

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя Общеобразовательная Школа с. Новые Выселки
Калининского района Саратовской области»**

СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по ВР – Зузуля Г.В. «_31_» _08___2023г	УТВЕРЖДЕНО: Директор школы _____Ищенко Е.В. Приказ № _86-ос_____ от «_31_» _08___2023г.
--	---

**Рабочая программа по профориентации
« Твой выбор»
для 7 класса**

Возраст обучающихся: 12-13 лет

Составитель:
Зузуля Г.А.
учитель русского языка и литературы

Программа социально-педагогической направленности

« Твой выбор»

Содержание

1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы
1.1. Пояснительная записка – 3-4 с.
1.2. Содержание программы – 5 с.
1.3. Планируемые результаты – 5с.
2. Комплекс организационных педагогических условий
2.1.Календарный учебный график – 5-8 с.
2.2.Условия реализации программы – 8-9 с.
2.3. Методическое обеспечение – 9 с.
3. Список литературы – 10-13 с.
4. Приложения – 13-33 с.

1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Введение

Программа «Твой выбор» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196"Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831),
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726 Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. № 09-1672
- "Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности", Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 г. № 09-1672.
- Письмо Министерства образования и науки РФ «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ». Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242.
- Сан Пин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах (локальный акт).

Профессиональное самоопределение подростков 6-7 классов затруднено в связи с бедностью жизненного опыта, ограниченностью знаний, неточностью понятий, представлений, незрелостью чувств, интересов, неадекватностью самооценки. Поэтому профессиональное самоопределение подростков осуществляется под руководством школы, семьи, общества. Программа направлена на подготовку подростков к самостоятельной жизни, на оказание помощи обучающимся выбрать профессию с учётом индивидуальных особенностей, способностей и интересов, а так же потребностей общества.

Актуальность

программы заключается в том, что ее реализация способствует формированию представлений обучающихся о различных профессиях, о роли труда в жизни человека, развитию профессиональных интересов, склонностей, способностей к планированию учебной и профессиональной карьеры, качеств, важных для профессионального самоопределения, адаптации детей к условиям самоизоляции.

Новизна

программы состоит в использовании дистанционных технологий, а именно, развитие коммуникативной культуры, увеличение эффективности коммуникативной деятельности в режиме on-line (общение через сеть Интернет) и очно.

Отличительная особенность программы заключается в том, что образовательный процесс осуществляется удаленно, через сеть Интернет в режиме реального времени через общение по скайпу, что позволяет приблизить дополнительное образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка.

Программа педагогически целесообразна,

так как обладает мощным воспитательным потенциалом и направлена на профессиональное просвещение и знакомство с отдельными профессиями, их общественной значимостью. Занятия представляют пропедевтический курс, предусматривающий введение в специфику занятий и ознакомление с рядом профессий и специальностей.

В программе предусматривается систематизация основ знаний о мире профессий с точки зрения целей и условий труда, знакомство с психологическими основами профессионального выбора. Программа окажет содействие развитию профессиональной направленности интересов ребят и поможет создать условия для осознания школьниками своих интересов, способностей и общественных ценностей, связанных с выбором профессии и своего места в обществе.

Занятия по данной Программе нацелены главным образом на:

- развитие у подростков профессионального сознания;
- формирование личностного смысла выбора конкретной профессии;
- развитие умения соотносить выбор сферы деятельности со своими реальными возможностями.

Сроки реализации программы: 9 месяцев (35 часов)

Формы и режим занятий:

Форма обучения:

- очное обучение;

- заочное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий.

Форма организации занятий – групповая.

Характер группы – разновозрастной.

Численный состав группы - 10 человек.

Режим занятий:

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 30 минут.

Основной **формой обучения** является учебное занятие очно допустимо и через сеть Интернет в режиме реального времени через общение по скайпу. Место нахождения участников образовательных отношений свободное, единственным условием является обеспечение каждого компьютером, подключенным к сети Интернет, и доступом к разработанным электронным учебным материалам по курсу.

Время проведения – по расписанию.

Ведущая форма организации занятий является – использование комбинированных и практических занятий, для более успешного усвоения данной программы.

Цель программы - познакомить обучающихся с миром профессии.

Задачи программы:

обучающие:

- Формирование знаний о мире профессий.
- Формирование осознанного интереса к трудоустройству.
- Коррекция самооценки и формирование представлений о дальнейшей жизненной перспективе.

развивающие:

- Формировать представление обучающихся о различных профессиях, о роли труда в жизни человека.
- Развивать профессиональные интересы, склонности, способности к планированию учебной и профессиональной карьеры, качеств, важных для профессионального самоопределения.

воспитательные:

- Формировать ответственное отношение к выбору профессионального пути через расширение границ самопознания и получения информации о мире профессий.
- Воспитание добросовестного отношения к труду.

1.2 Содержание программы

Учебный план

№ раздела	№ занятия	Название разделов	Общее количество часов	Теория	Практика
1	1	Введение в курс внеурочной деятельности «Твой выбор»	1	1	
2		Труд в жизни человека	3	2	1
3		Человек и профессия.	6	5	1
4		Многообразие профессий	3	3	
5		Что я знаю о профессиях?	6	5	1
6		Профориентационные игры «Угадай профессию»	3	3	
7		Здоровье и выбор профессии.	5	4	1
8		Секреты выбора профессии («хочу»- «могу»- «надо»).	4	3	1
9		Каким я хочу быть, каким буду?	3	2	1
10		Мониторинг	1	1	
		Итого	35		

1.3 Планируемые результаты программы.

