

Pedagog

pedagog szkolny mgr Monika Gracz - Maciaś

Godziny pracy pedagoga szkolnego w Szkole Podstawowej w Rdzawce w roku szkolnym 2024/2025

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
9:30 - 11:25	10:00 - 11:30	9:00 - 10:00	10:30 - 12:15	9:30 - 10:30

BEZPIECZNE WAKACJE 2022

Po dziesięciu miesiącach ciężkiej pracy i stresów nadchodzi tak wyczekiwany przez wszystkich uczniów czas – WAKACJE. Będzie to czas zabawy i nowych przeżyć. Korzystając z czasu wolnego nie zapominajcie jednak o Waszym bezpieczeństwie. Każdy z Was musi zwracać uwagę na różne zagrożenia podczas wakacyjnego wypoczynku, aby po jego zakończeniu pozostały tylko dobre wspomnienia. Poświęć chwilkę i pooglądaj prezentację, która przedstawi Wam najważniejsze zasady spędzania bezpiecznie czasu wolnego.

<https://www.youtube.com/watch?v=KzUHvbg54k>

WAŻNE TELEFONY

112- telefon alarmowy służb ratowniczych

997- telefon alarmowy Policji

998- telefon alarmowy Straży Pożarnej

999- telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego

601 100 100- telefon alarmowy WOPR

601 100 300- telefon alarmowy GOPR

800 12 12 12- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Cudownych, niezapomnianych, pełnych wrażeń i nowych doświadczeń, a przede wszystkim bezpiecznych wakacji!

Poczucie własnej wartości

Poczucie własnej wartości to akceptacja siebie ze swoimi mocnymi i

słabymi stronami, pomimo porażek i bez względu na sukcesy. To przekonanie o swojej godności i wartości jako człowieka.

Osoby, które mają dobrze rozwinięte poczucie własnej wartości nie są ciągłymi zwycięzcami. Ich przewagą jest to, że mają świadomość swoich mocnych stron, ale również wiedzą czego jeszcze nie mają, nad czym powinny jeszcze pracować oraz jakie obszary, czy działania nie są w zakresie ich kompetencji. Dzięki temu uczą się działać w oparciu o swoje zasoby oraz eliminować ryzyko wynikające ze słabych stron. Np. Jeśli wiem, że moją mocną stroną jest kreatywność, lubię wymyślać nowe rzeczy, tworzyć coś niestandardowego, mogę zgłosić się do konkursów, które bazują na tych talentach. Jeśli jednak wiem, że moją słabą stroną jest punktualność, dotrzymywanie terminów, muszę sporo wysiłku włożyć w taką organizację pracy, żeby zdążyć z przygotowaniem pracy na czas.

Weź małe karteczki w dwóch kolorach. Na jednym kolorze zapisz minimum 3 swoje mocne strony, talenty, sukcesy, a na drugim 3 swoje słabe strony, czyli te obszary, nad którymi musisz jeszcze pracować, albo te, w których nie masz talentów oraz tzw. porażki, czyli to, co nie wyszło mimo starań.

Możesz nakleić je w widocznym dla siebie miejscu, gdzie często zaglądasz. Naucz się świętować sukcesy- np. pochwal się rodzicom. Zastanów się nad porażkami. Pamiętaj, że porażki mają wielką moc, jeśli traktujemy je jako lekcje, z których można wyciągnąć wnioski.

Drogi Uczniu, zwróć się do pedagoga szkolnego, gdy:

- czujesz, że nikt Cię nie rozumie, jesteś samotny; nie potrafisz

- porozumieć się z kolegami w klasie
- masz problemy rodzinne, znajdujesz się w trudnej sytuacji materialnej;
 - masz problem i nie wiesz, jak go rozwiązać
 - chciałbyś z kimś porozmawiać
 - masz problem z wyborem zawodu lub dalszej drogi kształcenia
 - chcesz podzielić się swoją radością, sukcesem;
 - chciałbyś pomóc innym, nie wiesz w jaki sposób;
 - masz ciekawe pomysły, którymi chcesz się podzielić.

Szukanie pomocy jest oznaką siły a nie słabości.

Możesz także do mnie napisać poprzez e dziennik.

Jeżeli podasz swój adres, wówczas odpiszę bezpośrednio do Ciebie.

Nie mogę oczywiście zapewnić, że znam odpowiedź na każde pytanie, ale może czasami wystarczy wskazać Ci kierunek poszukiwań?