

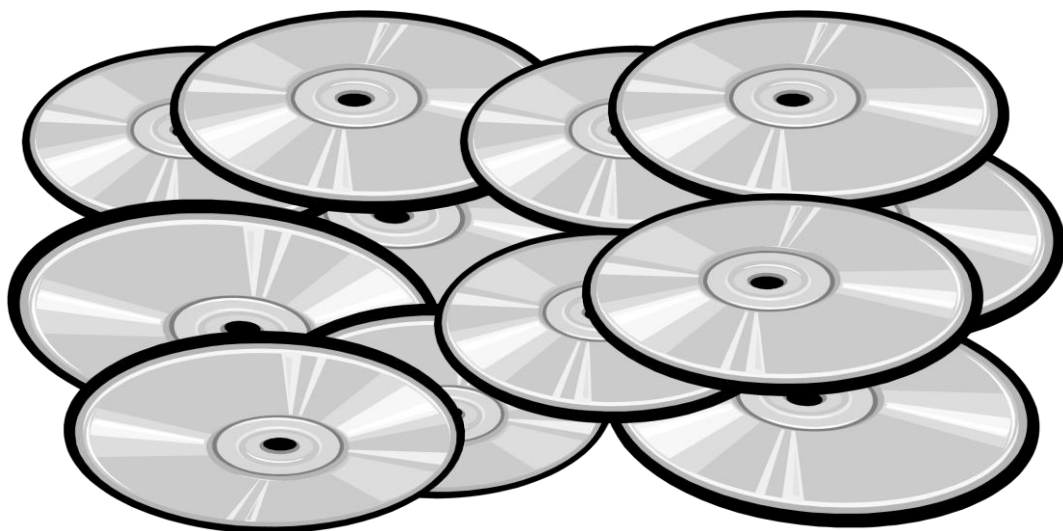
# MULTIMEDIA

**GODZINY WYCHOWAWCZE**

**GIMNAZJUM**

**WARMIŃSKO-MAZURSKA  
BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA  
IM. KAROLA WOJTYŁY W ELBLĄGU**

**ROK SZKOLNY  
2014/2015**





## **Drodzy Nauczyciele,**

Oddajemy w Wasze ręce tematyczny informator o gromadzonych w Wydziale Wspomagania Edukacji i Multimediów Biblioteki Pedagogicznej w Elblągu materiałach multimedialnych poruszających ważne problemy wychowawcze.

Prezentowane filmy edukacyjne mogą stać się pretekstem do dyskusji na temat współczesnych problemów młodych ludzi.

Zachęcamy do skorzystania z naszej oferty!

Pracownicy  
Wydziału  
Wspomagania Edukacji i Multimediów

## Spis treści

NARKOTYKI, DOPALACZE .....	5
PIERWSZA POMOC.....	6
ZABURZENIA ODŻYWIANIA.....	6
PRZYJAŹŃ, RELACJE, UCZUCIA .....	7
GLOBALIZACJA .....	7
AGRESJA, PRZEMOC.....	8
WYCHOWANIE SEKSUALNE .....	8
ADRENALINA.....	9
UZALEŻNIENIA .....	9
DORDZTWO ZAWODOWE.....	10
SAVOIR-VIVRE .....	13
WYSTĄPIENIA PUBLICZNE.....	13
STRES .....	14
OPTYMIZM - PESYMIZM .....	14
ASERTYWNOŚCI .....	15
DEPRESJA, SAMOBÓJSTWA .....	15
MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELI .....	16

# INTERNET - BEZPIECZESŃSTWO

- **Zagrożenia cyfrowego świata** [Film]  
Pakiet 3 filmów edukacyjnych mówiących o zasadach bezpiecznego posługiwania się portalami społecznościowymi, siecią Internet oraz telefonami komórkowymi.  
**Płyta 1 zawiera:** Jak bezpiecznie korzystać z portali społecznościowych.  
Czas: ok. 12 min. **Nr inw. 593DVD**  
**Płyta 2 zawiera:** Jak bezpiecznie korzystać z internetu. Czas: ok. 9 min.  
**Nr inw. 594DVD**  
**Płyta 3 zawiera:** Jak bezpiecznie korzystać z telefonu komórkowego.  
Czas: ok. 12 min. **Nr inw. 595DVD**
- **Tożsamość w internecie** [Film]  
Film edukacyjny pokazuje problemy współczesnego świata, z którymi spotykamy się na co dzień. Współczesny nastolatek z łatwością porusza się w Internecie. Komentuje, pisze posty, zamieszcza zdjęcia. Ujawnia tym samym swoje zainteresowania, określa swoją przynależność społeczną, definiuje swoje przekonania. Czy robi to jednak w pełni świadomie? Czy umie chronić swoją tożsamość i dbać o wizerunek?  
Czas: ok. 13 min. **Nr inw. 711DVD**

