Praktyki wspomagane

Przewodnik dla ucznia szkoły przysposabiającej do pracy

Innowacja społeczna *„Praktyki wspomagane dla uczniów szkół przysposabiających do pracy szansą na podjęcie zatrudnienia na otwartym rynku pracy”* testowana jest w ramach projektu grantowego „Akcja Inkubacja”

Innowacja społeczna realizowana jest
przez Centrum Rozwoju Zawodowego – Monika Zakrzewska

Konsultacja merytoryczna: Marzena Bałtowska-Jucha, Monika Zakrzewska
Dostępność tekstu łatwego w niniejszym przewodniku sprawdziła: Małgorzata Tyska
Recenzja: Leszek Bocheński

Publikacja bezpłatna

Lidia Klaro-Celej

Praktyki wspomagane

Przewodnik dla ucznia szkoły przysposabiającej do pracy

Warszawa 2017

Spis treści

Wstęp 5
Porozmawiajmy o pracy 6
Dlaczego warto pracować? 7
Czego uczysz się w szkole przysposabiającej do pracy? 9
Czego uczysz się na lekcjach Przysposobienia do pracy? 17
Praktyki wspomagane 20 Praktyki wspomagane w I, II i III klasie 21
Jak należy przygotować się, gdy idziesz na praktyki 24
Jak wybrać czynności, jakie chciałbyś wykonywać podczas praktyk wspomaganych? 26
Jak należy zachować się podczas odbywania praktyk wspomaganych? 29

Wstęp

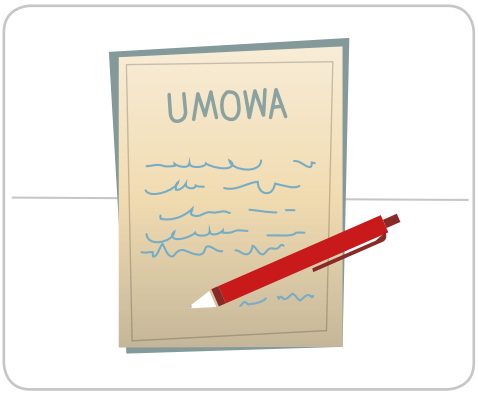
Droga Uczennico, Drogi Uczniu!
Chodzisz już do szkoły przysposabiającej do pracy.
Uczysz się, jak radzić sobie w dorosłym życiu.
W czasie nauki w szkole bierzesz udział w praktykach wspomaganych.
Ale na pewno chcesz wiedzieć coraz więcej.
Dlatego napisaliśmy dla Ciebie tę książkę, która wyjaśni Ci
co to jest praca, praktyki wspomagane, jak należy zachować się
podczas praktyk.
Pomożemy Ci zrozumieć też wiele innych spraw.
Życzymy Ci miłego czytania.

Porozmawiajmy o pracy

Praca to zadania i czynności,
które zleca pracodawca.
Za pracę otrzymuje się pieniądze.

Pracodawca to osoba, która daje pracę
i płaci za jej wykonanie pracownikowi.
To człowiek, który kieruje zakładem pracy.
Pracodawcą w twojej szkole jest dyrektor.

Pracownik to osoba zatrudniona
przez pracodawcę do wykonania różnych
zadań określonych w umowie o pracę.
Nauczyciele, panie woźne, pan dozorca,
są w twojej szkole pracownikami.



Umowa o pracę to dokument,
który określa jakie zadania ma do wykonania
pracownik, ile będzie zarabiał i na jaki czas
został zatrudniony.

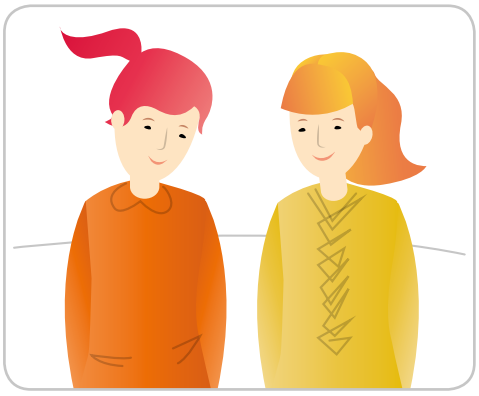
Współpracownicy to koleżanki i koledzy z pracy, z którymi będziesz razem pracował.

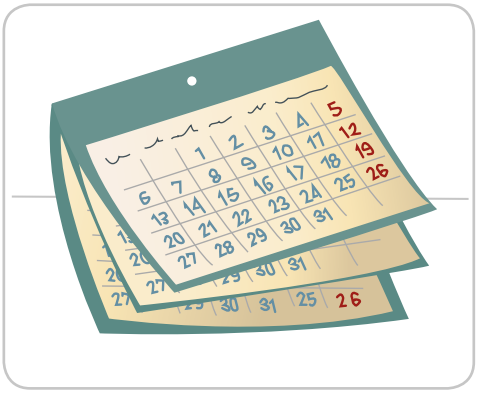
Dlaczego warto pracować?

Możesz mieć nowych znajomych, poznać nowych ludzi.

