

PORADNIK DLA ÓSMOKLASISTY

Drodzy Uczniowie,

Wychodzimy do Was z propozycją poradnika, przygotowanego specjalnie dla Was po to, by pomóc Wam w wyborze przyszłej szkoły i zawodu. Stajecie przed bardzo ważną dla Was decyzją. Być może już ją podjęliście, a może jeszcze się wahacie. Chcemy, abyście po przeczytaniu naszej szkolnej publikacji, mogli ze spokojem podejść do tego tematu wiedząc, że są osoby i instytucje, które w razie wątpliwości i trudności chętnie Wam pomogą. Na końcu poradnika zamieszczona została także część dla rodziców.

W poradniku znajdziecie m.in.:

- listę radomskich szkół wraz z numerami telefonów i odnośnikami do stron internetowych
- wskazówki doradców zawodowych na temat wyboru ścieżki edukacyjnej
- najnowsze informacje odnośnie terminów rekrutacji
- przydatne strony internetowe, które pomogą w wyborze szkoły.

Zapraszamy do czytania!

NA POCZĄTEK - REKRUTACJA W CZASIE PANDEMII - RZECZY, KTÓRE WARTO WIEDZIEĆ O ZASADACH NABORU, PRZELICZANIU PUNKTÓW I SZANSACH NA DOSTANIE SIĘ DO WYMARZONEJ SZKOŁY

Rekrutacja do szkół ponadpodstawowych w tym roku będzie przebiegała podobnie jak w ubiegłym roku szkolnym. Pod koniec stycznia b. r. szk. wojewódzkie kuratoria oświaty, opublikowały harmonogramy naboru. Uczniowie i rodzice nie wiedzą, czego się spodziewać, a taka sytuacja powoduje poczucie bezradności. Ale nawet przy niepewnej sytuacji epidemicznej można działać i skutecznie poprawiać szanse na dostanie się do wymarzonej szkoły średniej.

Terminy tegorocznej rekrutacji

Na podstawie § 11baa ust. 1 rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 (Dz. U. poz. 493 z późn. zm.) ogłasza się

**TERMINY POSTĘPOWANIA REKRUTACYJNEGO, A TAKŻE TERMINY SKŁADANIA
DOKUMENTÓW DO KLAS PIERWSZYCH SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH I KLAS
WSTĘPNYCH SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH, O KTÓRYCH MOWA W ART. 25 UST. 3
USTAWY PRAWO OŚWIATOWE, Z WYJĄTKIEM SZKÓŁ POLICEALNYCH, BRANŻOWYCH
SZKÓŁ II STOPNIA ORAZ SZKÓŁ DLA DOROSŁYCH NA ROK SZKOLNY 2021/2022**

Co pozostaje niezmiennie?

Rekrutacja przebiega według stałego schematu. Kandydat przygotowuje wniosek, na którym ustala listę swoich preferencji, tzn. kolejność klas, do których chciałby chodzić, począwszy od tej najbardziej wymarzonej, poprzez inne, które także byłyby dla niego odpowiednie. Wniosek składa w szkole pierwszego wyboru. Po zakończeniu roku szkolnego i uzyskaniu wyniku egzaminów klas ósmych do szkoły pierwszego wyboru trzeba będzie złożyć poświadczony kopie świadectwa i wyniku testów. Po opublikowaniu przez szkoły list kandydatów zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych, kandydaci powinni potwierdzić wolę uczęszczania do szkół, do których zostali zakwalifikowani. Potwierdzenie to odbywa się poprzez złożenie w szkole, do której kandydat został zakwalifikowany, oryginałów świadectwa i wyniku egzaminów. Następnie szkoły publikują listy kandydatów przyjętych i nieprzyjętych. To zamyka pierwszy etap rekrutacji.

Kandydaci do klas dwujęzycznych, sportowych, artystycznych itp. w ramach naboru przechodzą testy predyspozycji i kompetencji językowych, próby sprawności sportowej i sprawdziany uzdolnień kierunkowych.

Na jakich zasadach kandydat zostaje zakwalifikowany do szkoły?

O zakwalifikowaniu kandydata do wybranej szkoły decydują przeliczone na punkty wyniki uzyskane z egzaminu klas ósmych, oceny ze świadectwa, dodatkowe osiągnięcia (tytuł finalisty lub laureata konkursu przedmiotowego lub turnieju, zgodnie z wyszczególnieniem zawartym w paragrafie 3. **Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 sierpnia 2019 r. w sprawie przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego oraz postępowania uzupełniającego do publicznych przedszkoli, szkół, placówek i centrów**), osiągnięcia w ramach działalności społecznej (np. udokumentowana działalność ucznia jako wolontariusza). Dodatkowe punkty można zdobyć za świadectwo z wyróżnieniem.

Wszystkie uzyskane punkty to ogólny wynik uzyskany przez ucznia. Z tym wynikiem podchodzi on do naboru i stara się o miejsce w wybranej klasie.

Jak traktować progi punktowe?