Планируемые результаты программы «Твой выбор»:

Предметные:

- получит знания о мире профессий;
- подготовится к профессиональному самоопределению;
- получит представление о требованиях разных профессий к человеку .

Метапредметные:

- сформирует информационную культуру при работе с информацией и компьютером;
- разовьет познавательные способности, навыки принятия решений и осуществления осознанного выбора профессии;

Личностные:

- Сформирует навыки учебного сотрудничества и совместной деятельности с педагогом и сверстниками в дистанционном режиме;
- Разовьет умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

2. Комплекс организационных педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

№ раздела	№ занятия	Название разделов	Форма проведения		Учебно-методические материалы
			Теория	Практика	
1	1	Введение в курс внеурочной деятельности «Твой выбор»	1	1	
2	2-	Труд – основа жизни	Дискорт 1		https://www.youtube.com/watch?v=grziqTgovFM М/ф о труде
	3-4	Народные промыслы России	Интернет (через поиск по названию)	видео 1	https://ok.ru/video/5385225503 Мультфильмы о народных промыслах России
3	5-7	«Человек и профессия»	ПРИЛОЖЕНИЕ 11. 1	Интернет (через поиск по названию)	Интернет Видео: 1.«Человек и профессия» 2.«Самые странные профессии», 3.«5 самых Тяжелых и Опасных профессий»
	8-11	«Профессии будущего»	Приложение 12.	Интернет (через поиск по названию) 1	Интернет видео профессии будущего « ТОП 5 профессий будущего »
	12-14	«Профессии настоящего»			
4	15	Многообразие профессий	Дискорт 1	Интернет (Интернет ТОП 10 профессий будущего ПРИЛОЖЕНИЕ 2

				через поиск по назван ию)	Методика Е.А. Климова «Дифференциально- диагностический опросник» («Или-или»)
	16	Многообразие профессий			
	17	Многообразие профессий			
	18	Многообразие профессий			
	19	Игра «Башня разума»			
	20	Интерес к профессии		1	ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Опросник Е.А. Климова «Или- или». «Найди пару».
	21	Интерес к профессии			
	22	Интерес к профессии			
	23	Интерес к профессии			
	24	Интерес к профессии			
5	25- 27	Кинолекторий «Что я знаю о профессиях?». ПАМЯТКА ВЫБИРАЮ- ЩЕМУ ПРОФЕССИЮ.	1 видео		Приложение 13 + Что я знаю о профессиях?
	28- 29	Мини-сочинение "Каким я хочу быть"		1	ПРИЛОЖЕНИЕ 8
6	30- 31	«Человек среди людей» Радости и сложности общения.	1 видео		Приложение 14.Тест. Видеоролики «Самопознание. Искусство жить среди людей»,
	32	Профорентиаци онная игра «Угадай профессию»		1	ПРИЛОЖЕНИЕ 5
7	33- 44	Здоровье и выбор профессии.	1 Видеоурок презентаци я		Интернет Здоровье и выбор профессии.
	45	Игра «Угадай профессию».			
	46- 47	Анкета здоровья.		1	ПРИЛОЖЕНИЕ 9

8	48	Секреты выбора профессии («хочу»- «могу»- «надо»).	1		ПРИЛОЖЕНИЕ 6 и 7
	49-50	Тест «Карта интересов».		1	ПРИЛОЖЕНИЕ 10
9	51-52	Каким я хочу быть, каким буду?	1 Видеоурок презентации		ПРИЛОЖЕНИЕ 4
	53-60	Тесты и тренажеры «Обществознание» 6-8 классы		1	http://контрользнаний.рф/obshhesstvoznanie-7-klass/
10	61-62	Мониторинг. Игра			
	63-65	Мониторинг. Анкетирование.			
	66-67	Мониторинг. Памятки.			
	68-70	Итог. Закрепление знаний			
		Итого: 16	8	8	

2.2 Условия реализации программы:

- личное присутствие;
- наличие компьютера, интернета и т.д.;
- методическое обеспечение: наличие программы, Интернет ресурсы.

Занятия по темам программы включает теорию и практическое выполнение задания.

Теория сопровождается показом наглядного материала, преподносится в форме рассказа-информации или беседы онлайн, сопровождающимися вопросами к детям или детей. Использование на занятиях видеороликов, тренажеров, отрывков из фильмов и мультфильмов повышает у детей интерес к материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления. На занятии используются все известные виды наглядности: показ иллюстраций, рисунков, журналов, книг.

- информационное обеспечение: аудио-, видео-, фото-, интернет источники.
- кадровое обеспечение: общеразвивающая программа «Твой выбор»

2.3. Методическое обеспечение программы

При реализации дополнительной программы «Твой выбор» используются:

1. Учебные (дидактические) материалы - учебные пособия, справочники, Интернет ресурсы и др., адресованные обучающимся.

2. Учебно-методические материалы (методические рекомендации, разработки), предназначенные как для обучающихся, так и для педагогов.