Możesz zarobić pieniądze.

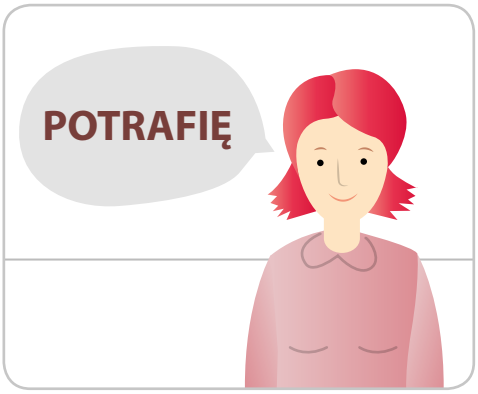
Będziesz się czuł potrzebny.





Będziesz miał zorganizowany dzień.

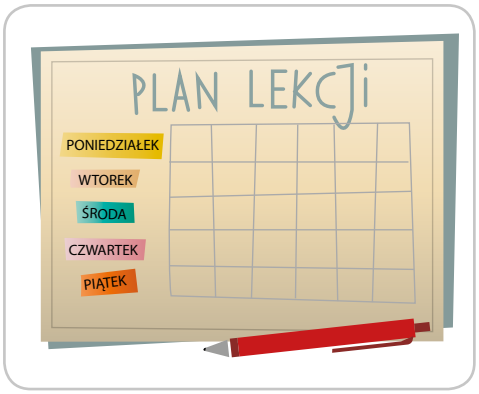
Nie będziesz się nudził.



Możesz nauczyć się dużo nowych rzeczy.

Czego uczysz się w szkole przysposabiającej do pracy?

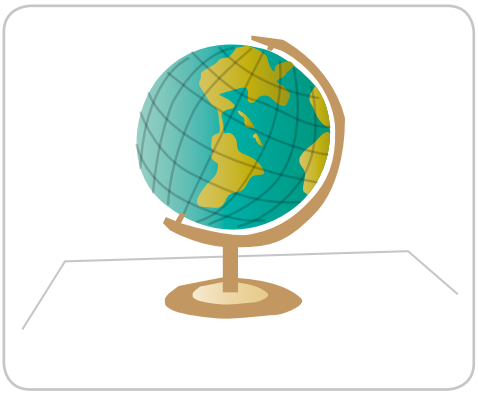
Szkoła przysposabiająca do pracy ma przygotować cię do radzenia sobie w życiu, gdy już skończysz szkołę.



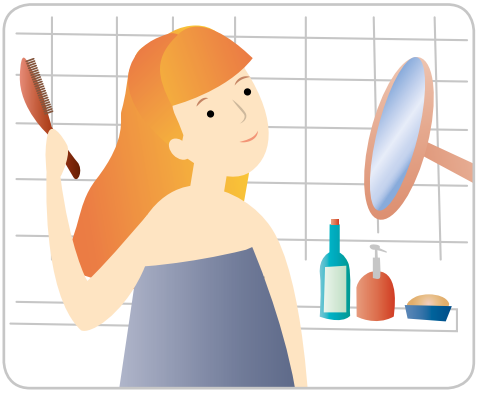
W szkole przysposabiającej do pracy masz dużo różnych lekcji, takich jak: funkcjonowanie osobiste i społeczne, zajęcia rozwijające komunikowanie się, zajęcia kształtujące kreatywność, przysposobienie do pracy, wychowanie fizyczne, etykę lub religię i zajęcia rewalidacyjne. Zdobywasz na nich dużo ważnych wiadomości i uczysz się umiejętności, które będą ci potrzebne w dorosłym życiu.

Umiejętność oznacza, że wiesz jak masz coś zrobić i potrafisz to zrobić dobrze, na przykład potrafisz dobrze sprzątać, pisać na komputerze.

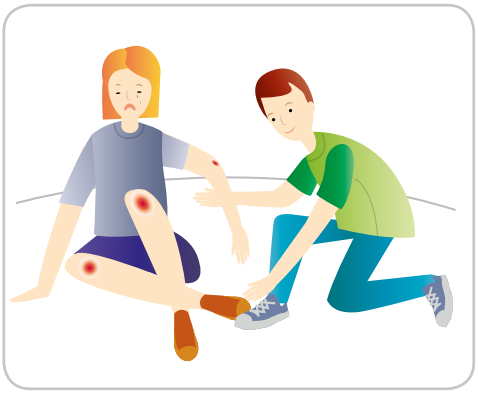
W szkole uczysz się umiejętności, które mogą być przydatne zarówno w domu, poza domem i w pracy.



Uczysz się różnych wiadomości o świecie.

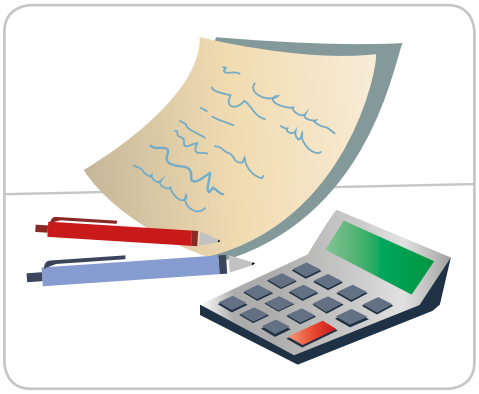


Uczysz się dbać o swój wygląd zewnętrzny.