Na stronach internetowych poszczególnych szkół ponadpodstawowych publikowane są informacje o tym, jakie były w ubiegłych latach progi punktowe do poszczególnych klas. To znaczy: ile punktów rekrutacyjnych miał kandydat, który z najgorszym wynikiem dostał się do danej klasy. Jeśli próg w ubiegłym roku wynosił np. 120, oznacza to, że przyjęci kandydaci mieli 120 lub więcej punktów, a ci poniżej progu 120 punktów musieli szukać miejsca w innych klasach lub szkołach.

Mogło się zdarzyć, że np. dwoje uczniów miało wymagany wynik (120 pkt), ale tylko jeden dostał się do wybranej klasy. Dzieje się tak, kiedy kończy się limit miejsc w klasie - np. jest 30 miejsc, a ponad 30 uczniów z bardzo dobrymi wynikami w nauce, z czego ci najslabsi mają dokładnie tyle samo punktów. Wtedy trzeba wybrać, kogo przyjąć, a kogo nie. Decydują wówczas dodatkowe kryteria. Pierwszeństwo zajęcia miejsca w wybranej klasie mają uczniowie, którzy mogą udokumentować, że mają takie trudności życiowe jak: problemy zdrowotne ograniczające możliwość wyboru kierunku kształcenia ze względu na stan zdrowia, wielodzietność rodziny kandydata; niepełnosprawność kandydata; niepełnosprawność jednego z rodziców kandydata; niepełnosprawność obojga rodziców kandydata; niepełnosprawność rodzeństwa kandydata; samotne wychowywanie kandydata w rodzinie; objęcie kandydata pieczą zastępczą.

W praktyce warto wiedzieć, jakie są progi punktowe do poszczególnych klas w kilku szkołach, które najbardziej interesują kandydata i składać wnioski do takich szkół, które miały w ubiegłych latach różne wyniki. Jeśli uczeń będzie aplikować jedynie do klas o wysokich progach, może się nigdzie nie dostać. Lepiej do listy preferencji na dalszych miejscach dorzucić także klasy z niższymi progami.

Jak zwiększyć szanse na dostanie się do dobrej szkoły?

Choć obecnie trwa nauka zdalna i wszyscy siedzą w domach, nadal można aktywnie poprawiać swoje szanse w naborze do wymarzonej szkoły. Jak? Starać się o jak najwyższe oceny z przedmiotów, które są punktowane do wybranej klasy (na stronie internetowej szkół średnich będą publikowane informacje, punkty, z których przedmiotów są brane pod uwagę przy rekrutacji do danego oddziału).

Jest o co zaważyć. W rekrutacji do szkół ponadpodstawowych oceny oblicza się dla czterech przedmiotów: za język polski, matematykę i dwa wybrane przedmioty, które wskazane są jako punktowane do danej klasy w liceum. Za ocenę celującą dostaje się 18 punktów, za bardzo dobrą 17, za dobrą 14, za dostateczną 8, za dopuszczającą 2 punkty. Zatem poprawienie się z czwórki na piątkę daje 3 punkty, które mogą przesądzić o tym, czy kandydat dostanie się do wymarzonej klasy, czy nie.

Dodatkowo – aż 7 punktów można było uzyskać za świadectwo z wyróżnieniem, więc poprawienie ogólnej średniej ocen może być bardzo cenne.

Osiągnięcia w konkursach a szansa na dostanie się do wymarzonej szkoły:

Uzyskanie w zawodach wiedzy będących konkursem o zasięgu ponadwojewódzkim organizowanym przez kuratorów oświaty na podstawie zawartych porozumień:

- a) tytułu finalisty konkursu przedmiotowego – przyznaje się 10 punktów,
- b) tytułu laureata konkursu tematycznego lub interdyscyplinarnego – przyznaje się 7 punktów,
- c) tytułu finalisty konkursu tematycznego lub interdyscyplinarnego – przyznaje się 5 punktów.

Uzyskanie w zawodach wiedzy będących konkursem o zasięgu międzynarodowym lub ogólnopolskim albo turniejem o zasięgu ogólnopolskim:

- a) tytułu finalisty konkursu z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych objętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 10 punktów
- b) tytułu laureata turnieju z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych nieobjętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 4 punkty,
- c) tytułu finalisty turnieju z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych nieobjętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 3 punkty.

