

# **SYSTEM ORIENTACJI ZAWODOWEJ**

## **III LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE**

### **IM. UNII LUBELSKIEJ W LUBLINIE**

#### **CELE:**

- Kształtowanie umiejętności samopoznania, rozpoznawania swoich możliwości i predyspozycji zawodowych
- Doskonalenie umiejętności formułowania celów życiowych
- Kształtowanie umiejętności osiągania stawianych sobie celów
- Dostarczenie wiadomości na temat rynku pracy
- Dostarczenie wiadomości na temat planowania kariery zawodowej
- Kształtowanie umiejętności poruszania się po rynku pracy
- Kształtowanie umiejętności osobowych i społecznych potrzebnych w pracy zawodowej

#### **DLA KLAS PIERWSZYCH**

#### **ZADANIA:**

- Kształtowanie umiejętności samopoznania
- Rozwijanie umiejętności społecznych
- Kształtowanie umiejętności adekwatnej samooceny jako elementu prawidłowego rozwoju
- Wyposażenie ucznia w wartości niezbędne do poruszania się w społeczeństwie demokratycznym i informacyjnym
- Kształtowanie umiejętności współpracy i pracy w zespole
- Kształtowanie postawy odpowiedzialności za podejmowane zadania wobec samego siebie, klasy, wychowawcy i szkoły
- Dostarczenie uczniom wiadomości na temat sposobów uczenia się i rozwijanie umiejętności szybszego uczenia się
- Rozwijanie umiejętności wyszukiwania i selekcjonowania informacji za pomocą warsztatu informatyczno-bibliograficznego
- Pomoc młodym ludziom w rozpoznawaniu swoich zainteresowań i zdolności oraz ich adekwatnej oceny
- Rozwijanie zainteresowań i zdolności młodzieży

## **FORMY PRACY:**

- Lekcje do dyspozycji wychowawcy
- Zajęcia z pedagogiem szkolnym
- Spotkanie integracyjne
- Otrzęsiny
- Wycieczki klasowe
- Lekcje z poszczególnych przedmiotów
- Lekcje biblioteczne
- Zajęcia kół zainteresowań
- Indywidualne konsultacje dotyczące wyboru klasy odpowiedniej do zainteresowań (przedmiotu nauczanego programem rozszerzonym)

## **TERŚCI/TEMATYKA:**

- Przepis na udaną klasę
- Współpraca w grupie
- Moje zainteresowania, dążenia, marzenia, ideały.
- Chcę lepiej rozumieć siebie i innych (akceptacja i tolerancja) – adekwatna samoocena jako elementu prawidłowego rozwoju
- Adekwatna samoocena jako elementu prawidłowego rozwoju
- Kształcenie umiejętności oceniania siebie
- Organizujemy wycieczkę klasową, wyjście do kina, itp.
- Umiejętność skutecznego komunikowania się
- Znaczenia emocji i uczuć w życiu człowieka
- Procesy i procedury demokratyczne
- Znaczenie wykształcenia w życiu człowieka
- Umiejętności interpersonalne, ważny element życia
- Umiejętności poruszania się w świecie norm, praw, przepisów, umów i zasad współżycia społecznego
- Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach? Czy sytuacje trudne mogą mi pomóc?
- „Człowiek istota społeczna” – umiejętności ważne w kontaktach z innymi: zrozumienie, życzliwość, autentyczność, otwartość, odwaga, tolerancja
- „Zdrowe współzawodnictwo oraz poszanowanie partnerów i rywali
- Wartości, wzorce zachowania się w miejscach publicznych, kultura dyskusji
- Organizacja pracy i higiena pracy umysłowej (w szkole i w domu)

- Sposoby skutecznego uczenia się
- Przygotowanie do samodzielnego i odpowiedzialnego wyszukiwania i selekcjonowania informacji za pomocą warsztatu informatyczno-bibliograficznego

## **DLA KLAS DRUGICH**

### **ZADANIA:**

- Rozwijanie umiejętności samopoznania
- Rozwijanie umiejętności społecznych
- Kształtowanie umiejętności adekwatnej samooceny jako elementu prawidłowego rozwoju
- Wyposażenie ucznia w wartości niezbędne do poruszania się w społeczeństwie demokratycznym i informacyjnym
- Kształtowanie umiejętności współpracy i pracy w zespole
- Kształtowanie postawy odpowiedzialności za podejmowane zadania wobec samego siebie, klasy, wychowawcy i szkoły
- Dostarczenie uczniom wiadomości na temat sposobów uczenia się i rozwijanie umiejętności szybszego uczenia się
- Kształtowanie postaw etycznych
- Pomoc młodym ludziom w rozpoznawaniu swoich zainteresowań i zdolności oraz ich adekwatnej oceny
- Rozwijanie zainteresowań i zdolności młodzieży
- Dostarczenie wiadomości na temat rozpoznawania predyspozycji zawodowych
- Dostarczenie wiadomości na temat zapotrzebowania rynku pracy
- Dostarczenie wiadomości na temat planowania kariery zawodowej
- Pomoc uczniom w formułowaniu celów życiowych
- Pomoc w rozpoznawaniu predyspozycji zawodowych