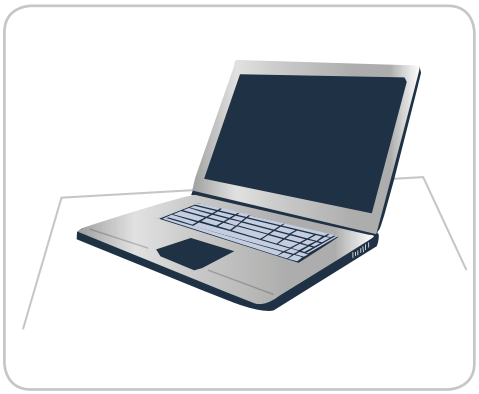


Uczysz się pomagać innym.

Uczysz się czytać, pisać, liczyć
i posługiwać kalkulatorem.



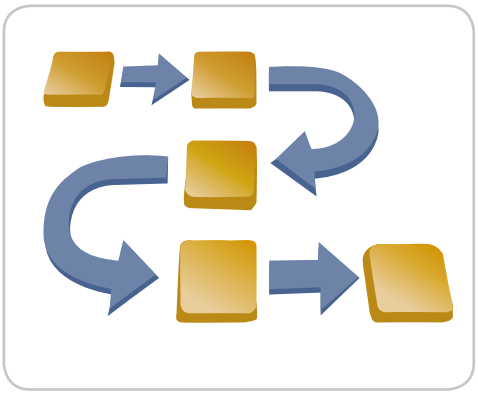
Uczysz się korzystać z komputera.



Uczysz się załatwiać różne sprawy
w różnych instytucjach.

Uczysz się posługiwania swoimi danymi
osobowymi, czyli nazwiskiem, adresem,
numerem PESEL w różnych sytuacjach.
Uczysz się posługiwania swoimi dokumentami.

Uczysz się być punktualnym.

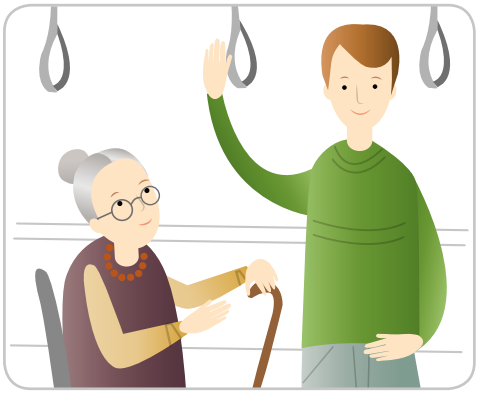


Uczysz się wykonywać każdą pracę od początku do końca.

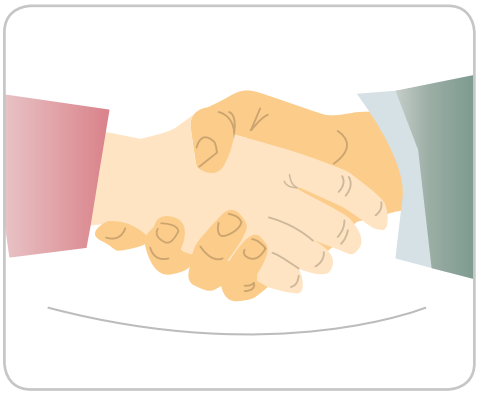
Uczysz się współpracować ze swoimi koleżankami i kolegami.

Uczysz się we właściwy sposób wyrażać swoje emocje, takie jak na przykład lęk, złość, smutek, radość, zaskoczenie.

Uczysz się kulturalnego zachowania w miejscach publicznych.

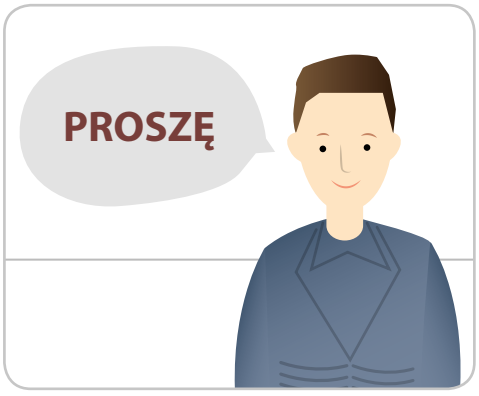


Uczysz się witać i żegnać z innymi osobami w różnych sytuacjach.

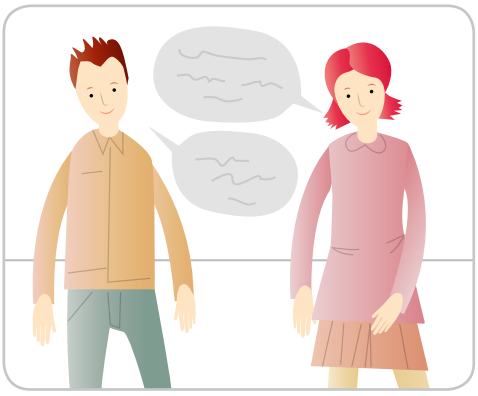


Uczysz się używać w różnych sytuacjach takich słów jak: dziękuję, proszę, przepraszam.