Uzyskanie w zawodach wiedzy będących konkursem o zasięgu wojewódzkim organizowanym przez kuratora oświaty:

- a) dwóch lub więcej tytułów finalisty konkursu przedmiotowego – przyznaje się 10 punktów,
- b) dwóch lub więcej tytułów laureata konkursu tematycznego lub interdyscyplinarnego – przyznaje się 7 punktów,
- c) dwóch lub więcej tytułów finalisty konkursu tematycznego lub interdyscyplinarnego – przyznaje się 5 punktów,
- d) tytułu finalisty konkursu przedmiotowego – przyznaje się 7 punktów,
- e) tytułu laureata konkursu tematycznego lub interdyscyplinarnego – przyznaje się 5 punktów, f) tytułu finalisty konkursu tematycznego lub interdyscyplinarnego – przyznaje się 3 punkty;

Uzyskanie w zawodach wiedzy będących konkursem albo turniejem, o zasięgu ponadwojewódzkim lub wojewódzkim, przeprowadzanymi zgodnie z przepisami:

- a) dwóch lub więcej tytułów finalisty konkursu z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych objętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 10 punktów,
- b) dwóch lub więcej tytułów laureata turnieju z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych nieobjętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 7 punktów,
- c) dwóch lub więcej tytułów finalisty turnieju z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych nieobjętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 5 punktów,
- d) tytułu finalisty konkursu z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych objętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 7 punktów,
- e) tytułu laureata turnieju z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych nieobjętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 3 punkty,
- f) tytułu finalisty turnieju z przedmiotu lub przedmiotów artystycznych nieobjętych ramowym planem nauczania szkoły artystycznej – przyznaje się 2 punkty.

Uzyskanie wysokiego miejsca w zawodach wiedzy innych niż wymienione w pkt 1–4, artystycznych lub sportowych, organizowanych przez kuratora oświaty lub inne podmioty działające na terenie szkoły, na szczeblu:

- a) międzynarodowym – przyznaje się 4 punkty,
- b) krajowym – przyznaje się 3 punkty,
- c) wojewódzkim – przyznaje się 2 punkty,
- d) powiatowym – przyznaje się 1 punkt.

Oczywiście macie przed sobą egzaminy kończące naukę w szkole podstawowej. Nie można ich nie zdać, ale im lepszy osiągnie się wynik, tym większa pula punktów kandydata.

Za trzy egzaminy można dostać w sumie 100 punktów. Wynik egzaminu z języka polskiego oraz z matematyki należało pomnożyć przez 0,35. Jeśli ktoś otrzymał 100 proc. na egzaminie, to $100 \times 0,35$ przyniosło mu 35 punktów. Odpowiednio 80 proc. da 28 punktów itd. Punkty za egzamin z języka obcego nowożytnego mnożyło się przez 0,3 ($100 \text{ proc.} \times 0,3 = 30 \text{ punktów}$).

Warto o tym wszystkim pamiętać i dobrze wykorzystać dodatkowe tygodnie na naukę. Przygotowanie do egzaminu powinno przebiegać w spokojnej atmosferze, przy wsparciu rodziców. Bardzo ważne jest regularne powtarzanie treści i rozwiązywanie arkuszy egzaminacyjnych (więcej na ten temat w tekście dostępnym do pobrania).

Kiedy będą wyniki rekrutacji?

Listy kandydatów zakwalifikowanych w pierwszym etapie ukażą podane do publicznej wiadomości przez komisję rekrutacyjną listy kandydatów zakwalifikowanych i kandydatów niezakwalifikowanych 22 lipca 2021 r. Potem trzeba będzie potwierdzić wolę uczenia się w danej szkole i szkoły opublikują listy kandydatów przyjętych i nieprzyjętych. Osoby, które nie dostaną się do żadnej klasy, prawdopodobnie będą mogły składać dodatkowe wnioski o przyjęcie bezpośrednio u dyrektorów szkół, w których pozostaną jeszcze wolne miejsca. Kiedy tylko uczeń dostanie się do wymarzonej klasy i potwierdzi wolę uczęszczania do niej, może już odetchnąć z ulgą.

LISTA SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH PUBLICZNYCH W RADOMIU:

1. I Liceum Ogólnokształcące im. Mikołaja Kopernika

ul. Żeromskiego 10, tel. (+48) 48 362 76 55
<https://kopernik.radom.pl/rekrutacja/rekrutacja-2020.html>

2. II Liceum Ogólnokształcące im. Marii Konopnickiej, ul. Kusocińskiego 8, tel.:

(+48) 48 364 11 80
<http://2lo.radom.pl/profile-klas/>

3. III Liceum Ogólnokształcące im. płk. Dionizego Czachowskiego

ul. Traugutta 44, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 362 36 64
<http://www.czachowski.radom.pl>

4. V Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Romualda Traugutta

ul. Traugutta 52a, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 363 22 52
<https://vlo-traugutt.radom.pl>

5. VII Liceum Ogólnokształcące im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego

ul. Warszawska 12, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 344 10 60
<http://7lo.radom.pl/dla-kandydata/oferta-na-rok-szkolny-201617/>

