

## **Materiały z doradztwa zawodowego dla 7b**

Wpisz do zeszytu przedmiotowego:

Temat: Jaki jestem? Oto jest pytanie.

### 1. Samoocena.

Istnieją dwa źródła wiedzy o nas samych. Po pierwsze, informacji możemy szukać u innych, zwłaszcza u osób dla nas ważnych, które dobrze nas znają: u naszych najbliższych, ale też u nauczycieli, kolegów i koleżanek. Po drugie to my sami jesteśmy dla siebie ogromną skarbnicą wiedzy. W tym miejscu warto zwrócić uwagę na samoocenę. Jest ona całościową oceną siebie. Jest pewnego rodzaju teorią na swój własny temat, przede wszystkim

na temat wewnętrznych czynników, od których zależy realizacja stawianych sobie celów.

### 2. Poziom samooceny określamy na podstawie dwóch czynników:

- dotychczasowych rezultatów (powodzeń lub niepowodzeń) w podejmowanych działaniach, czyli własnych doświadczeniach,
- opinii innych o nas.

W wolnej chwili obejrzyj film – w google wpisz: Jaki jestem? Oto jest pytanie. – film Ośrodek Rozwoju Edukacji

Wykonaj ćwiczenie „Jaki jestem?” – patrz załącznik nr 1 „Jaki jestem?”

Pamiętaj, aby włożyć uzupełnioną kartę do swojej teczki.

Temat: Zainteresowania – inspiracja do działania i sposób na relaks.

1. Bez względu na to, czy zainteresowania mają stać się dla nas tylko sposobem na relaks, czy też mają stanowić podstawę, na której zbudujemy naszą zawodową przyszłość, niezwykle ważne jest, abyśmy potrafili je w sobie odnajdywać. Im wcześniej to zrobimy, tym lepiej. Zainteresowania możemy obserwować już u bardzo małych dzieci. Rozmawiając z rodzicami często słyszymy relacje typu: „moja córka chętnie uczy się wierszyków, piosenek a jej ulubiona zabawa to zabawa w teatr” lub „mój syn spędza dużo czasu przed komputerem i

samodzielnie go naprawia”. Te relacje dotyczą właśnie sfery zainteresowań. Poświęcanie czasu własnym zainteresowaniom pozwala młodzieży relaksować się, a także przybliżyć do wyboru kierunku kształcenia oraz zawodu.

Obejrzyj film – w google wpisz: Zainteresowania – inspiracja do działania i sposób na relaks – Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Wykonaj ćwiczenie „Moje zainteresowania” – patrz załącznik nr 2 „Moje zainteresowania”