# NARKOTYKI, DOPALACZE

- **Zagrożenia dorosłego świata – jak sobie radzić** [Film]  
Film składa się z części fabularnej (ok. 14 min.) oraz komentarza eksperta (ok. 2 min.). Film oparty na prawdziwej historii dziewczyny, która nie potrafi poradzić sobie z typowymi problemami etapu dorastania. Pewnego dnia zaprzyjaźnia się z dziewczyną, która podsuwa jej narkotyki-dopalacze, który ma stanowić cudowne remedium na problemy bohaterki ze stresem i samooceną. Czas: ok. 16 min. **Nr inw. 596DVD**

# PIERWSZA POMOC

- **Pierwsza pomoc** [Film]

**Płyta 1 – Niebezpieczna ulica - zawiera:** 1. Zagrożenie życia, powiadomienie służb ratunkowych; 2. Problemy z sercem; 3. Drgawki; 4. Alergie i ukąszenia; 5. Zatrzymanie krążenia: szybka defibrylacja AED. Czas: 30 min. **Nr inw. 185DVD**

**Płyta 2 – Niebezpieczny dom - zawiera:** 1. Oparzenia termiczne; 2. Środki chemiczne i leki; 3. Porażenie prądem; 4. Tlenek węgla, tonięcie; 5. Zakrztuszenie. Czas: 30 min. **Nr inw. 186DVD**

**Płyta 3 – Niebezpieczna szkoła - zawiera:** 1. Krwawienia i krwotoki; 2. Astma; 3. Cukrzyca; 4. Złamania i zwichnięcia kończyn; 5. Wypadek. Czas: 30 min. **Nr inw. 187DVD**

**Płyta 4 - Przedmedyczne zabiegi ratujące życie – zawiera:** prezentację multimedialną dla prowadzących kursy w szkołach podstawowych, gimnazjach i szkołach średnich. **Nr inw. 258CDR**

# ZABURZENIA ODŻYWIANIA

- **Przemiana z grubego na zdrowego** [Film]

Film opowiada prawdziwą historię młodego Kamila, który od dziecka walczył z otyłością. Rozpieszczany przez rodziców i babcię był coraz bardziej otyłym nastolatkiem. Dziś wspomina schabowe, ziemniaki ociekające tłuszczem i kapustę zasmażaną, a po dobrym obiedzie oczywiście deser na słodko. Kamil kiedyś nie wyobrażał sobie życia bez słodyczy! Nigdy nie zauważał problemu w sobie lecz w innych. Nie lubił grubasów, a sam niestety był otyły. Mówi o konsekwencjach otyłości, relacjach z dziewczynami, wpływie reklam oraz przełomowej zmianie w jego rodzinnym domu. Mówi o sobie, że był pączkiem z małą różnicą, gdyż nie ociekał lukrem tylko tłuszczem, że był obleśnie gruby, że bez słodyczy czuł się jak narkoman bez narkotyków, ale jednak dał radę! Poziom tłuszczu z 34% spadł do 10%. Waga z 107kg do 91kg. Mówi o przemianie i o zdrowym jedzeniu oraz mobilizowaniu mamy do zmiany

życia. Podpowiada jakie produkty możemy jeść by było zdrowo i mniej kalorycznie! Opowiada historię swojej przemiany z grubego na zdrowego oraz o swojej pasji jaką jest BOKS i pomaganiu innym w walce z otyłością.

**Płyta zawiera:** 1. Przemiana z grubego na zdrowego (32 min.); 2. Komentarz Aleksandry Koper (5 min.); 3. Wykład prof. Jerzego Sochy (35 min.). Do filmu dołączony jest wykład na temat otyłości i żywienia prof. Jerzego Sochy - pediatry, gastroenterologa oraz komentarz Aleksandry Koper - koordynatorki projektu „WIEM CO JEM sklepiki szkolne – zdrowa reaktywacja”. Czas: ok. 67 min. **Nr inw. 712DVD**

## PRZYJAŹŃ, RELACJE, UCZUCIA

- **Filmowe godziny wychowawcze** [Film]

Filmy adresowane do uczniów szkół gimnazjalnych i średnich. Dotyczą problemów, z którymi młody człowiek styka się w codziennym życiu.