3. Новые образовательные технологии.

Сегодня применяются различные формы (методы) дистанционных занятий:

- чат – занятия (с использованием чат – технологий);
- веб – занятия (дистанционные уроки, конференции, семинары, деловые игры, лабораторные работы, практикумы и др. формы, проводимые с использованием средств телекоммуникаций);
- телеконференция;
- почтовая рассылка учебно-методических материалов, видео- и аудиофайлов.

4. Работа с родителями:

Формы работы с родителями: информационная деятельность, индивидуальные беседы с родителями, консультации по вопросам обучения и воспитания обучающихся, онлайн экскурсии, проведение.

5. Программа построена с использованием следующих методов образовательного процесса (классификация методов обучения по способу взаимодействия обучающегося и педагога):

1. лекции, либо трансляция их в режиме вебинара, беседы, объяснения,
2. визуализированные презентации,
3. видеоурок, фильм, мультфильм по заданной теме,
4. цифровые тренажеры,
5. анкетирование, тестирование.

6. Методы воспитания:

-трудовое воспитание – настойчивость в достижении цели, самостоятельность.

-эстетическое воспитание – доброжелательность во взаимоотношениях, эстетическая среда, атмосфера творчества.

- нравственное воспитание – организация проектов, написание эссе и др.

- патриотическое, гражданское воспитание – большое место в образовательной программе отводится знакомству с различными профессиями. Знакомство с ними дает детям чувство ответственности при выборе профессии и воспитывает добросовестное отношение к труду

7. Программа предусматривает использование следующих **форм организации образовательного процесса:** групповую работу обучающихся.

Выделяются следующие виды занятий:

1. Комплексное.
2. Лекционное.
3. Практическое.
4. Выставка индивидуальных и коллективных работ. (по выбору)
5. Проект, реферат. (по выбору)
6. Контрольное занятие: тестирование, анкетирование, тренажер. (по выбору)

Список литературы

Список литературы для педагога

- 1.Агеева, И. Д. Парад профессий:весёлые познавательные игры для учащихся 5-10 классов / И. Д. Агеева // Последний звонок.-2007.-№ 7.-С. 3-8.
- 2.Береснева, Н. В. Классный час "В поисках своего призвания":потеме"мир профессий и твое местовнём" / Н. В. Береснева // Последний звонок.-2008.-№ 8.-С. 11-12.
- 3.Биссенек, Н. Дню строителя посвящается: [акция, приуроченная ко Дню строителя: опыт работы] / Н. Биссенек // Дошкольное воспитание.-2008.-№8.-С. 117-118.
- 4.Бякова, Н. В.Групповаяпрофориентационная игра "Путь в профессию"/ Н. В. Бякова // Воспитание школьников.-2011.-№1.-С. 49-56.-Библиогр. в конце ст.
- 5.Гайворонская, Т. А. Поиграем в экономику:конкурсная программа для учеников 9 класса / Т. А. Гайворонская // Последний звонок.-2006.-№ 12.-С. 13-14.
- 6.Гризик, Т. День пожарной охраны /Т. Гризик // Дошкольное воспитание.-2007. -№4.-С. 111-113.
- 7.Дейстер, И. В. Все работы хороши -все профессии важны:семейная сценка/ / И. В. Дейстер // Последний звонок.-2008.-№ 12.-С. 2-3.Сценка может быть показана ко Дню защитника отечества (на семейном совете выбирают профессию 16-летнему мальчику).
- 8.Загашев, И. О.Занятия по профориентации в библиотеке/ И. О. Загашев // Библиотечка "Первого сентября". Библиотека в школе. -М.: Чистые пруды, 2008.-№ 20.-С. 1-32.-Библиогр.: с. 31.-Содержание: Профориентационная работа в начальной школе; Средняя школа. Профориентационная работа с учащимися 5-8-х классов; Профориентационные занятия в старших классах.