Uczysz się prosić o pomoc, jeśli jej potrzebujesz.



Uczysz się słuchać, jak inni mówią.
Uczysz się rozumieć polecenia.



Uczysz się rozmawiać z innymi osobami na różne tematy.

Uczysz się posługiwać telefonem, identyfikatorem lub opaską identyfikacyjną.

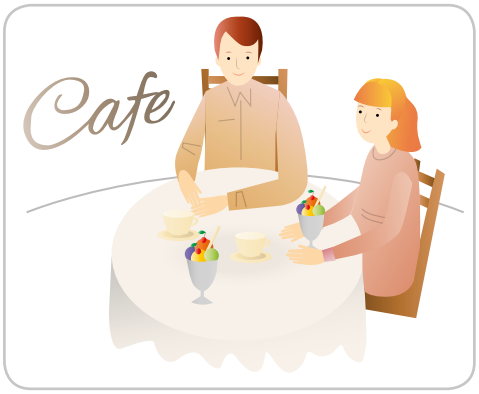
Uczysz się robić zakupy.
Uczysz się rozróżniać pieniądze i płacić nimi za zakupy czy różne usługi.

Uczysz się wysyłać i odbierać listy, paczki na poczcie.

Uczysz się samodzielnie poruszać po okolicy lub jeździć komunikację miejską.

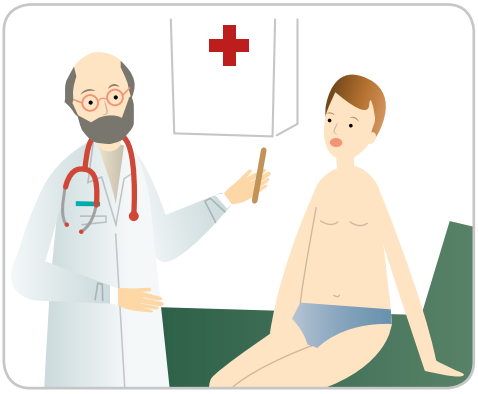
Uczysz się korzystać z kina, teatru, wystaw, kawiarni, punktów usługowych.

Uczysz się organizować sobie czas wolny.



Uczysz się rozwijać swoje zainteresowania.

Uczysz się wykonywać różne ćwiczenia gimnastyczne oraz poznajesz różne gry sportowe.

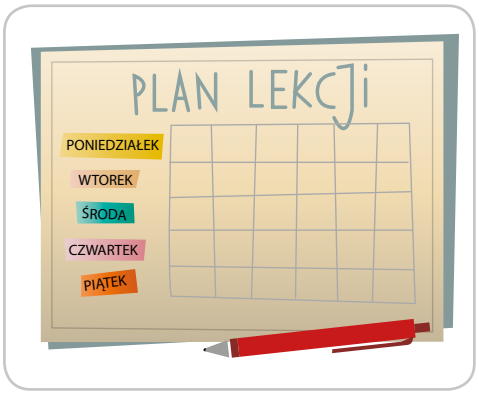


Uczysz się dbać o zdrowie.

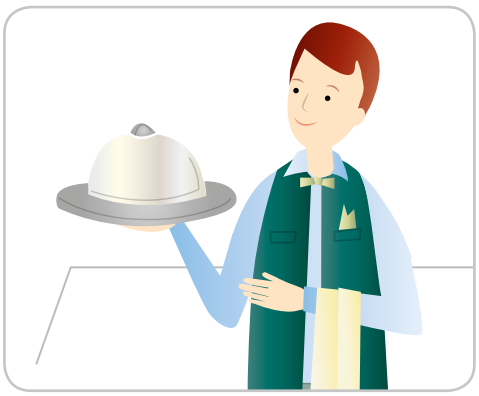
Uczysz się dbać o środowisko.

Czego uczysz się na lekcjach Przysposobienie do pracy?

W szkole przysposabiającej do pracy najwięcej lekcji masz z przysposobienia do pracy.
W I klasie masz 18 godzin lekcji przysposobienia do pracy w tygodniu.
W II klasie masz 19 godzin lekcji przysposobienia do pracy w tygodniu.
W III klasie masz 20 godzin lekcji przysposobienia do pracy w tygodniu.
Te lekcje ułożone są w bloku, co oznacza, że jednego dnia możesz mieć 4 lub 5 godzin lekcji przysposobienia do pracy.
Na tych lekcjach uczysz się wielu rzeczy związanych z zatrudnieniem i możliwością pracy.