**Płyta zawiera:** 1. Obiecałeś (ok. 5 min.); 2. Czuj ojca swego i matkę swoją (4 min.); 3. Nie zabijaj (5 min.); 4. Miłość (4 min.). **Nr inw. 597DVD**

- **Jeśli mnie kochasz... udowodnij to!** [Film]

Film o postawach, wartościach i odwadze trwania przy nich. Pozwala młodym głębiej spojrzeć na swoją seksualność w kontekście znaczenia miłości w ich życiu, osiągnięcia życiowego sukcesu, radości i szczęścia. Czas: 35 min. **Nr inw. 598DVD**

## GLOBALIZACJA

- **Zjawisko globalizacji** [Film]

Film wyjaśnia i analizuje zjawisko globalizacji, współzależności między krajami Południa i Północy. Tłumaczy potrzebę odpowiedzialnego angażowania w rozwiązywanie problemów globalnych. W sposób kompleksowy, porusza zagadnienia tzw. edukacji globalnej, znajdującej się w podstawie programowej. Do wykorzystania przez nauczyciela na

lekcjach wiedzy o społeczeństwie oraz godzinie wychowawczej. Czas: ok. 12 min. **Nr inw. 748DVD**

- **Migracje i wielokulturowość** [Film]  
Film dotyczy zjawiska migracji (w tym również uchodźstwa), wyjaśnia jego przyczyny oraz konsekwencje. Porusza również tematykę wielokulturowości. Do wykorzystania przez nauczyciela na lekcjach wiedzy o społeczeństwie oraz godzinie wychowawczej. Czas: ok. 12 min. **Nr inw. 749DVD**
- **Środowisko naturalne a globalne współzależności** [Film]  
Film dotyczy środowiska naturalnego - zmian klimatu, zanieczyszczenia środowiska oraz indywidualnych zachowań, które mogą wpływać na życie innych ludzi na świecie (np. oszczędzanie wody i energii, przemyślane zakupy). Do wykorzystania przez nauczyciela na lekcjach wiedzy o społeczeństwie oraz godzinie wychowawczej. Czas: ok. 12 min. **Nr inw. 750DVD**

## AGRESJA, PRZEMOC

- **Powstrzymać przemoc** [Film]  
Film składa się z trzech części: fabularyzowanych scen dotyczących przemocy w szkole, wypowiedzi więźniów osadzonych za przemoc, kontynuacji fabularyzowanych scen. Film ma stać się pretekstem do dyskusji na temat przemocy, pomocą w badaniu tego problemu w szkole. Film ma posłużyć nauczycielom, pedagogom, terapeutom jako pomoc w prowadzeniu lekcji. Czas: ok. 25 min. **Nr inw. 694DVD**

## WYCHOWANIE SEKSUALNE

- **Jeśli mnie kochasz... udowodnij to!** [Film]  
Film o postawach, wartościach i odwadze trwania przy nich. Pozwala młodym głębiej spojrzeć na swoją seksualność w kontekście znaczenia miłości w ich życiu, osiągnięcia życiowego sukcesu, radości i szczęścia. Czas: 35 min. **Nr inw. 598DVD**



- **Cud miłości – od poczęcia do narodzin** [Film]  
Płyta zawiera: film oraz galerię fotografii. Film pokazuje niesamowita podróż do wnętrza ludzkiego ciała, ukazując wszystkie etapy rozwoju płodu od momentu zapłodnienia do narodzin. Czas: 54 min. **Nr inw. 599DVD**
- **Metoda Billingsa** [Film]  
Film wyprodukowano w 1988 r. Film przeznaczony jest dla starszej młodzieży, rodziców i wychowawców oraz dla tych, którzy ciągle jeszcze szukają przeróżnych argumentów dla usprawiedliwienia i zalegalizowania aborcji.  
**Płyta 1** – „Zastosowanie”. Czas: 45 min. **Nr inw. 601DVD**  
**Płyta 2** – „Podstawy naukowe”. Czas: 45 min. **Nr inw. 602DVD**

## ADRENALINA

- **Adrenalina na różne sposoby** [Film]  
Film edukacyjny adresowany przede wszystkim do młodzieży szkół gimnazjalnych i średnich. Pokazuje problemy współczesnego świata, z którymi spotykamy się na co dzień. Jednym wystarczy koszykówka, gra w piłkę z kolegami, czy dwie lekcje wychowania fizycznego w tygodniu. Są też i tacy, którzy potrzebują więcej. Potrzebują adrenaliny. Czas: ok. 11 min. **Nr inw. 710DVD**