- 9.Зулунова, Г. В.Профорориентационная работа в школе/ Г. В. Зулунова // Начальная школа.-2011. -№5.-С. 31-34.Конспект внеклассного занятия в 4 классе по ознакомлению с профессией "врач".
- 10.Игнатъева, Ю. Мой папа -шахтёр: [опыт работы по ознакомлению дошкольников с трудом шахтёра и смежными с ним профессиями в подготовительной к школе логопедической группе] /Ю. Игнатъева, Г. Предводителева, Т. Гекк // Дошкольное воспитание.-2008.-№8.-С. 113-116.
- 11.Мухаметова, А. М.Разработка программы элективного курса по психологии "Путешествие в мир профессий"/ А. М. Мухаметова // Воспитание школьников.-2010.-№ 10.-С. 42-50.-Библиогр. в конце ст.В помощь школьному психологу: пояснительная записка к программе, тематическое планирование курса.
- 12.Непорожня, Г. "Мы начинаем КВН...": КВН как одна из форм внеаудиторной работы / Г. Непорожня// Дошкольное воспитание.-2008.-№10.-С. 84-87.
- 13.Петрова, В.Азбука нравственного образования.3 класс: раздел 3. Занятие на тему "Кем я хочубыть" / В. Петрова, И. Хомякова, Т. Стульник // Воспитание школьников.-2008.-№ 2.-С. 43-46.-Продолжение. Начало см.: 2007, № 6-8, 10; 2008, № 1.
- 14.Селезнева, Т. В. Я бы в моряки пошёл, пусть меня научат!/ Т. В. Селезнева // Читаем, учимся, играем.-2010.-№ 11.-С. 72-73: ил.-Библиогр.: с. 73.Сценарий урока по профессиональной ориентации, посвящённый работникам речного флота.
- 15.Сторожева, Г.О профессиональном самоопределении учащихся:опыт средней школы № 403 г.Москвы / Г. Сторожева // Воспитание школьников.-2004.-№ 10.-С. 37-44.Кроссворды: "Человек-природа", "Человек-техника", "Медицинские учреждения", "Первая профессия моя". Чайнворд "Человек-художественный образ".
- 16.Усов, Н. В. Когда работа в радость/ Н. В. Усов // Читаем, учимся, играем.-2009. -№7.-С. 45-47: ил. -Библиогр.: с. 47.Классный час, рассказывающий и профессии продавца
- 17.Усова, Н. В.Любимая профессия всегда дарит радость!: классный час / Н. В. Усова // Воспитание школьников.-2011.-№ 3.-С. 33-38.О профессии учитель.
- 18.Филимонова, О.Г. Как научиться выбирать профессию?: Программа занятий для развития профессионального самоопределения учащихся 9-х классов/О.Г.Филимонова //Библиотечка «Первого сентября». Школьный психолог. –М.: Чистые пруды, 2008.-№ 20.-С. 1-29.-Библиогр. : с. 27. –Содержание: Основные принципы организации занятий; Организационно-методические указания; Сценарии занятий.
- 19.Цимбаленко, С. В.Профессии, связанные с географией: классный час с учащимися 7 класса / С. В. Цимбаленко // Воспитание школьников.-2012.-№ 2.-С. 28-32Биолог, болотовед, вулканолог, гидролог, геокриолог, гляциолог, демограф, зоолог, картограф-составитель, климатолог, метеоролог, океанолог, синоптик, спелеолог, сейсмолог, почвовед, учитель географии, фенолог, эколог, экономист, экскурсовод.
- 20.Шорыгина, Т. А.Все работы хороши!:цикл бесед для детей 4-6 лет / Т. А. Шорыгина // Книжки, нотки и игрушки для Катюшки и Андрюшки. -2005.-№ 6.-С. 60-61 : ил.-Начало см.: 2005, № 3-5.
- 21.Шорыгина, Т. А. Экономика: доступно о науке/ Т. А. Шорыгина // Книжки, нотки и игрушки для Катюшки и Андрюшки.-2010.-№ 9.-С. 45-50.-Продолжение. Начало см. №№ 3, 4, 6, 8 / 2010.Беседа (с контрольными вопросами) о том, что такое профессия? Когда возникло разделение труда, какие бывают профессии и как узнать, какую из них выбрать?
- 22.Юрко, Т. Б."Кто хочет стать предпринимателем": сценарий встречи старшеклассников с предпринимателями города / Т. Б. Юрко // Воспитание школьников.-2011.-№ 3.-С. 73-77.

Список литературы для учащихся

Список литературы по профориентации профессиональному самоопределению старшеклассников

- 1.Бедарева Т., Грецов А. 100 популярных профессий. Психология успешной карьеры для старшеклассников и студентов. -Спб, 2008.
- 2.Безус Ж.Н., Жукова Ю.П., Кузнецова И.В., Радченко В.В., Совина К.В., Холодилова Ю.К. Путь к профессии: основы активной позиции на рынке труда: Учебное пособие для учащихся старших классов школ. -Ярославль: Центр «Ресурс», 2003. 152 с.
- 3.Бендюков М. А. Ступени карьеры: азбука профориентации. -Санкт-Петербург: Речь, 2006. –236 с.
- 4.Володина Ю.А. Дорога в жизнь или путешествие в будущее...Тренинговая программа профессионального и жизненного самоопределения для воспитанников детских домов и школ-интернатов. -М.: Генезис, 2012.
- 5.Грецов А. Выбираем профессию. Советы практического психолога. -Спб, 2006.
- 6.Гурова Е. В. Профориентационная работа в школе: методическое пособие. -Москва: Просвещение, 2007. –95 с.
- 7.Зеер Э.Ф. Психология профессий. Учебное пособие. -Академический проект Фонд «Мир», 2006.
- 8.Зеер Э.Ф.Психология профессионального самоопределения в ранней юности. -МПСИ, 2008.
- 9.Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям: Педагогика и психология, Соц. педагогика, Педагогика. -М.: Academia, 2004. –301 с.
- 10.Климова Е.К. Психология успеха. Тренинг личностного и профессионального развития: учебно-методическое пособие —Спб: Речь, 2013.
- 11.Козловский О.В. Как правильно выбрать профессию: методики, тесты, рекомендации. – Донецк.-2006.–800 с.
- 12.Минюрова С. Психология саморазвития человека в профессии. -Москва, 2008.
- 13.Мучински П. Психология, профессия, карьера. -Спб, 2004.
- 14.Павлова Т. Л. Профориентация старшеклассников: диагностика и развитие профессиональной зрелости. -Москва: Сфера, 2006. -118 с.
- 15.Профориентационные игры: практикум по профориентационной работе. Составители: З.В. Горбачева, О.Н. Кашеева, Т.Н. Кузьмина, М.Н. Хахунова /Под ред. И.В. Кузнецовой, канд. пс. наук. Ярославль: Центр «Ресурс», 2004. 120 с.
- 16.Предпрофильная подготовка. Путь к профессии: учебная программа для общеобразовательных учреждений / авт.-сост.: коллектив специалистов центра «Ресурс»; под общей ред. О. В. Большаковой, Н. П. Анисимовой, И. В. Кузнецовой. –Ярославль: Центр «Ресурс», 2006. –46 с.
- 17.Профориентационный тренинг для старшеклассников "Твой выбор"/ под ред. Н. В. Афанасьевой. -Санкт-Петербург: Речь, 2007. -365 с.
- 18.Пряжников Н.С. Методы активизации личного и профессионального самоопределения. -МПСИ, 2002.
- 19.Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). -М.: ВАКО, 2005. -288 с. -(Педагогика. Психология. Управление).
- 20.Пряжников Н. С. Профессиональное самоопределение. -М., 2008.
- 21.Пряжников Н.С. Активизирующая профконсультация: теория, методы, программы. - Академия,2014.
- 22.Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. - М.: Генезис, 2007. -128 с.
- 23.Резапкина Г.В. Скорая помощь в выборе профессии -М.: Генезис, 2007.
- 24.Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. -М.: Генезис, 2007.
- 25.Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. Программа предпрофильной подготовки. -М.: Генезис, 2007.