6. **X Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Integracyjnymi im. Stanisława Konarskiego** ul. Beliny Prażmowskiego 37, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 363 17 88
<http://konarski.radom.pl/category/rekrutacja/>
7. **XI Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Integracyjnymi im. Stanisława Staszica**
ul. 11 Listopada 27, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 364 08 54, 48 364 28 31
<http://www.11lo-radom.edu.pl/rekrutacja.html>
8. **XII Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Sportowymi**
ul. Osiedlowa 36, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 366 58 05
<http://12lo.pl/rekrutacja-2020-2021/>
9. **Zespół Szkół Skórzano-Odzieżowych, Stylizacji i Usług**
ul. Śniadeckich 5, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 364 02 52
<http://www.szkoła-zawod-sukces.pl/rekrutacja-2020-2021/>
10. **Centrum Kształcenia Zawodowego**
ul. Kościuszki 5b, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 362 62 53
<https://ckz.radom.pl/ogloszenia/kursy-rekrutacja/>
11. **Zespół Szkół Ekonomicznych**
ul. Wernera 22, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 369 93 26
<http://www.zse.radom.pl>
12. **Zespół Szkół Spożywczych i Hotelarskich**
ul. Armii Ludowej 1, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 366 29 96, 48 366 31 98
<http://www.zssih.radom.pl/index.php>
13. **Zespół Szkół Elektronicznych im. Bohaterów Westerplatte**
ul. Sadkowska 19, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 344 81 16
<https://www.elektronik.edu.pl>
14. **Zespół Szkół Samochodowych**
ul. 25 Czerwca 66, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 362 65 53, 48 362 31 86
<http://zssradom.edu.pl/rekrutacja.html>
15. **Zespół Szkół Technicznych im. Tadeusza Kościuszki**
ul. Limanowskiego 26/30, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 362 85 96, 48 362 81 86
<https://www.zst-radom.edu.pl/index.php/rekrutacja/>
16. **Zespół Szkół Zawodowych im. m. jra Henryka Dobrzańskiego „Hubala”**
al. Grzeczmarowskiego 2, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 363 57 00
<http://www.hubal.radom.pl>

17. **Zespół Szkół Agrotechnicznych i Gospodarki Żywnościowej im. Władysława Stanisława Reymonta**
ul. Uniwersytecka 6, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 331 09 86; 48 331 09 01
<http://www.agroradom.edu.pl>
18. **VI Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Jana Kochanowskiego**
ul. Kilińskiego 25, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 363 23 96
<http://www.kochanowski.radom.pl>
19. **Zespół Szkół Budowlanych im. Kazimierza Wielkiego**
ul. Kościuszki 7, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 362 18 32
<http://zsb.radom.pl>
20. **IV Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. dra Tytusa Chałubińskiego**, ul. Mariacka 25, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 385 19 18, 48 385 19 19, kom. 504 252 804,
<http://chalubinski.edu.pl>
21. **Centrum Kształcenia Ustawicznego im. Tadeusza Kościuszki**
ul. Kościuszki 7, 26-600 Radom, tel.: (+48) 48 363 09 28, 48 362 35 66
<http://www.ckuradom.pl/liceum-ogolnoksztalcece.html>
22. **XIII Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Polskich Noblistów**, ul. 25 Czerwca 79, 26-600 Radom, tel.: 48 363-18-95
<http://13liceum.eu>
23. **Zespół Szkół Plastycznych im. Józefa Brandta**, ul. Aleja Grzegorzewskiego 13, 26-600 Radom, tel.: (+48) 362 91 78
<http://plastyk.radom.pl>
24. **Zespół Szkół Muzycznych im Oskara Kolberga**, ul. 25 Czerwca 70, tel.: (+48) 362 66 65
<http://www.muzycznaradom.pl/index8.html>

Oferta niepublicznych szkół ponadpodstawowych i placówek oświatowych znajduje się pod adresem:
<http://www.radom.pl/page/515.szkoły-ponadpodstawowe.html>

UWAGA! W okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty wniosek o przyjęcie do szkoły, w tym wymagane załączniki, można składać elektronicznie..

Strona, na której będziecie elektronicznie się logować znajduje się poniżej. Na razie nie jest ona aktywna, ze względu na to, że nie rozpoczęła się jeszcze rekrutacja do szkół.

https://naborpp.oswiatawradowiu.pl/kandydat/app/access_locked.html

WYBÓR SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ. CZYM SIĘ W NIM KIEROWAĆ?¹

Informacji o szkołach warto szukać na różne sposoby: pytając znajomych, czytając rankingi. Jest też kilka aspektów, jakie warto przeanalizować, by wybrać szkołę nie tylko dobrą, ale przede wszystkim odpowiadającą Twoim potrzebom.

Co warto wziąć pod uwagę?

1. Cechy szkoły:

- profile klas i języki obce, jakich uczą się uczniowie w danej szkole
- progi punktowe, czyli to, ile punktów trzeba było mieć w poprzednich latach, by dostać się do szkoły, do danej klasy (różnice między klasami w danej szkole mogą być dość istotne)
- liczebność klas
- koła zainteresowań, jakie proponują nauczyciele. Dobrze, jeśli poza standardowymi kołami przedmiotowymi jest coś jeszcze – koło teatralne, chór, gazetka szkolna, koło rycerskie, sztuk walki, artystyczne, informatyczne....
- inicjatywy realizowane przez uczniów, np. festiwal sztuk, akcje charytatywne, proekologiczne, noce filmowe
- misja i wizja szkoły: cele jakie sobie stawiają nauczyciele, wizję tego, jakiego absolwenta chcą wypuścić po kilku latach wspólnej pracy
- jacy uczniowie wybierają najczęściej tą szkołę.