## UZALEŻNIENIA

- **Uzależnienia behawioralne - hazard** [Film]  
Książka wraz z płytą do samodzielnego przeprowadzenia debaty z młodzieżą. Film podzielony na kilkuminutowe części.. Program profilaktyczny oparty na formule programu "Decyzja należy do Ciebie". Program ten składa się z dwóch elementów – broszury oraz płyty DVD. Broszura zawiera podstawowe informacje o hazardzie. Spis treści: 1. Co to jest hazard. 2. Czym jest uzależnienie od hazardu. 3. Kto jest zagrożony. 4. Nałogowy hazard. 5. Skutki uzależnienia od hazardu.

6. Mity i fakty na temat hazardu. 7. 20 sposobów jak uniknąć problemu z hazardem. 8. Straty i korzyści z uprawiania hazardu. 9. Gdzie szukać pomocy? Czas: ok. 22 min. **Nr inw. 697DVD**

## DORDZTWO ZAWODOWE

- **Zawód przyszłości – gdzie szukać, jak zdobyć** [Film]  
Niezależnie od sposobu rozumienia pojęcia "zawód przyszłości" niezbędna jest świadomość czynników wpływających na rynek pracy. Co wpływa na fakt, że jedne zawody znikają a inne mają przed sobą przyszłość? Dlaczego powstają nowe zawody? Co to jest zawód przyszłości? Procesy demograficzne, postęp technologiczny, zmiany stylu życia, globalizacja, prawo podaży i popytu. Gdzie szukać zawodów przyszłości? Jakie są nowe kierunki kształcenia? Jakie kompetencje pracownika będą niezbędne? Lista zawodów przyszłości. Czas: 30 min. **Nr inw. 621DVD**
- **Savoir-vivre w pracy** [Film]  
Tematyka poruszana w filmie: Zasady doboru ubioru na każdą okazję; Powitanie (zasady kłaniania się); Przepuszczanie w drzwiach; Do jakich drzwi należy pukać a do jakich nie; Zasady prezentacji (przedstawiania) i witania gości; Wizytówka (firmowa, służbowa, prywatna); Poczęstunek i posiłki w miejscu pracy; Telefon w firmie; Kultura języka; Zasady prowadzenia korespondencji elektronicznej; Wygląd miejsca pracy; Savoir-vivre w samochodzie; Zachowanie się w sytuacjach nietypowych. Czas: 36 min. **Nr inw. 630DVD**
- **Jak wywrzeć dobre wrażenie na innych** [Film]  
Tematyka filmu: Jak wywołać dobre pierwsze wrażenie?; Jak Twoja obecność wpływa na samopoczucie rozmówcy?; Co wpływa z faktu, że ludzie przede wszystkim interesują się sobą?; Jak wykazać zainteresowanie rozmówcą?; Jak okazać rozmówcy uznanie?; Jak wywołać poczucie wspólnoty?; Jak wpłynąć na poprawę nastroju rozmówcy?; Jak zaprezentować się, jako ciekawa osoba? Czas: 28 min. **Nr inw. 631DVD**

○ **Mowa ciała w praktyce** [Film]

Tematyka filmu: Sposób poruszania się; Uścisk dłoni (uścisk dominujący, uległy, "rękawiczka"); Postawa stojąca; Strefy psychologiczne (intymna, osobista, społeczna, publiczna); Układ miejsc przy stole (pozycja narożna, obok siebie, na wprost); Postawa zamknięta i otwarta; Dominacja; Kontakt wzrokowy (spojrzenie biznesmena, intymne); Mimika twarzy; Mowa stóp; Gesty dłoni; Pewność siebie; Kłamstwo; Podejmowanie decyzji; Odzwierciedlanie; Błędy występujące w interpretacji mowy ciała. Czas: 31 min. **Nr inw. 632DVD**

○ **Kalejdoskop zawodów** [Film]

Filmowa prezentacja zawodów o ustabilizowanym popycie na rynku pracy, zawody najchętniej wybierane oraz nowe zawody z przyszłością. Na płycie odpowiedź na pytania: Na czym polega praca w danym zawodzie? Jakich predyspozycji zawód ten wymaga? Jakie są jego plusy i minusy? Jak i gdzie zdobyć potrzebne wykształcenie? Prezentacja zawodów wolna od stereotypów. Prawdziwe miejsca pracy. Rzeczywiste sytuacje. Przewodnikami na ścieżkach karier są znani prezenterzy telewizyjni.