26. Романова Е. С. 99 популярных профессий: психологический анализ и профессиограммы. -2-е изд.. -Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2006. -460 с.
27. Сазонов А.Д. Профессиональная ориентация учащихся —М., 1988.
28. Степанский В. И. Психологические факторы выбора профессии: теория, эксперимент: учебно-методическое пособие. -Москва: Московский психолого-социальный ин-т, 2006. -108 с.
29. Столяренко Л.Д. Психодиагностика и профориентация в образовательных учреждениях. -Феникс, 2005.
30. Трошин О.В. Основы социальной реабилитации и профориентации: учебное пособие. -М.: ТЦ Сфера, 2005.
31. Тюшев Ю. Выбор профессии: тренинг для подростков. –Спб.-2006.
32. Франкл В. Человек в поисках смысла. -М. 1990.
33. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. -М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. -96 с. -(Психология для всех).
34. Чистякова С.Н. Критерии и показатели готовности школьников к профессиональному самоопределению. М. -1997.
35. Шевцов М.Ф. Тренинг «Профориентация для старшеклассников» -Санкт-Петербург: Речь, 2006.
36. Шеховцова Л. Ф. Психологическое сопровождение выбора профессии в школе. -Ростов-на-Дону: Феникс; Санкт-Петербург: Северо-Запад, 2006. -175 с.
37. Шмидт В. Р. Классные часы и беседы по профориентации для старшеклассников: 8-11 класс/ В.Р. Шмидт. -Москва: Сфера, 2006. –11
38. Учебная программа элективного курса для учащихся 7 и 8 классов **«Путь в профессию»** (Формирование у учащихся способности выбирать сферу профессиональной деятельности оптимально соответствующую личностным особенностям и запросам рынка.) Автор учебной программы: педагог-психолог **Селезнева Анна Михайловна**

Интернет-сайты:

1. <https://yandex.ru/images?stype=image&lr=195&parent-reqid=1587452652364001-801616846739825435200208-production-app-host-man-web-yp-182&source=wiz>
2. <https://ivolsk.schools.by/>

Приложение 1.

Профориентационная игра «Профессия на букву»

Цель упражнения – расширить знания о мире профессионального труда или актуализировать уже имеющиеся знания о профессиях.

Время проведения: 5 – 15 минут.

Упражнение проводится в круге и носит разминочный характер.

1. Общая инструкция:

Сейчас будет названа какая-то буква. Наша задача – показать, что мы знаем много профессий, начинающихся на эту букву, т.е. показать, насколько мы знаем мир профессий. Каждый по кругу будет называть по одной профессии на данную букву.

2. Ведущий называет первую букву, а участники по очереди называют профессии. Если называется незнакомая большинству участников профессия, ведущий просит пояснить, о чем идет речь. Если игрок не может это объяснить, то считается, что профессия не названа, и ход передается следующему по очереди игроку (по более жестким правилам, тот, кто не смог назвать профессию, выбывает из игры и выходит на время из круга). При этом совсем не обязательно требовать от участников официальных (безукоризненно правильных) названий профессий, поскольку на данный момент ни один справочник не является исчерпывающим. Учащимся важно хотя бы приблизительно обозначить ту или иную профессиональную деятельность и суметь ответить на уточняющие вопросы. Ведущему желательно больше 5 – 7 букв не предлагать, иначе игра перестанет быть увлекательной для участников. При проведении данной игровой методики начинать следует с простых букв, по которым легко называть профессии (м, н, о), постепенно

предлагая участникам более сложные буквы (ч, ц, я).

