

Materiały z doradztwa zawodowego dla 7a

Wpisz do zeszytu przedmiotowego:

Temat: Stres – wróg czy przyjaciel?

1. Stres.

Stres określa go jako stan organizmu, w którym dochodzi do zachwiania równowagi między zasobami organizmu a obciążeniami, którym organizm ten jest poddany. Wyróżniamy dwa rodzaje stresu – stres pozytywny i negatywny.

2. Osobowość a radzenie sobie ze stresem.

Indywidualne odczuwanie stresu zależy nie tylko od liczby i natężenia czynników stresujących, ale również od indywidualnych różnic przejawiających się w typie osobowości, a osobowość jako reprezentuje dana osoba typ osobowości. Wyróżniamy dwa główne typy osobowości — typ A i B.

Obejrzyj film – w google wpisz: Stres – wróg czy przyjaciel? Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Rozwiąż kwestionariusz – Typ osobowości – patrz załącznik.

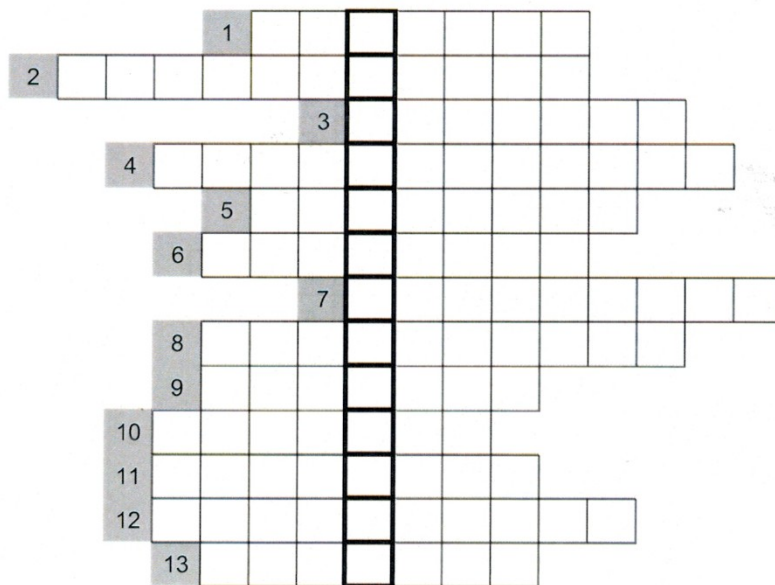
Pamiętaj włożyć uzupełniony kwestionariusz do teczki.

Temat: Świat zawodów.

1. Zawód to wykonywanie zespołu czynności społecznie użytecznych, wyodrębnionych na skutek społecznego podziału pracy, wymagających od pracownika odpowiedniej wiedzy i umiejętności powtarzanych systematycznie i będących źródłem utrzymania dla pracownika i jego rodziny.

Obejrzyj film – w google wpisz: Zawody – co warto o nich wiedzieć – Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Rozwiąż poniższą krzyżówkę. Pamiętaj włożyć uzupełniłą krzyżówkę do teczki.



1. Broni oskarżonych, udziela klientom porad i pomocy prawnej.
2. Pielęguje i ozdabia ludzkie ciało, w szczególności twarz.
3. Specjalista od parzenia i podawania kawy, posiada wiedzę o różnych gatunkach kaw, sposobach przygotowania i podawania.
4. Przyjmuje i realizuje zamówienia czytelników na konkretne pozycje.
5. Wykonuje prace montażowe, instalacyjne, konserwacje i remonty, dokonuje pomiarów i regulacji urządzeń elektrycznych.
6. Tworzy dekoracje roślinne, różne formy kompozycji roślinnych. Rozpoznaje rodzaje i gatunki roślin ozdobnych.
7. Projektuje budynki.
8. Realizuje recepty, sprzedaje produkty medyczne i leki. Udziela porad w zakresie stosowania i działania leków.
9. Strzyże, modeluje, koloryzuje włosy zgodnie z oczekiwaniem klienta.
10. Sporządza różnego rodzaju potrawy, ciasta, napoje i desery. Oblicza wartość odżywczą i energetyczną potraw.
11. Udziela szybkiej i sprawnej pomocy w nagłych stanach zagrożenia życia, wypadkach, katastrofach.
12. Kieruje samochodem. Przywozi pasażerów samochodem osobowym za opłatą.
13. Dokonuje pomiarów gruntów oraz nanosi pomiary na dokumenty.