**Płyta 1 - Komputery i elektronika - zawiera:** Inżynier automatyk; Technik elektronik; Monter elektronik; Technik telekomunikacji; Informatyk i technik komputerowy; Projektant systemów komputerowych; Webmaster; Programista; Administrator baz danych; Administrator systemu. Czas: 25 min. **Nr inw. 634DVD**

**Płyta 2 - Usługi i turystyka - zawiera:** Sprzedawca; Kucharz; Kelner; Fryzjer; Kosmetyk i kosmetolog; Mechanik samochodowy; Optyk; Kierowca; Specjalista ds. hotelarstwa; Organizator turystyki; Pilot wycieczek; Przewodnik grup turystycznych. Czas: 33 min. **Nr inw. 635DVD**

**Płyta 3 - Rolnictwo i środowisko - zawiera:** Rolnik indywidualny; Specjalista hodowli roślin; Doradca rolniczy; Leśnik; Weterynarz; Inżynier zootechnik; Ekolog; Inspektor sanitarny. Czas: 34 min. **Nr inw. 636DVD**

**Płyta 4 - Przemysł i budownictwo - zawiera:** Robotnik wykwalifikowany; Inżynier mechanik; Technik mechanik; Inżynier materiałowy; Geodeta; Konstruktor; Architekt; Technik architekt;

Kierownik budowy; Technik budownictwa; Technik elektryk; Hydraulik.  
Czas: 28 min. **Nr inw. 637DVD**

**Płyta 5 - Bezpieczeństwo i ochrona - zawiera:** Policjant; Strażak; Pracownik ochrony; Strażnik miejski; Prywatny detektyw; Żołnierz zawodowy; Celnik; Pracownik służb specjalnych; Ratownik morski.  
Czas: 38 min. **Nr inw. 638DVD**

**Płyta 6: Kreacja - zawiera:** Dziennikarz - reporter; Redaktor; Specjalista ds. PR; Specjalista ds. marketingu; Artysta muzyk; Artysta plastyk; Projektant wzornictwa przemysłowego; Projektant mody; Modelka; Aktor; Reżyser; Operator obrazu. Czas: 37 min. **Nr inw. 639DVD**

**Płyta 7: Nauka i edukacja - zawiera:** Pracownik naukowy; Nauczyciel; Pedagog szkolny; Wychowawca i opiekun; Bibliotekarz; Psycholog; Psychoterapeuta; Socjolog; Pracownik socjalny; Archeolog; Tłumacz.  
Czas: 32 min. **Nr inw. 640DVD**

**Płyta 8: Prawo i administracja - zawiera:** Urzędnik państwowy; Sędzia; Prokurator; Windykator ; Radca prawny; Adwokat; Polityk; Urzędnik Unii Europejskiej. Czas: 29 min. **Nr inw. 641DVD**

**Płyta 9: Zarządzanie i finanse - zawiera:** Sekretarka; Asystent; Pracownik biura; Key account; Project manager; Przedstawiciel handlowy; Doradca finansowy; Menadżer; Księgowy; Makler; Pracownik banku. Czas: 44 min. **Nr inw. 642DVD**

**Płyta 10: Służba zdrowia - zawiera:** Lekarz; Pielęgniarka; Położna; Analityk medyczny; Dentysta; Farmaceuta; Technik farmacji; Dietetyk; Fizjoterapeuta; Ratownik medyczny. Czas: 32 min. **Nr inw. 643DVD**

- **Dopiąć swego, czyli jak wyznaczyć i osiągać swoje cele** [Film]  
Tematyka filmu: Rodzaje celów; Zasada prawidłowo sformułowanego celu - metoda SMART; Role celów długoterminowych, średnioterminowych i krótkoterminowych; Złodzieje czasu: zwlekanie z wykonywaniem zadań (mit pracy pod presją, lęk przed porażką, lenistwo), nieplanowane przerwy w pracy; Zasady organizacji dnia pracy czyli jak pracować żeby zdążyć na czas. Czas: 33 min. **Nr inw. 655DVD**

- **Planowanie kariery, czyli jak wybrać zawód** [Film]

Tematyka filmu: Czynniki psychologiczne wpływające na wybór zawodu: cechy charakteru, zdolności i umiejętności, motywacje, predyspozycje. Sześć typów osobowości i odpowiadające im zawody. Czynniki środowiskowe wpływające na wybór zawodu: rodzina, miejsce zamieszkania, szkoła, rówieśnicy. Wpływ rozwoju techniki i zmiany stylu życia na rynek pracy i powstawanie nowych zawodów. Przewidywane procesy na rynku pracy: wzrost znaczenia wykształcenia, wzrost zatrudnienia w sektorze usług. Zawody przyszłości. Etapy wyboru zawodu. Czas: 37 min. **Nr inw. 656DVD**