3. При работе с большой группой можно разбиться на 2-3 команды и выяснять, какая команда является более эрудированной. При этом ведущий должен фиксировать успешность действий каждой команды на доске (например, удачный ответ отмечается плюсом, а неудачный – минусом), тогда игра станет более наглядной и интересной.

У ведущего в данном упражнении имеются возможности для ненавязчивой коррекции представлений учащихся о тех или иных профессиях

Приложение 2.

Профессиональные интересы и склонности

Большинство великих людей – ученых, писателей, композиторов, художников – уже в детском возрасте проявляли интересы и склонности к занятиям литературой, музыкой, изобразительным искусством. Но интерес этот возникал не на пустом месте. На формирование интересов влияет окружающая среда, воспитание и образование. У каждого человека есть своя «программа», которую психологи называют жизненным сценарием. Сценарий складывается еще в раннем детстве в основном под влиянием родителей.

Интерес – это особая форма проявления познавательной потребности. Интерес помогает раскрыть способности, преодолеть препятствия на пути к цели. Интересы различают по содержанию (например, интерес к литературе, музыке, технике, животным, цветам, компьютерным играм, моделированию одежды и т.д.), глубине и длительности. Все значительные профессиональные достижения выросли из интересов, которые при благоприятных условиях развились в склонности.

А.К. Дусавицкий в книге «Формула интереса» дает замечательный портрет заинтересованного человека: «Как работает человек, когда ему интересно? Светятся глаза, движения легкие, свободные, быстрые. Он делает свое дело, интересное и важное ему самому. Положительная эмоция как тень сопровождает интерес, она – точный сигнал о том, что деятельность нам приятна, доставляет наслаждение. Человек лучше видит и слышит, чем обычно. Мысль работает ясно, четко, приходят решения, которые иначе как красивыми не назовешь, настолько точно они отвечают характеру поставленной задачи. Она поглощает его целиком, всю его личность, отключает от остального мира, дает возможность побывать в ином пространстве... В биографии любого крупного представителя науки и культуры виден этот чудо-стержень, пронизывающий насквозь жизненный путь, начало которому – детство»¹³.

Родоначальником научного подхода к теоретическому и практическому решению проблемы интереса считают великого чешского педагога Яна Амоса Коменского (1592—1670). Великий педагог создал учебники, в основе которых лежит принцип интереса в обучении, «ибо любовь и удивление суть самые мощные средства для того, чтобы вызвать стремление к подражанию». Идея гуманизма, глубокой веры в нравственные и умственные возможности, заложенные, по мнению Коменского, в природе каждого ребенка, помогла ученому решительно отбросить старые методы воздействия, средства запугивания, постоянного контроля и подавления личности ученика, выдвинуть положение о легкости, приятности и основательности обучения.

Роль интереса в обучении отмечал К. Д. Ушинский: «Воспитатель не должен забывать, что ученье, лишенное всякого интереса, и взятое только силою принуждения... убивает в ученике охоту к ученью, без которой он далеко не уйдет...»¹⁴. Великий русский педагог разработал систему развития интереса к знаниям, связанную с воспитанием внимания,

искусством классного рассказа, изучением воздействия на детей в школе.

Современные педагоги также уделяли большое внимание воспитанию интересов у ребенка как фактору формирования всесторонне развитой личности. В. А. Сухомлинский отмечал: «Самое главное – чтобы ребятам не надоело, чтобы в детские сердца не закралось тоскливое ожидание того мгновенья, когда учитель скажет: «Пора домой». Я старался окончить работу нашей школы в тот момент, когда у детей обострялся интерес к предмету наблюдения, к труду, которым они заняты. Пусть малыши с нетерпением ожидают завтрашнего дня, пусть обещает он им новые радости»¹⁵. Он говорил: если нормальный ребенок ни в одном предмете не достиг успехов, если у него нет любимого предмета или занятия, значит, школа не выполнила своей задачи. Сухомлинский отмечал, что у каждого ученика должен быть любимый предмет. Именно учитель пробуждает интерес к знаниям, раскрывает таланты. Основные характеристики интереса:

1. положительная эмоция по отношению к деятельности;
2. наличие познавательной стороны этой эмоции, т.е. радости познания;
3. наличие непосредственного мотива, идущего от самой деятельности, т.е. деятельность сама по себе привлекает и побуждает ею заниматься, независимо от других мотивов.

Как рождается интерес? Сначала возникает любопытство – срабатывает исследовательский рефлекс, который есть даже у животных. Для того, чтобы любопытство переросло в любознательность, необходима интеллектуальная активность.

Любознательность стимулирует потребность в познавательной деятельности, которая и вызывает интерес к предмету или явлению. Чтобы не потерялось ни одно из этих звеньев, взрослые должны поддерживать ребенка на каждом этапе его развития.

Своевременное выявление и развитие профессиональных интересов учащихся во многом определяет их будущую профессиональную успешность. Но изучение профессиональных интересов учащихся осложнено следующими фактами:

- во-первых, мотивы наших поступков и чувств не всегда лежат на поверхности, поэтому трудно осознаваемы;
- во-вторых, представления школьников о профессиях обычно неполны или искажены недостоверной информацией;
- в-третьих, в школьном возрасте интересы неустойчивы;
- в-четвертых, большинство методик разработаны в 80-е годы прошлого века, и поэтому с трудом принимаются современными подростками.