2. Cechy ucznia

- Co lubisz? A czego nie lubisz się uczyć?
- Jakie przedmioty sprawiają Ci przyjemność, jakie są ok, jakie są dużym problemem?
- Czym się interesujesz, o czym chętnie czytasz, oglądasz filmiki w internecie, o co pytasz?

¹ <https://www.nowaera.pl/szkola-srednia-bez-tajemnic/wybor-szkoly> (dostęp: 15.05.2020)

- Czy masz jakieś trudności w nauce, specyficzne problemy? Czy masz jakieś problemy zdrowotne? Np. alergie, problemy kardiologiczne, które mogą uniemożliwić naukę w klasie sportowej lub konkretnym technikum czy szkole branżowej.
 - Jakie masz ambicje? Czy mówisz o studiach, o zawodach, które wymagają wyższego wykształcenia, a może wręcz przeciwnie widzisz się w rzemieślniczym zawodzie?
3. Jakie masz wyniki szkolnych egzaminów próbnych?

Analiza cech szkoły i Twoich potrzeb powinna być podstawą do podjęcia decyzji o wyborze szkoły. Szkół wybranych powinno być kilka. Po pierwsze ta wymarzona, po drugie ta, do której się dostaniesz na pewno (tak na wszelki wypadek by uniknąć stresu odnalezienia się poza systemem po pierwszej rekrutacji). Pomiędzy nimi warto wybrać kilka szkół, które również odpowiadają Twoim potrzebom, choć może nie są tak idealne. To zwiększa szansę, a także daje poczucie elastyczności. Nie jest dobrze, jeśli młody człowiek stawia wszystko na jedną kartę. Stres przed i gorycz ewentualnej porażki są wtedy dużo większe.

JAKIE TECHNIKUM?²

Po szkole podstawowej można kontynuować naukę w liceum ogólnokształcących, technikum albo szkole branżowej. Technikum to dobre rozwiązanie dla uczniów, którzy mają konkretne zainteresowania, dążą do szybszego zdobycia zawodu i jeszcze nie są pewni, czy będą chcieli studiować.

Technikum daje wiele możliwości. Uczniowie w ciągu 5 lat nauki zdobywają konkretną wiedzę zawodową, a na zakończenie edukacji zdają egzamin maturalny. Po maturze mogą kontynuować naukę na wyższych uczelniach albo podczas rozmaitych kursów, zdobywać certyfikaty i uprawnienia zawodowe. Mogą też zakończyć edukację na zdobyciu wykształcenia średniego, znaleźć pracę i zacząć dorosłe życie.

Jaki kierunek w technikum wybrać, by za kilka lat stać się poszukiwanym fachowcem?

Branża IT, mechatronika, robotyka

Od kilku lat ogromne zapotrzebowanie jest na specjalistów z zakresu programowania i szeroko pojmowanej informatyki. Już dziś komputery są wszechobecne i towarzyszą nam na każdym kroku – ten trend będzie się utrzymywał. Osoby biegłe w programowaniu, obsłudze, konserwacji, naprawie urządzeń elektronicznych z pewnością znajdą zatrudnienie. Zdolny uczeń technikum zapewne prędko zacznie zarabiać swoje pierwsze własne pieniądze, np. pomagając w doborze czy instalacji sprzętu. To dobry wstęp

² <https://www.nowaera.pl/szkola-srednia-bez-tajemnic/jakie-technikum> (dostęp: 15.05.2020)

do późniejszej pracy zawodowej, zdobywanie doświadczenia pomaga podnieść własne kwalifikacje. Dodatkowym plusem tej ścieżki zawodowej jest wiele okazji do pracy zdalnej. Dzięki temu osoby mieszkające poza wielkimi miastami także mają szanse na dobre zarobki.

Mechanika

Zarówno mechanicy samochodowi jak i specjalizujący się obsłudze maszyn przemysłowych nadal mogą liczyć na zatrudnienie. Choć obecnie wciąż jeszcze masowo produkowane sprzęty łatwiej jest wymienić na nowe niż naprawić, to trend ten powoli się zmienia dzięki ruchom takim jak Zero Waste (nie wyrzucaj, nie marnuj).

Budownictwo

Na dobrych fachowców z zakresu budownictwa (zarówno budynki mieszkalne i biurowe, jak i drogi, mosty, infrastruktura), remontów, wykańczania wnętrz jest i będzie popyt. W tym zawodzie można zarówno pracować w większej firmie, jak i na własny rachunek.

Turystyka, hotelarstwo

Technika hotelarskie cieszą się sporym zainteresowaniem. Z całą pewnością ludzie wciąż będą podróżować, rozwijać turystyczne pasje, dążyć do odpoczynku w ciekawie zorganizowanych warunkach. Po takim technikum można dodatkowo kształcić się w kierunku organizowania różnych wydarzeń, prowadzenia miejsc rozrywki i relaksu, edukowania poprzez podróże. Umiejętności zdobyte podczas nauki przydadzą się w wielu zawodach wiążących się z kontaktem z ludźmi i logistyką.