## SAVOIR-VIVRE

- **Savoir-vivre w pracy** [Film]

Tematyka poruszana w filmie: Zasady doboru ubioru na każdą okazję; Powitanie (zasady kłaniania się); Przepuszczanie w drzwiach; Do jakich drzwi należy pukać a do jakich nie; Zasady prezentacji (przedstawiania) i witania gości; Wizytówka (firmowa, służbowa, prywatna); Poczęstunek i posiłki w miejscu pracy; Telefon w firmie; Kultura języka; Zasady prowadzenia korespondencji elektronicznej; Wygląd miejsca pracy; Savoir-vivre w samochodzie; Zachowanie się w sytuacjach nietypowych. Czas: 36 min. **Nr inw. 630DVD**

## WYSTĄPIENIA PUBLICZNE

- **Wystąpienia publiczne** [Film]

Tematyka poruszana w filmie: jak skutecznie przygotować się do wystąpienia, aby osiągnąć zamierzony cel; jak zaplanować wstęp, część główną i zakończenie; kiedy są skuteczne argumenty emocjonalne, kiedy racjonalne; jak rozplanować czas wystąpienia; na czym polega metoda 3-1-2; który sposób prezentacji jest najskuteczniejszy; jak używać mowy ciała; co wpływa na Twoją wiarygodność; jak zaradzić stresowi; jak odpowiadać na trudne pytania; jakich błędów unikać. Czas: ok. 28 min. **Nr inw. 651DVD**

# STRES

- **Wystąpienia publiczne** [Film]

Tematyka poruszana w filmie: jak skutecznie przygotować się do wystąpienia, aby osiągnąć zamierzony cel; jak zaplanować wstęp, część główną i zakończenie; kiedy są skuteczne argumenty emocjonalne, kiedy racjonalne; jak rozplanować czas wystąpienia; na czym polega metoda 3-1-2; który sposób prezentacji jest najskuteczniejszy; jak używać mowy ciała; co wpływa na Twoją wiarygodność; jak zaradzić stresowi; jak odpowiadać na trudne pytania; jakich błędów unikać. Czas: ok. 28 min. **Nr inw. 651DVD**

- **Skuteczne techniki radzenia sobie ze stresem** [Film]

Film przedstawia cztery typowe, stresowe sytuacje i czterech bohaterów: Zagrożenie – Ewa, studentka bojąca się egzaminu komisyjnego. Strata lub krzywda – Piotr, młody mężczyzna po przegranej na giełdzie i utracie swoich oszczędności. Wyzwanie – Ania, młoda kobieta przeżywająca rozterki związane z zakładaniem własnej firmy. Przeciężenie – Janek, kierownik budowy przytłoczony nawałem obowiązków. Czas: ok. 37 min. **Nr inw. 652DVD**

# OPTYMIZM - PESYMIZM

- **Myśl pozytywnie – czyli jak zostać optymistą** [Film]

Pesymista i optymista... Obydwu spotyka tyle samo porażek i niepowodzeń, ale optymista lepiej je znosi i szybciej po nich podnosi. A pesymista bardzo szybko się zniechęca. Przyczynę porażki widzi w sobie, dlatego łatwo się poddaje i popada w bierność. Czy pesymiści są skazani na wieczne lęki i związane z nimi porażki? Na całe szczęście nie. badanie psychologów dowiodły, że sposób myślenia nie musi być niezmienny. Optymistycznego myślenia można się nauczyć! Czas: ok. 33 min. **Nr inw. 653DVD**

# ASERTYWNOŚCI

- **Asertywność** [Film]

Tematyka poruszana w filmie: Asertywność w obronie swoich interesów, czyli w jaki sposób sięgać po swoje, nie naruszając praw innych. ; Asertywność w odmawianiu, czyli jak chronić siebie przed osobą natrętną, natarczywą, agresywną; Asertywność w ocenianiu, czyli jak radzić sobie z krytyką i oceną negatywną; Asertywność w egzekwowaniu własnych praw, czyli w jaki sposób wyrażać swoją wolę; Asertywne wyrażanie gniewu. Czas: ok. 32 min. **Nr inw. 654DVD**

## DEPRESJA, SAMOBÓJSTWA

- **Viki, dlaczego to zrobiłaś...? – depresja i próba samobójcza** [Film]