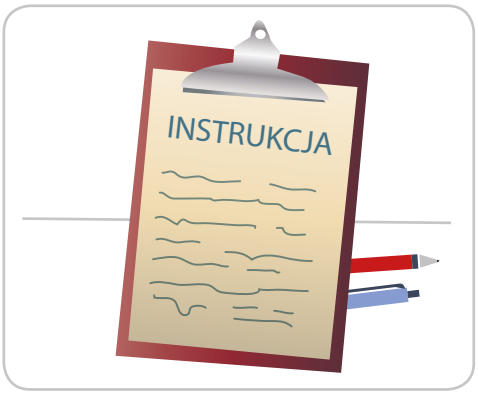
Poznajesz różne zakłady pracy oraz różne zawody i prace.



Uczysz się posługiwania się różnymi narzędziami.

Uczysz się wykonywania różnych czynności, które mogą być potrzebne w pracy, jak na przykład:

- przygotowywać proste posiłki,
- sprzątać różne pomieszczenia,
- obsługiwać różne sprzęty i urządzenia z gospodarstwa domowego,
- wykonywać prace w ogrodzie, pielęgnować rośliny,
- opiekować się zwierzętami,
- robić pranie,
- prasować.



Uczysz się też korzystać z instrukcji.

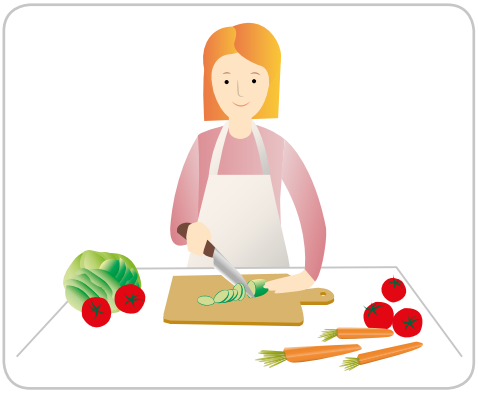
Uczysz się poszukiwać pracę.

Uczysz się planować swoją pracę.

Uczysz się, jak należy zachować się w pracy oraz jak radzić sobie w trudnych sytuacjach, które mogą wystąpić w pracy.

Praktyki wspomagane

Wiele z tych umiejętności uczysz się także na praktykach wspomaganych.



Praktyki wspomagane to nauka różnych czynności i umiejętności w zakładzie pracy na wybranym przez ciebie stanowisku. Na przykład nauka obierania i krojenia warzyw w kuchni restauracyjnej.

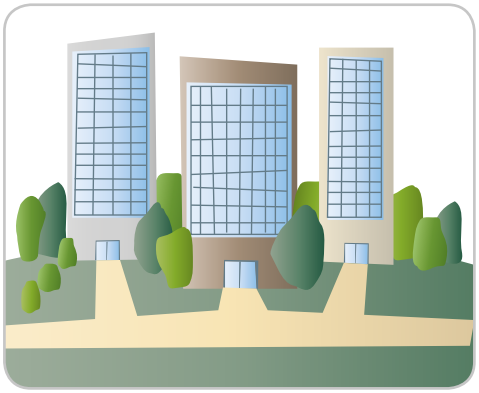
Podczas praktyk wspomaganych będzie pomagał Ci nauczyciel, który będzie twoim trenerem pracy.

Na pewno w różnych pracach pomogą ci także twoi koledzy z którymi będziesz odbywał praktyki.

Jeśli poprosisz o pomoc, to na pewno pomogą ci też inni pracownicy z zakładu pracy.

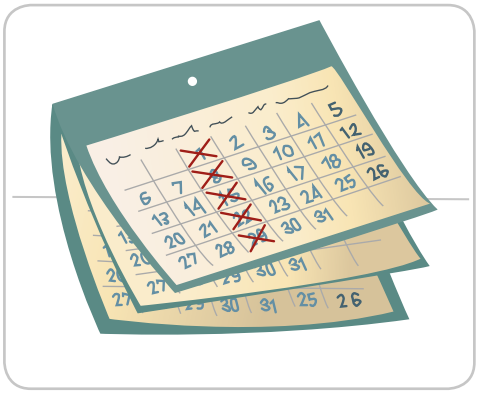
Praktyki wspomagane w I klasie

W I klasie praktyki wspomagane będziesz odbywał w kilku zakładach pracy.



Będą to praktyki grupowe, to znaczy, że pójdą z tobą koleżanki i koledzy. Grupa ta będzie liczyć 3 lub 4 uczniów.

Na praktyki będziesz chodził 1 raz w tygodniu, na 3 lub 4 godziny.

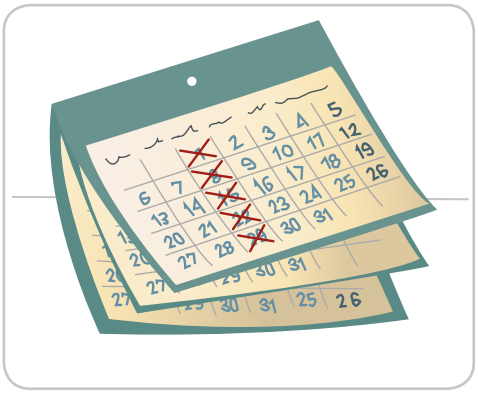


Będziesz wykonywał prace, które wyznaczy przełożony, czyli dyrektor zakładu pracy.