Ochrona środowiska

W coraz bardziej zanieczyszczonym świecie będzie popyt na pracowników z zakresu ochrony środowiska. Zatrudnienie znajdą zarówno osoby specjalizujące się w rozwiązaniach budowlanych i instalacyjnych, w recydingu, jak i w ekologicznym rolnictwie czy biohodowli zwierząt. Jeśli chcemy, by przyszłe pokolenia miały co jeść, co pić i czym oddychać, musimy gwałtownie przestawić gospodarkę z eksploatacji dóbr na ich ochronę. Większej liczby specjalistów z tego zakresu będzie potrzeba już niebawem.

Technologia żywności, gastronomia

Coraz bardziej zmieniać się będzie rynek produktów żywnościowych. Przybywa osób stosujących rozmaite diety, uczulonych na pokarmy, wybierających żywność wegańską. W ciągu ostatnich lat konsumenci zyskali świadomość na temat zdrowego żywienia, szkodliwości chemicznych dodatków, konserwantów, wzmacniaczy smaku itp. By wyprodukować dobrej jakości zdrową żywność będzie potrzeba rzeszy specjalistów.

Ekonomia

Od wielu lat techniki ekonomiczne cieszą się popularnością. To na pewno nadal dobry kierunek dla osób mających zmysł praktyczny, dokładnych, skrupulatnych i biegłych w liczeniu. Średnie wykształcenie ekonomiczne plus dobry pomysł na biznes mogą pomóc w rozkręceniu własnej firmy lub wsparciu rodzinnego przedsiębiorstwa.

Masaż, rehabilitacja, opieka

W starzejących się populacjach (a Europa zmierza w tym kierunku) potrzeba będzie fachowców potrafiących zadbać o osoby po urazach i kontuzjach, z chorobami zwyrodnieniowymi, z przewlekłym bólem. Taka praca wymaga umiejętności nawiązywania dobrych relacji, emocjonalnego wspierania klientów, przydaje się także znajomość języków obcych.

Niedawno ukazało się obwieszczenie Ministra Edukacji Narodowej zawierające szczegółową listę zawodów, które w najbliższym czasie będą cieszyć się wzięciem na rynku pracy. Można tu znaleźć zarówno zawody popularne w skali kraju, jak i podział na poszczególne województwa. Listy ułożone są alfabetycznie, nie według popularności zawodów.

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW - Co brać pod uwagę przy wyborze liceum?³

Czym się kierować przy wyborze dobrego liceum? Co to znaczy, że szkoła jest „dobra”? Jakie wskaźniki decydują o renomie szkoły albo jej pozycji w rankingu? Przeczytajcie, zanim wybierze z dzieckiem listę liceów, do których chce ono aplikować.

³ <https://www.nowaera.pl/szkola-srednia-bez-tajemnic/jak-madrze-wybrac-liceum> (dostęp: 15.05.2020)

Przede wszystkim zacznijcie od szczerzej rozmowy o przyszłości. Wybór liceum, a w nim klasy profilowanej powinien być podyktowany kierunkiem studiów, na które uczeń zamierza potem zdawać (większość uczelni wyższych w Polsce przyjmuje kandydatów na podstawie wyników z egzaminu maturalnego; aby dostać się na wymarzone studia, uczeń musi zdać wymagane na danym wydziale przedmioty na poziomie podstawowym lub rozszerzonym). Określenie kilku interesujących dziecko kierunków pomoże wam wspólnie wybrać licea, których uczniowie osiągają dobre wyniki na maturze z przedmiotów branych pod uwagę podczas rekrutacji na studia.

Rankingi i wyniki matur

W rankingach liceów ogólnokształcących pod uwagę bierze się zwykle kilka czynników. Warto poświęcić chwilę na przeczytanie, na jakiej podstawie ów ranking powstał. Dla przykładu - pozycja danej szkoły w rankingu prowadzonym przez Perspektywy obliczana jest na podstawie wyników matur z przedmiotów obowiązkowych (25%), dodatkowych (45%) i sukcesów uczniów w olimpiadach (30%).

<https://2021.licea.perspektywy.pl/rankings/ranking-glowny-liceow>

<https://2021.technika.perspektywy.pl/rankings>

Dlatego poza opracowanymi już rankingami warto sprawdzić wyniki egzaminów maturalnych na stronie Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej. OKE co roku publikuje wyniki matur w poszczególnych województwach, powiatach, dzielnicach i liceach.

https://bip.oke.waw.pl/bip/bip_109820200811_Wstepne_informacje_o_wynikach_egzaminu_maturalneg_o_2020_WAW.pdf.pdf

Kompetencje przyszłości

Lata spędzone w szkole przygotowują uczniów (a potem studentów) do wejścia na rynek pracy. Istnieje zestaw kompetencji, które młody człowiek powinien posiadać, by w przyszłości stać się cennym pracownikiem. Jak sprawdzić, które z pobliskich liceów ma dobre wyniki w nauczaniu kompetencji przyszłości?