### **FORMY PRACY:**

- Lekcje do dyspozycji wychowawcy
- Zajęcia z pedagogiem szkolnym na temat planowania kariery zawodowej, prowadzone na godzinach wychowawczych
- Realizacja programu „Mój przyszły zawód” prowadzony przez pedagoga szkolnego
- Lekcje z poszczególnych przedmiotów
- Lekcje biblioteczne

- Zajęcia kół zainteresowań
- Wycieczki klasowe
- Indywidualne konsultacje dotyczące wyboru zawodu prowadzone przez pedagoga szkolnego
- Indywidualne badania zawodoznawcze, prowadzone przez pedagoga szkolnego lub pracowników Specjalistycznej Poradni Zawodowej w Lublinie

### **TREŚCI/TEMATYKA:**

- Umiejętności interpersonalne, ważny element życia
- Jaki jestem, jaki chciałbym być? Czynniki kształtujące cechy człowieka
- Poczucie własnej wartości, akceptacja siebie i innych
- Rozmowa – ważna umiejętność społeczna
- Moje prawa i prawa innych – tolerancja i akceptacja
- Agresji mówię NIE. Rozwiązywanie konfliktów, negocjacje, mediacje
- Stereotypy i uprzedzenia – skąd się biorą? Do czego prowadzą?
- Jak osiągnąć sukces w życiu?
- Poczucie godności i etyka – co te słowa znaczą w czasie gdy media donoszą o korupcjach i nadużyciach?
- Krytyka – jak przekazywać i przyjmować uwagi krytyczne?
- Jak przeżywać porażki i sukcesy?
- Sposoby spędzania wolnego czasu – hobby i zainteresowania to cechy osobowości
- Strategie i techniki uczenia się
- Moje zainteresowania i zdolności
- Jak rozpoznawać predyspozycje zawodowe?
- Planowanie kariery zawodowej
- Rozpoznawanie predyspozycji zawodowej i wybór zawodu
- Badania zawodoznawcze
- Przygotowanie do samodzielnego i odpowiedzialnego wyszukiwania i selekcjonowania informacji za pomocą warsztatu informatyczno-bibliograficznego

## **DLA KLAS TRZECICH**

### **ZADANIA:**

- Kształtowanie poczucia tożsamości
- Pomoc uczniom w formułowaniu celów życiowych
- Pomoc w rozpoznawaniu predyspozycji zawodowych
- Rozwijanie umiejętności interpersonalnych
- Kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem
- Kształtowanie umiejętności adekwatnej samooceny (pod kątem wyboru zawodu i kierunku studiów) jako elementu prawidłowego rozwoju
- Kształtowanie postaw etycznych
- Pomoc młodym ludziom w rozpoznawaniu swoich zainteresowań i zdolności oraz ich adekwatnej oceny
- Rozwijanie zainteresowań i zdolności młodzieży

### **FORMY PRACY:**

- Lekcje do dyspozycji wychowawcy klasy
- Realizacja programu „Mój przyszły zawód” prowadzony przez pedagoga szkolnego
- Realizacja programu „Nie boję się matury” prowadzony przez pedagoga szkolnego
- Lekcje z poszczególnych przedmiotów
- Lekcje biblioteczne
- Zajęcia kół zainteresowań
- Wycieczki klasowe
- Indywidualne konsultacje dotyczące wyboru zawodu prowadzone przez pedagoga szkolnego
- Indywidualne badania zawodoznawcze, prowadzone przez pedagoga szkolnego lub pracowników Specjalistycznej Poradni Zawodowej w Lublinie
- Udział młodzieży w targach edukacyjnych i dniach otwartych uczelni wyższych
- Zajęcia dotyczące wyboru kierunku studiów i zasad rekrutacji na poszczególne uczelnie i kierunki, prowadzone na godzinach wychowawczych przez firmę ABSOLWENT
- Indywidualne konsultacje dotyczące wyboru kierunku studiów

## TREŚCI/TEMATYKA:

- Poczucie sensu życia. Cele życiowe
- Co to znaczy być dorosłym człowiekiem?
- Moje możliwości i moje aspiracje – wysoce wskazana równowaga
- Potrzeby i możliwości rynku pracy
- Moje cechy i predyspozycje zawodowe
- Wybór zawodu i kierunku studiów
- Poczucie godności i etyka zawodowa – co te słowa znaczą w czasie, gdy media donoszą o korupcjach i nadużyciach?
- Organizacja pracy w grupie i współpraca w grupie jako ważna umiejętność zawodowe
- Doskonalenie umiejętności efektywnego uczenia się – sposoby i techniki ułatwiające przygotowanie do egzaminu
- Jak się uczyć? – czas nauki i odpoczynku
- Stres i jego objawy
- Styl życia, który łagodzi stresy. Konstrukttywne i destrukcyjne sposoby na stres
- Sprawne funkcjonowanie w sytuacji stresu
- Autoprezentacja
- Przygotowanie do samodzielnego i odpowiedzialnego wyszukiwania i selekcjonowania informacji za pomocą warsztatu informatyczno-bibliograficznego

Opracowała Renata Palczewska