Praktyki wspomagane w II klasie

W II klasie praktyki wspomagane będziesz odbywał w 2 zakładach pracy, które najbardziej Ci się podobały.

Będą to praktyki grupowe, to znaczy, że pójdą z tobą koleżanki i koledzy. Grupa ta będzie liczyć 3 lub 4 uczniów.

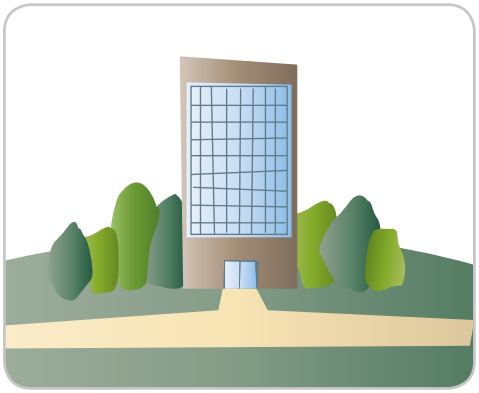


Na praktyki będziesz chodził 1 raz w tygodniu, na 2, 3 lub 4 godziny.

Będziesz wykonywał prace, które wyznaczy przełożony, czyli dyrektor zakładu pracy.

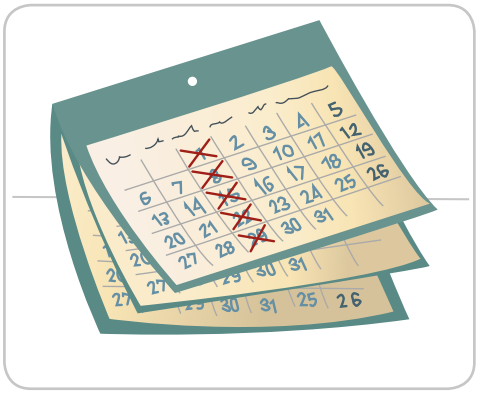
Praktyki wspomagane w III klasie

W III klasie praktyki wspomagane będziesz odbywał w 1 zakładzie pracy, który najbardziej ci się spodobał.



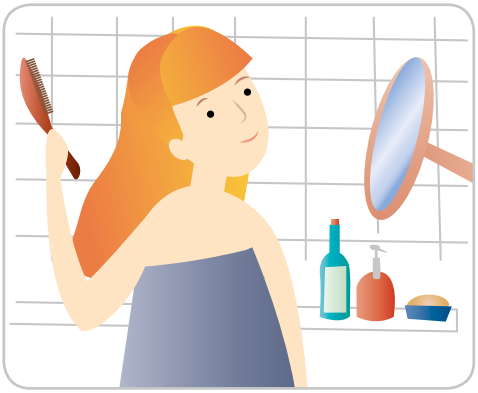
Będą to praktyki indywidualne, co znaczy, że pójdziesz na nie sam, tylko z nauczycielem, który będzie twoim trenerem pracy.
W niektórych szkołach, w praktykach wspomaganych w III klasie może uczestniczyć 2 uczniów.

Na praktyki będziesz chodził 1 raz w tygodniu, na 2, 3 lub 4 godziny.

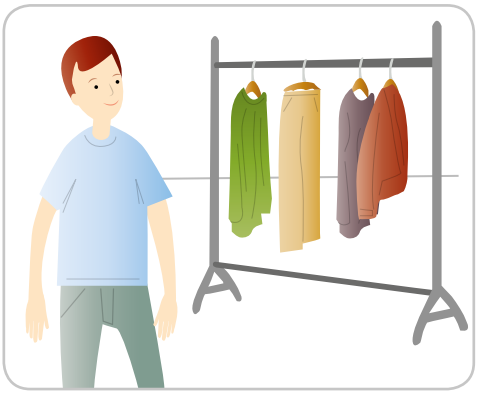


Będziesz wykonywał prace, które wyznaczy przełożony, czyli dyrektor zakładu pracy.

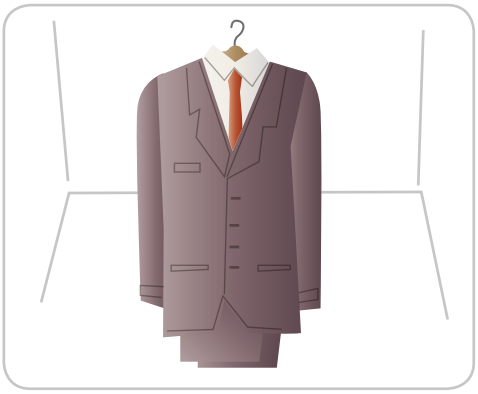
Jak należy przygotować się, gdy idziesz na praktyki wspomagane?



