

# Materiały na czas pandemii i nie tylko

## Dla rodziców

Wszyscy znaleźliśmy się w bardzo trudnej sytuacji. W takich chwilach normalnym jest, że wracamy do sposobów działania starych, sprawdzonych, choć często mniej dojrzałych, przeżywamy silne napięcie, które może zależnie od sytuacji i naszych własnych predyspozycji dawać o sobie znać pod postacią strachu, lęku, złości. To uniwersalna psychologiczna prawda dotycząca zarówno dzieci jak i dorosłych. Teraz więc jako rodzice musimy borykać się z własnymi i dzieci emocjami i niedojrzałością, zamknięci często w naprawdę ograniczonej przestrzeni, co rodzi dodatkowe napięcia.

Co możemy zrobić, żeby nam i dzieciom było lepiej? To samo co trzeba zrobić gdy w samolocie wypadają maski z tlenem - zadbać najpierw o siebie. Po pierwsze od strony fizjologicznej - wysypiać się, jeść regularnie, ćwiczyć fizycznie, mierzyć siły na zamiary przy planowaniu pracy, wprowadzić stały rytm dnia i pilnować go. Po drugie od strony psychologicznej - poszukać społecznego wsparcia - rozmawiając z dorosłymi bliskimi przez telefon, komunikator, smsy, sięgać do tego co prowadziło ku nadziei ludzkość przez podobne i gorsze czasy - humor, altruizm. Bądźmy ostrożni, przestrzegajmy zaleceń związanych z izolacją, pilnujmy dzieci, ale róbmy też dla innych to co potrafimy i możemy, śmiejmy się. Pamiętajmy, że kiedy trudno jest już rozumieć co się dzieje w rodzinie czy we własnym wnętrzu można skorzystać z pomocy zdalnej swojego terapeuty, a jeśli go Państwo nie mają to z telefonu do naszej poradni, gdzie specjaliści mają dyżur telefoniczny od 8:00 do 16:00 w dni powszednie lub z bezpłatnej oferty pomocy psychologicznej dla osób w kryzysie dostępnej obecnie w sieci.

(opracowała M. Famulska - psycholog 26.03.2020)

## Dla dzieci

### E-booki pozwalające oswoić temat koronawirusa

(znalazła M.Famulska 24.03.2020)

<https://karolinapiotrowska.com/wp-content/uploads/2020/03/zostanwdomuebook.pdf?v=9b7d173b068d>

[https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685\\_1325b26f2d954d108cbc769afedcadd3.pdf](https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_1325b26f2d954d108cbc769afedcadd3.pdf)

### Strony Internetowe przydatne w terapii pedagogicznej

(znalazła H.Burger 24.03.2020)

<https://ortograffiti.pl/>

<https://www.ortograf.pl/dyktanda>

<http://www.ortofrajda.pl/>

<http://pisupisu.pl/2/ortografia>

<https://www.dyktanda.net/>

<https://dyktanda.online/>  
<https://dyktanda.pl/>  
<http://www.ortografka.pl/pisownia-rz-i-z/grzybiarz/test/test>  
<https://zdobywcywiedzy.pl/platforma/kursy>  
<https://www.e-kolorowanki.eu/kolorowanki-edukacyjne/>

## **Ćwiczenia logopedyczne on-line mogące uatrakcyjnić utrwalanie poprawnej wymowy w sposób tradycyjny.**

*(znalazła D.Chmielewska 15.04.2020)*

<https://www.mimowa.pl/>  
<http://www.logofigle.pl/zasoby/gry-logopedyczne>  
<http://www.superbelfrzy.edu.pl/category/gry-edukacyjne/logopedyczne/>  
<http://www.logopediapraktyczna.pl/>  
<https://www.superkid.pl/cwiczenia-logopedyczne>  
<http://juzwiem.edu.pl/cwiczenia>  
<http://www.ortografka.pl/>  
<http://www.pracownialogopedy.pl/>  
<http://czytamipisze.pl/>  
<http://logopediaonline.pl/>  
<http://www.logotorpeda.com/>

## **Dla dzieci i uczniów słabosłyszących polecam:**

*(D.Chmielewska 15.04.2020)*

<http://ktotomowi.pl/gry>  
<http://krainadzwiekow.pl>  
<http://razemdlaśluchu.pl>

## **Ćwiczenia do pobrania na dole strony**

Ćwiczenia ortograficzne u-ó (oprac. H. Burger 25.03.2020)

Zabawy i ćwiczenia z zakresu Integracji Sensorycznej do wykorzystania w domu (oprac. I. Bielecka 27.03.2020)

Przykłady ćwiczeń dla dzieci z głębokimi zaburzeniami komunikacji językowej (oprac. E. Kubiak 15.04.2020)

## **Dla młodzieży**

**Jak wybrać zawód?**

**Jak dobrze wybrać zawód?**

**Jaka szkoła przygotuje najlepiej do tego zawodu?**

Czteroletnie liceum, pięcioletnie technikum czy może szkoła branżowa? Jak dobrze wybrać szkołę, zawód, profil? Już wkrótce każdy z ośmioklasistów stanie przed wyborem.

W tym przypadku najważniejsze jest dokładne przemyślenie kilku kwestii. Przede wszystkim trzeba

nieco lepiej poznać samego siebie. Analiza własnych umiejętności, zainteresowań czy pasji pozwoli na pełniejsze określenie tego, co tak naprawdę chce się robić w życiu. Zdefiniowanie swoich predyspozycji i chęci jest niezbędnym krokiem do podjęcia decyzji, jaki zawód wybrać w przyszłości. W tym celu trzeba odpowiedzieć sobie na kilka pytań:

- Jesteś kreatywnym humanistą czy umysłem ścisłym?
- Czy lubisz pracować z ludźmi?
- Wolisz "spokojną" pracę przy komputerze, czy chcesz być cały czas w ruchu?
- Jaki styl życia Ci odpowiada?
- W czym jesteś dobry, a co lubisz robić?
- Czy potrzebujesz konkretnego wykształcenia?
- Jakie masz cele i marzenia?
- Jaki jest twój stan zdrowia?

Współczesny rynek pracy oferuje różnorodne ścieżki kariery. Choć duża liczba ofert zatrudnienia przynosi wiele różnych możliwości, część osób wciąż nie wie, w jakim kierunku warto się rozwijać. Jaki wybrać zawód? Który z nich przyniesie największą satysfakcję, a który najlepsze zarobki? Takie i inne pytania pojawiają się w głowach wielu młodych ludzi. Kwestia tego, jak wybrać zawód dla siebie, nie jest prosta i wymaga dokładnego zastanowienia się nad swoimi priorytetami i predyspozycjami. Przystępując do takich rozważań, warto jednak wiedzieć, które profesje są najbardziej „przyszłościowe”

Aby bliżej poznać zawody proponuję skorzystać z zamieszczonych materiałów: Mapa Karier - <https://mapakarier.org>

Bardziej dociekliwi mogą skorzystać z zasobów:

Portal Doradztwo edukacyjno-zawodowe - <http://doradztwo.ore.edu.pl/>

Projekt Eurodoradztwo - <http://eurodoradztwo.praca.gov.pl/>

Warszawski System Doradztwa Zawodowego- <https://crdz.wcies.edu.pl/>

Centrum Doradztwa Zawodowego dla Młodzieży w Poznaniu - <https://cdzdm.pl/>

Elektroniczne Centrum Aktywizacji Młodzieży ECAM - <https://dokariery.pl>

(opracowała I. Zawistowska-Gierzyńska - pedagog, doradca zawodowy 27.03.2020)