Занятия, посвященные профессиональным интересам и склонностям, последовательно развивают эту тему с помощью упражнений и методик, дополняющих друг друга и учитывающих возрастные особенности учащихся 5-9 класса.

Благодаря методике «Или-или» (по методике Е.А. Климова «Дифференциально-диагностический опросник») учащиеся 5 класса получают начальное представление о классификации профессий и выявляют свое отношение к пяти группам профессий, сравнивая 20 пар утверждений о различных видах деятельности. С помощью методики Е.А. Климова «Определение типа будущей профессии» в модификации Г.В. Резапкиной развиваются представления о классификации профессий.

Опросник профессиональных склонностей (методика Л.А. Йовайши в модификации Г.В. Резапкиной) представляет собой 24 фразы, каждую из которых надо завершить, выбрав один из трех вариантов. Методика выявляет склонность к работе с людьми, исследовательским, практическим, эстетическим, экстремальным, плано-экономическим видам деятельности.

Приложение 3.

Интерес к профессии

Цели: начальная диагностика профессиональных интересов; предварительное знакомство с классификацией профессий, понятием «предмет труда»; активизация интереса к миру профессий.

Материалы: опросники и бланки к методике «Или-или».

«Или-или» (по методике Е.А. Климова «Дифференциально-диагностический опросник»)

Инструкция. Прочитайте оба высказывания и выберите действие, которое вам больше нравится. Найдите его номер в бланке и отметьте его.

Ч	Т	П	З	И
2а	1б	1а	2б	3а
4б	4а	3б	5а	5б
6б	7б	6а	9б	7а
8а	9а	10а	10б	8б
12а	11б	11а	12б	13а
14б	14а	13б	15а	15б
16б	17б	16а	19б	17а
18а	19а	20а	20б	18б

1. Ухаживать за животными (а) или ремонтировать машины (б)
2. Объяснять одноклассникам учебный материал (а) или чертить схемы, таблицы (б)
3. Иллюстрировать книги (а) или следить за развитием растений (б)
- 4.

5. Заниматься мелким домашним ремонтом (а) или рекламировать товары (б)
6. Исправлять ошибки в текстах (а) или писать отзыв о фильме, концерте (б)
7. Дрессировать животных (а) или воспитывать детей (б)
8. Играть на музыкальных инструментах (а) или управлять транспортом (б)
9. Обслуживать покупателей (а) или украшать витрины магазинов (б)
10. Изучать устройство различных механизмов (а) или изучать иностранный язык (б)
11. Лечить животных (а) или лечить людей (б)
12. Выводить новые сорта растений (а) или конструировать машины (б)
13. Улаживать конфликты между людьми (а) или приводить в порядок документацию (б)
14. Посещать театры, музеи (а) или технические выставки (б)
15. Налаживать медицинскую технику (а) или оказывать людям медицинскую помощь (б)
16. Составлять отчеты (а) или писать рассказы (б)
17. Проводить лабораторные исследования (а) или принимать больных (б)
18. Расписывать стены (а) или строить здания (б)
19. Заниматься организацией мероприятий (а) или выступать на сцене (б)
20. Делать чертежи изделий (а) или копировать их (б)
- Изучать природные явления (а) или работать за компьютером (б)

Обработка результатов. Сосчитайте число отмеченных номеров в каждом из пяти столбцов и запишите в пустой клетке.

6-8 баллов – выраженный интерес к предмету труда;

3-5 баллов – умеренный интерес к предмету труда;

0-2 балла – слабый интерес к предмету труда.

•

У кого больше всего баллов в первом столбце? Кто может назвать самую интересную для него профессию? Как вы думаете, что объединяет эти профессии? (в них главное – другой человек).

Приложение 4. «Найди пару»

К группе «Человек» относится большинство профессий. Найдите каждой профессии левого столбика ее пару в правом, соединив их линиями. Если в этом списке нет выбранной вами профессии, запишите внизу ее название и ее «пару»:

Врач	Покупатель
Учитель	Клиент
Парикмахер	Пациент
Экскурсовод	Читатель
Библиотекарь	Слушатель
Продавец	Ученик
Воспитатель	Воспитанник
Продавец	Турист

Все эти профессии относятся к группе «Ч». Что обозначает эта группа? (объект труда – «Человек»). Таким же образом учащиеся выясняют, что остальные буквы являются начальными буквами слов «Техника», «Природа», «Знак», «Искусство» и называют примеры этих профессий.

Вы, наверное, обращали внимание, как быстро и безошибочно библиотекарь находит нужную читателю книгу. Найти книгу помогает классификация – правила размещения книг. На уроках биологии вы изучаете классификацию животных и растений, на уроках химии – классификацию химических элементов. Классификация – это осмысленный порядок вещей. Классификация профессий строится по своим законам. В разных странах действуют классификации, которые объединяют профессии по разным признакам: месту работы, степени самостоятельности, скорости продвижения по службе и т.д. У нас в стране чаще всего используется классификация профессий Е.А. Климова:

Человек. К этой группе относятся профессии, связанные с управлением, обучением, воспитанием, обслуживанием, лечением, защитой людей. Эти профессии имеют особую социальную значимость. Они требуют от человека терпения и требовательности, умения брать ответственность на себя, контролировать свои эмоции. Главное содержание труда в этих профессиях – эффективное взаимодействие между людьми.