Film przedstawia historię Wiktorii, która od wielu lat borykała się z depresją. Niestety nie wiedziała gdzie szukać pomocy. Mówi o przyczynach depresji: o ojcu alkoholiku i o przemocy jakiej doświadczała w domu oraz o konsekwencjach depresji, która popchnęła ją do próby samobójczej. Po przebudzeniu się w szóstej dobie po nieudanej próbie samobójczej gdy otworzyła oczy cieszyła się, że żyje. Wiktoria mówi, jakie są inne rozwiązania, że należy szukać pomocy w rozmowie z przyjaciółmi, rodzicami i nauczycielem, że nie powinna się izolować i zamykać w sobie, że rozmowa może pomóc. Wiktoria obecnie przeszła dwunastą operację i zaczyna poruszać się o własnych siłach. O swoich przeżyciach chce napisać książkę, by pomóc innym w depresji. Zawiera: 1. Viki, dlaczego to zrobiłaś...? (18 min); 2. Wykład dla nauczycieli, pedagogów i rodziców dr hab. n. med. Małgorzaty Janas-Kozik, specjalisty psychiatrii dzieci i młodzieży (37 min). Wykład składa się z tematów: 1. Depresja - wprowadzenie. 2. Epizod depresyjny a zaburzenie efektywne dwubiegunowe. 3. Przyczyny epizodu depresyjnego i zaburzenia efektywnego dwubiegunowego. 4. Zaburzenia nastroju a środki psychoaktywne. 5. Objawy kliniczne epizodu depresyjnego u dzieci i młodzieży. 6. Objawy depresji w zależności od wieku. 7. Narastanie objawów zaburzenia depresyjnego. 8. Zaburzenia depresyjne - jak postępować? 9. Formy

leczenia. 10. Co może nauczyciel? 11. Oznaki ewentualnego zamachu samobójczego. Czas: ok. 55 min. **Nr inw. 751DVD**

## MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELI

- **Jak radzić sobie z agresją uczniów** [Film]

Tematyka poruszana w filmie: Co to jest agresja?; Jakie są jej rodzaje?; Co jest przyczyną agresji?; Jak przeciwdziałać zachowaniom agresywnym?; Nieprawidłowe i szkodliwe reakcje nauczyciela na agresję.; Zasady skutecznego reagowania na agresję.; Zasady skutecznego reagowania na agresję fizyczną - bójkę uczniów.; Szkolny system skutecznego postępowania z agresją; Zasady postępowania z agresją wobec nauczyciela: kiedy reagować, jak reagować, jakie prawa w tej sytuacji przysługują nauczycielowi. Czas: 28 min. **Nr inw. 650DVD**

- **Wiki, dlaczego to zrobiłaś...? – depresja i próba samobójcza** [Film]

Film przedstawia historię Wiktorii, która od wielu lat borykała się z depresją. Niestety nie wiedziała gdzie szukać pomocy. Mówi o przyczynach depresji: o ojcu alkoholiku i o przemocy jakiej doświadczała w domu oraz o konsekwencjach depresji, która popchnęła ją do próby samobójczej. Po przebudzeniu się w szóstej dobie po nieudanej próbie samobójczej gdy otworzyła oczy cieszyła się, że żyje. Wiktorii mówi, jakie są inne rozwiązania, że należy szukać pomocy w rozmowie z przyjaciółmi, rodzicami i nauczycielem, że nie powinna się izolować i zamykać w sobie, że rozmowa może pomóc. Wiktorii obecnie przeszła dwunastą operację i zaczyna poruszać się o własnych siłach. O swoich przeżyciach chce napisać książkę, by pomóc innym w depresji.

**Płyta zawiera:** 1. Wiki, dlaczego to zrobiłaś...? (18 min.); 2. Wykład dla nauczycieli, pedagogów i rodziców dr hab. n. med. Małgorzaty Janas-Kozik, specjalisty psychiatrii dzieci i młodzieży (37 min.). Wykład składa się z tematów: 1. Depresja - wprowadzenie. 2. Epizod depresyjny a zaburzenie efektywne dwubiegunowe. 3. Przyczyny epizodu depresyjnego i zaburzenia efektywnego dwubiegunowego. 4. Zaburzenia nastroju a środki psychoaktywne. 5. Objawy kliniczne epizodu depresyjnego u dzieci i młodzieży. 6. Objawy depresji



w zależności od wieku. 7. Narastanie objawów zaburzenia depresyjnego. 8. Zaburzenia depresyjne - jak postępować? 9. Formy leczenia. 10. Co może nauczyciel? 11. Oznaki ewentualnego zamachu samobójczego. Czas: ok. 55 min. **Nr inw. 751DVD**