Według badaczy umiejętnościami, które za 10-15 lat będą kluczowe na rynku pracy są kompetencje cyfrowe, kompetencje społeczne, umiejętność czytania ze zrozumieniem, techniki efektywnego uczenia się. Z raportów Evidence Institute, placówki zajmującej się badaniami edukacyjnymi, wynika, że w polskich

szkołach niestety wciąż zbyt mało wspiera się rozwój tych obszarów. Ale jest pewna pocieszająca wiadomość – u uczniów, którzy mają dobre wyniki w matematyce, częściej spotyka się wysokie poziom najbardziej pożądaných kompetencji XXI wieku. Dlatego nawet jeśli twoje dziecko nie jest typowym „umysłem ścisłym” warto żebyście wzięli pod uwagę szkoły, w których nauczanie przedmiotów ścisłych i humanistycznych jest na zrównoważonym poziomie.

Warunki, dojazd i atmosfera

Najważniejsze przy wyborze liceum wydają się być po pierwsze zainteresowania ucznia, po drugie zrównoważony nacisk na nauczanie wszystkich przedmiotów w szkole, co prowadzi do zwiększenia kompetencji uczniów oraz wyniki z egzaminów. Pomyślcie też o pozornie prozaicznych czynnikach, takich jak prosty dojazd komunikacją miejską lub rowerem do wybranej szkoły, oferta sportowa i wyposażenie danej placówki, dostęp do zdrowych posiłków w stołówce lub możliwość podgrzania własnych posiłków. Połowę sukcesu w nauce zapewni uczniom dobre samopoczucie i zadowolenie ze szkoły, do której trafili.

Stres - proste sposoby, aby go zmniejszyć.

Używając technik oddechowych możemy wpłynąć na to, jak się czujemy.

Świadomy oddech to lepsze zdrowie i spokojny umysł.

I. Głęboki oddech brzuszny – to jedna z najlepszych technik na obniżenie poziomu stresu. Działa przed egzaminami i innymi stresującymi sytuacjami. Wykonywana codziennie przez minimum 10 minut pomaga obniżyć ciśnienie krwi i puls serca.

1. Usiądź na podłodze z prostym kręgosłupem, jedną rękę połącz na klatce piersiowej drugą na brzuchu.
2. Zaczynaj wdychać powietrze nosem i wydychać ustami. Możesz poczuć jak ręka położona na brzuchu unosi się i opada w przeciwieństwie do ręki na piersiach, która nie porusza się w znaczący sposób.
3. Spróbuj podczas wdechu wciągnąć maksymalną ilość powietrza (by dostarczyć jak najwięcej tlenu) a podczas wydechów nie przestawaj powoli liczyć.

II. Sama Vritti, ćwiczenie równego oddechu – ta technika zbalansowanego oddechu powinna być praktykowana codziennie przed snem. Uwalnia umysł od gonitwy myśli, uspokaja i poprawia jakość snu.

1. Usiądź wygodnie z wyprostowanym kręgosłupem.
2. Zaczynij wdychać powietrze nosem licząc od 1 do 4 i wydychać powietrze nosem również licząc od 1 do 4. Kiedy poczujesz się wygodnie z takim oddychaniem zwiększ długość wdechu i wydechu licząc do 6, a następnie 8.
3. Równy oddech rozszerza naturalny zakres oddechu łagodząc układ nerwowy, zwiększając uważność i zmniejszając poziom stresu.

III. Relaksujące ćwiczenie oddechowe „4-7-8” – Technikę „4-7-8” możesz praktykować w dowolnym miejscu i momencie, aby uspokoić się i wyciszyć. Ćwiczenie pomaga także na lepszy sen. Efekty ćwiczenia staną się wyraźnie widoczne w momencie jego opanowania.

1. Zaczynij w pozycji siedzącej, z wyprostowanym kręgosłupem. Połóż czubek języka na górnym podniebieniu tuż za zębami i trzymaj go w tym miejscu przez cały czas trwania ćwiczenia.
2. Zrób wydech całkowicie przez usta, pamiętaj o języku. Dźwięk wydychanego powietrza powinien być wyraźny.
3. Zrób wdech nosem licząc po cichu od 1 do 4.
4. Zatrzymaj powietrze licząc powoli i pewnie od 1 do 7.
5. Wypuść powietrze ustami licząc od 1 do 8.
6. Powtórz sekwencje cztery razy.

IV. Liczenie wydechów – to ćwiczenie jest częścią praktyki zen i polega na zróżnicowaniu długości trwania wydechu. Jest niezwykle proste, wycisza umysł.

1. Usiądź wygodnie z wyprostowanym kręgosłupem, pochyl lekko głowę przed siebie i zamknij oczy.
2. Przez chwilę spróbuj pogłębionego oddechu, następnie wróć do swojego normalnego tempa.
3. Podczas wydechu powietrza przez nos policz do jednego. Podczas kolejnego wydechu policz do dwóch i następnie kolejno do trzech, czterech i pięciu. Kolejny cykl powtórz wracając do liczenia na wydechach zaczynając od liczby jeden.