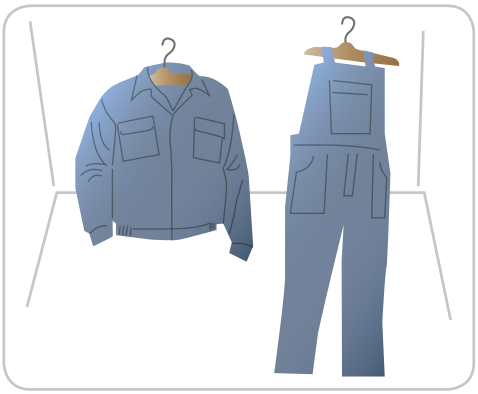
Idąc na praktyki musisz pamiętać o zadbaniu o higienę osobistą.



Ubranie, które zakładasz na praktyki wspomagane musi być dobrane do miejsca i prac, jakie będziesz wykonywał.

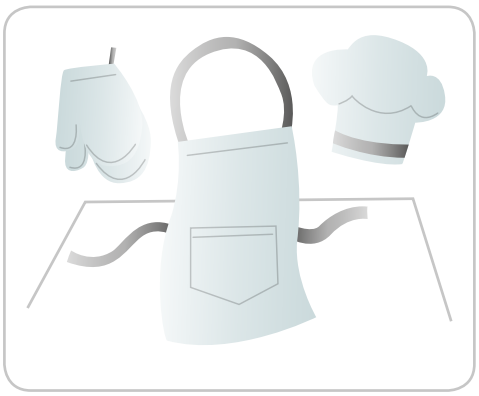


Jeśli odbywasz praktyki w biurze, pomagasz urzędnikom w ich pracach, możesz ubrać się elegancko.



Jeśli wykonujesz prace fizyczne, musisz założyć luźne, wygodne ubranie.

W niektórych zakładach pracy pracodawca może kazać ci założyć ubranie robocze.



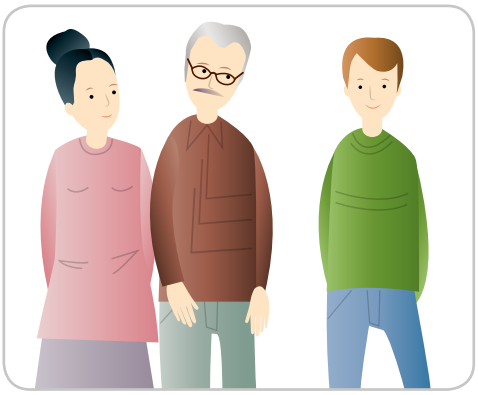
Pamiętaj! Ubranie zawsze musi być czyste, wyprasowane.

Podczas praktyk wspomaganych możesz wykonywać różne prace pomocnicze, takie jak na przykład:

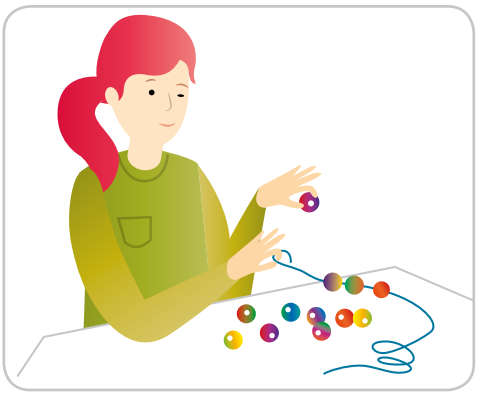
- sprzątanie,
- obieranie warzyw,
- nakładanie posiłków,
- ścielenie łóżek
- roznoszenie dokumentów,
- stemplowanie kopert i wiele innych.

Zapoznaj się z różnymi czynnościami, które można wykonywać w różnych zakładach pracy.
Wykorzystaj do tego „Katalog czynności zawodowych”, w którym są opisane różne stanowiska pracy.

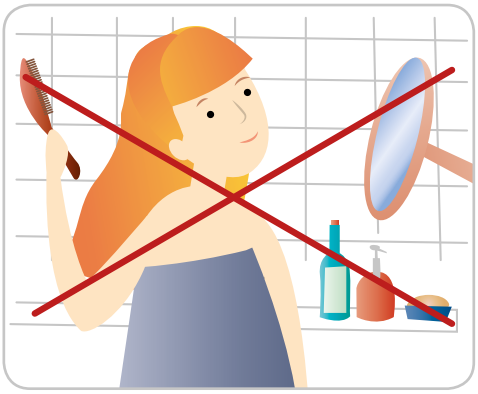
Jak wybrać czynności, jakie chciałbyś wykonywać podczas praktyk wspomaganych?



Decyzję, jakie prace, czynności będziesz wykonywał podczas praktyk, pomoże Ci podjąć twój nauczyciel, doradca zawodowy i twoje bliskie osoby. Będą z tobą dużo rozmawiać o twoich umiejętnościach, zainteresowaniach, mocnych i słabych stronach, o tym co już dobrze robisz.



Mocne strony to twoje zalety,
coś co dobrego masz, wiesz, umiesz zrobić,
na przykład masz sprawne ręce,
jesteś cierpliwy, potrafisz słuchać.



Słabe strony to inaczej wady,
to coś co jeszcze nie wychodzi tobie
dobrze, na przykład nie jesteś dokładny,
nie dbasz o własny wygląd, nie potrafisz
pracować z innymi osobami.