○ **Pierwsza pomoc** [Film]

**Płyta 1 – Niebezpieczna ulica - zawiera:** 1. Zagrożenie życia, powiadomienie służb ratunkowych; 2. Problemy z sercem; 3. Drgawki; 4. Alergie i ukąszenia; 5. Zatrzymanie krążenia: szybka defibrylacja AED. Czas: 30 min. **Nr inw. 185DVD**

**Płyta 2 – Niebezpieczny dom - zawiera:** 1. Oparzenia termiczne 2. Środki chemiczne i leki; 3. Porażenie prądem; 4. Tlenek węgla, tonięcie; 5. Zakrztuszenie. Czas: 30 min. **Nr inw. 186DVD**

**Płyta 3 – Niebezpieczna szkoła - zawiera:** 1. Krwawienia i krwotoki; 2. Astma; 3. Cukrzyca; 4. Złamania i zwichnięcia kończyn; 5. Wypadek. Czas: 30 min. **Nr inw. 187DVD**

**Płyta 4 - Przedmedyczne zabiegi ratujące życie – zawiera:** prezentację multimedialną dla prowadzących kursy w szkołach podstawowych, gimnazjach i szkołach średnich. **Nr inw. 258CDR**

## Indeks tytułowy

- Adrenalina na różne sposoby, 9  
Asertywność, 15  
Bezpieczeństwo i ochrona, 12  
Cud miłości – od poczęcia do narodzin, 9  
Depresja i próba samobójcza, 15, 16  
Dopiąć swego, czyli jak wyznaczyć i osiągać swoje cele, 12  
Filmowe godziny wychowawcze, 7  
Jak bezpiecznie korzystać z internetu, 5  
Jak bezpiecznie korzystać z portali społecznościowych, 5  
Jak bezpiecznie korzystać z telefonu komórkowego, 5  
Jak radzić sobie z agresją uczniów, 16  
Jak wyrzucić dobre wrażenie na innych, 10  
Jeśli mnie kochasz... udowodnij to!, 7, 8  
Kalejdoskop zawodów, 11  
Komputery i elektronika, 11  
Kreacja, 12  
Metoda Billingsa, 9  
Migracje i wielokulturowość, 8  
Mowa ciała w praktyce, 11  
Myśl pozytywnie – czyli jak zostać optymistą, 14  
Nauka i edukacja, 12  
Pierwsza pomoc, 6, 17  
Planowanie kariery, czyli jak wybrać zawód, 13  
Powstrzymać przemoc, 8  
Prawo i administracja, 12  
Przemiana z grubego na zdrowego, 6  
Przemysł i budownictwo, 11  
Rolnictwo i środowisko, 11  
Savoir-vivre w pracy, 10, 13  
Skuteczne techniki radzenia sobie ze stresem, 14  
Środowisko naturalne a globalne współzależności, 8  
Tożsamość w internecie, 5  
Usługi i turystyka, 11  
Uzależnienia behawioralne - hazard, 9  
Wiki, dlaczego to zrobiłaś...?, 15, 16  
Wystąpienia publiczne, 13, 14  
Zagrożenia cyfrowego świata, 5  
Zagrożenia dorosłego świata, 5  
Zarządzanie i finanse, 12  
Zawód przyszłości – gdzie szukać, jak zdobyć, 10  
Zjawisko globalizacji, 7



## Biblioteka Pedagogiczna w Elblągu

zaprasza w następujące dni i godziny:

### WYDZIAŁ UDOSTĘPNIANIA ZBIORÓW


Poniedziałek	9 <sup>00</sup> – 18 <sup>00</sup>
Wtorek	9 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>
Środa	9 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>
Czwartek	9 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>
Piątek	9 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>
2. i 4. sobota miesiąca	9 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>

**Po zbiory zaprezentowane w niniejszym materiale zaprasza**

### WYDZIAŁ WSPOMAGANIA EDUKACJI I MULTIMEDIÓW

Poniedziałek	9 <sup>00</sup> – 18 <sup>00</sup>
Wtorek	9 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>
Środa	9 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>
Czwartek	nieczynne
Piątek	9 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>
Sobota	nieczynne

## Kontakt

 55 237 62 65; 55 237 62 73  
multimedia@wmbp.edu.pl

[www.wmbp.edu.pl](http://www.wmbp.edu.pl)