V. Oddychanie naprzemienne nosem (Nadi Shodhana) – ta metoda zwiększa naszą uważność, a także poprzez połączenie pracy lewej i prawej półkuli mózgu poprawia jego efektywność. Sprawdza się w kryzysowych sytuacjach, kiedy potrzebujemy się skupić lub pobudzić. Działa jak kawa, dlatego nie powinno się wykonywać tego ćwiczenia przed snem.

1. Usiądź w wygodnej pozycji medytacyjnej.
2. Połóż kciuk prawej dłoni na prawym nozdrzu i lekko przyciśnij. Zrób wdech lewym nozdrzem.

3. Następnie połóż palec serdeczny prawej ręki na lewym nozdrzu i przyciśnij. Usuń kciuk z prawego nozdrza i wypuść powietrze prawą dziurką. Powtarzaj sekwencje zmieniając naprzemiennie wdychane i wydychane powietrze raz na lewą, raz na prawą stronę.

VI. Oczyszczający oddech ognia (Kapalabhati) – ten oddech koncentruje się na brzuchu, podczas jego wykonywania wydechamy powietrze z pełną siłą. Ćwiczenie uspokaja nasze ciało, które finalnie ma więcej energii. Ta technika oddychania sprawdza się rano, gdy musimy się obudzić oraz wtedy, gdy nie możemy dostrzec pozytywnych aspektów danego problemu.

1. Usiądź wygodnie z wyprostowanym kręgosłupem. Zamknij oczy.
2. Zaczynaj powoli pogłębiać oddech, zwróć uwagę czy wdech jest wystarczająco długi.
3. Gdy uda ci się pogłębić oddech, zacznij oddychać szybko i wkładaj w to maksymalny wysiłek. Wydech musi pochodzić z brzucha.
4. Co 2 sekundy zrób małą przerwę na pogłębiony oddech, powtórz sekwencję 10 razy.

Zła i dobra wiadomość

Wstrzymywanie oddechu oraz płytki i krótki oddech klatką piersiową to typowe objawy stresu. Choć nigdy nie pozbędziemy się stresowych sytuacji i życiowych niepowodzeń, dobra wiadomość jest taka, że tak długo jak pozostajemy żywi, jest z nami potężny sprzymierzeniec – nasz własny oddech. Świadome oddychanie

z użyciem przepony zachęca nasze ciało do relaksu przynosząc szereg zdrowotnych korzyści. Techniki oddechowe możemy stosować w pracy przy biurku, w samochodzie, w domu, na ławce w parku czy w jakimkolwiek innym miejscu. Warto spróbować, to naprawdę działa!

Sen

Powodem stresu mogą być także nieprzespane noce, niejednokrotnie zarwane z powodu nauki. Zarówno brak snu powoduje stres, jak i stres powoduje brak snu. Niedostateczna ilość snu może wywoływać niepokój, rozdrażnienie i trudności z koncentracją, a taki stan obniża naszą efektywność i dlatego powinniśmy zadbać o właściwy sen. Umysł musi się wyciszyć. W stresogennych warunkach jest to niezwykle trudne. Przede wszystkim powinniśmy skupić uwagę na relaksie, wyobrazić sobie coś przyjemnego, a ciało i umysł same powoli zaczną zwalniać. Bardzo skuteczną techniką jest metoda zwalniania tempa. Pojawiające się myśli staramy się słyszeć w głowie coraz wolniej i wolniej, przeciągając każdy wyraz, a nawet każdą literę. Jeśli jesteśmy wzrokowcami, możemy spróbować to sobie nawet zwizualizować. Przedstawię to na przykładzie myśli: „jutro pójde na spacer”. Zatrzymujemy pojawiającą się myśl i zwalniamy w następujący sposób: „juuutrooo póóójdęę naaa spaaaceer”. Odtwarzamy tę myśl

kilkakrotnie, za każdym razem wolniej, jednocześnie ucinając ostatni wyraz do momentu aż zniknie zupełnie.

Sen jest czasem regeneracji organizmu. Jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania, dzięki niemu pozbywamy się niepokoju oraz lęków. Dlatego, pamiętając o tym, jak ważne jest zapewnienie sobie właściwej ilości i jakości snu, w razie kłopotów ze snem sięgajmy do metod, które pozwolą nam się zrelaksować i spokojnie zasnąć.⁴

Przydatne strony internetowe:

<https://www.nowaera.pl/szkola-srednia-bez-tajemnic/rekrutacja>

https://naborpp.oswiatawradowiu.pl/kandydat/app/access_locked.html

<https://doradztwo.ore.edu.pl/sciezka-ksztalcenia/>

Opracowanie i wybór materiałów:

Elżbieta Tyczyńska-Zygarek

Iwona Więckowska

⁴ <http://milabo.pl/6-relaksujacych-cwiczen-oddechowych-stres-sen-lepszy-nastroj/>