Trzeba starać się, żeby mieć jak najmniej słabych stron.
Dużo rzeczy możesz się nauczyć, poprawić.

Aby wybrać czynności, które chciałbyś wykonywać podczas praktyk powinieneś spróbować wykonać każdą czynność.
Musisz zobaczyć, czy dajesz sobie radę, czy dana czynność nie sprawia ci trudności.

Jeśli poznasz różne prace, zastanów się, jaką czynność najbardziej lubisz wykonywać.

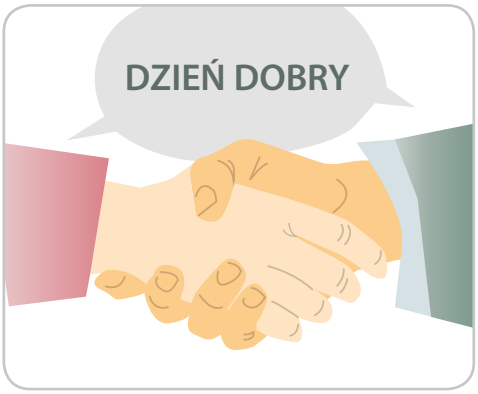
Pamiętaj, dzięki częstemu wykonywaniu różnych prac, zaczynamy robić coś coraz lepiej.
Jeśli coś ci się nie udaje, nie poddawaj się, próbuj dalej.

Praktyki wspomagane możesz odbywać w różnych zakładach pracy, takich jak na przykład:
- sklep,
- poczta,
- restauracja,
- biuro,
- park miejski,
- zakład fryzjerski i wiele innych.

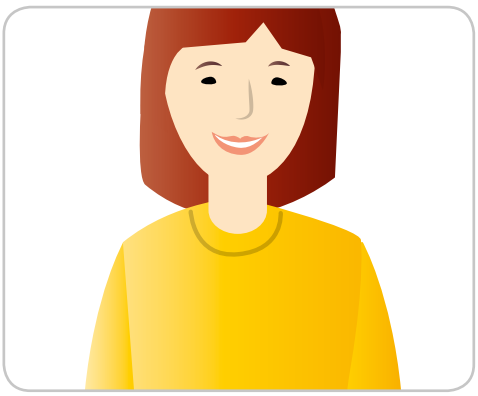
Aby poznać różne możliwości odbycia praktyk wspomaganych wykorzystaj „Katalog czynności zawodowych”.

Jak należy zachować się podczas odbywania praktyk wspomaganych?

Przychodź punktualnie do szkoły
i na praktyki.



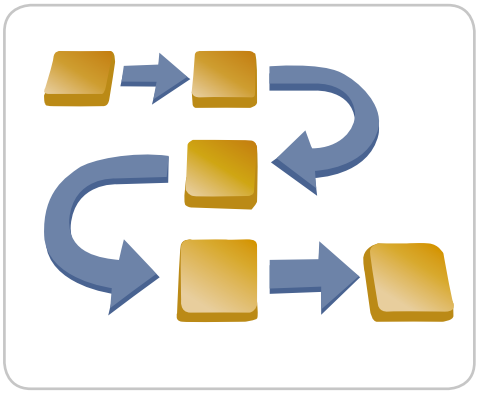
Przywitaj się ze wszystkimi
w zakładzie pracy.
Bądź miły dla innych współpracowników
i twoich kolegów z praktyk



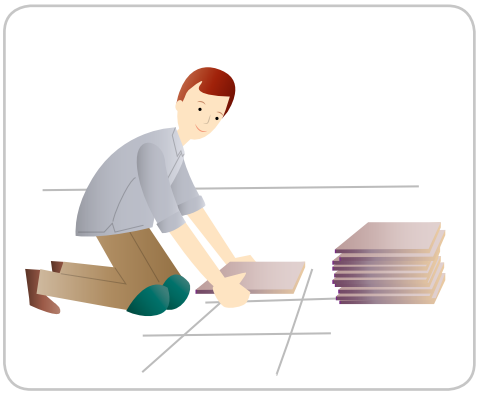
Bądź uśmiechnięty.

Używaj form grzecznościowych
– proszę, dziękuję, przepraszam.

Wykonuj powierzone zadanie
od początku do końca.



Wykonuj swoje obowiązki starannie.



Słuchaj poleceń swojego nauczyciela
– trenera pracy.

Wykonuj polecenia swojego nauczyciela
– trenera pracy.

Jeśli nie wiesz, jak coś wykonać obserwuj, jak wykonuje tę pracę twój nauczyciel – trener pracy.

Jeśli nie potrafisz czegoś wykonać, poproś o pomoc.

Pytaj, jeśli czegoś nie zrozumiałeś.

Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.

Pracuj zgodnie ze swoimi kolegami.

Przestrzegaj regulaminu
w miejscu odbywania praktyk.

Dbaj o sprzęt, narzędzia, meble
w miejscu praktyk.

Po zakończonej pracy
zostaw po sobie porządek.

Jak skończysz dzień praktyk, pożegnaj się, mówiąc do widzenia.