to, że wybrany zawód okaże się tym właściwym.