- Назовите профессии этой группы (врач, медсестра, учитель, воспитатель, официант, юрист, продавец, парикмахер, экскурсовод).

Техника. К этой группе относятся профессии, связанные с проектированием, производством и обслуживанием любой техники, от космических ракет и компьютеров до наковальни и молота кузнеца. Эти профессии требуют от человека практических навыков,

технических способностей, точности, хорошего здоровья.

- Назовите профессии этой группы (инженер, конструктор, летчик, машинист, водитель, электрик, строитель, автослесарь, сантехник, испытатель двигателей и др.).

Природа. К этой группе относятся все профессии, связанные с живой и неживой природой. Исследование, изучение и использование природных ресурсов, уход за животными и растениями, их лечение – вот возможные виды деятельности. Людей этих профессий объединяет деятельная, а не созерцательная любовь к природе. Одно дело – играть с домашними животными и любоваться цветами. И совсем другое – регулярно, день за днем ухаживать за ними, наблюдать, лечить, выгуливать, не считаясь с личным временем.

- Назовите профессии этой группы (агроном, селекционер, зоотехник, ветеринар, кинолог, растениевод, геолог, охотовед, эколог, мелиоратор)

Знак. К этой группе относятся все профессии, связанные с использованием устной и письменной речи, работой с документами и цифрами. Предметом труда для этих профессий является информация, которую можно представить в виде текстов, формул, знаков, кодов, графиков, диаграмм и чертежей.

- Назовите профессии этой группы (экономист, бухгалтер, лингвист, математик, программист, документовед)

Искусство. К этой группе относятся профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературной, художественной, сценической деятельностью. Создание произведений искусства – особый процесс. Для освоения творческих профессий мало одного желания – необходимы творческие способности, талант, трудолюбие.

- Назовите профессии этой группы (художник, писатель, актер, режиссер, музыкант)
- Какой предмет труда кажется вам наиболее привлекательным?

Многие профессии трудно отнести к одному предмету труда. Например, секретарь должен не только быть специалистом в области знаковой информации (работа с документами), но и уметь пользоваться компьютером и офисной техникой, эффективно общаться с людьми. Хороший учитель кроме профессиональных знаний и умения общаться должен обладать артистизмом.

Приложение 5.

Викторина «Угадай профессию» (В.Н. Петелина)

--	--

ЧЕЛОВЕК	Кем бы могли работать в наши дни: Волк из сказки «Волк и семеро козлят» (пародистом); Красная Шапочка (социальным работником); Кот Матроскин (коммерсантом, животноводом, фермером).
ПРИРОДА	Он не сеет и не пашет, но отвечает за урожай. Кто он? (агроном)
ТЕХНИКА	Трактор водит (тракторист), электричку (машинист), Стены выкрасил (маляр), доску выстругал (столяр), в доме свет провел(монтер), в шахте трудится (шахтер), в жаркой кузнице (кузнец), кто все знает (молодец)!
ЗНАК	От него зависит работа целого коллектива. Эта профессия требует постоянного движения и крепких нервов. Не всегда его узнают, так как обычно видят его со спины (дирижер)
ИСКУССТВО	В прошлый раз был педагогом, послезавтра – машинист. Должен знать он очень много, потому, что он ... (артист) Приложение 6.

Профессиональные склонности

Цели: диагностика профессиональных склонностей; развитие представлений о классификации видов деятельности.

Материалы: опросники и бланки к методике «Опросник профессиональных склонностей».

Между интересами и склонностями много общего, но есть и различие. Интересы выражаются формулой «хочу знать», а склонности – формулой «хочу делать». Можно с удовольствием смотреть фильмы, читать книги по киноискусству, изучать биографии артистов и собирать их автографы, но при этом не стремиться к профессиональной деятельности в области кино. Можно быть фанатом футбольной команды, посещать все игры с ее участием, но при этом не делать даже утренней зарядки.

Профессию надо выбирать в соответствии со своими интересами и склонностями. А интерес формируется в реальном деле – пока не попробуешь, не поймешь, твое это или нет. Поэтому постарайтесь попробовать свои силы в разных видах деятельности – спорте, литературе, искусстве, науке – в том объеме и на том уровне, на каком это возможно в школьных кружках и секциях, музыкальных школах и т.п.

Приложение 7.

Опросник профессиональных склонностей (методика Л. А. Йовайши в модификации Г.В. Резапкиной)

Инструкция. При выборе профессии важно учитывать свои склонности. Склонность – это влечение к какому-либо занятию. Чтобы определить свои профессиональные склонности,

выберите один из трех вариантов – «а», «б» или «в» – и отметьте его в бланке.

1. Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности

- а) общаться с самыми разными людьми;
- б) снимать фильмы, писать книги, рисовать, выступать на сцене и т.д.
- в) заниматься расчетами; вести документацию.

2. В книге или кинофильме меня больше всего привлекает

- а) возможность следить за ходом мыслей автора;
- б) художественная форма, мастерство писателя или режиссера;
- в) сюжет, действия героев.

3. Меня больше обрадует Нобелевская премия

- а) за общественную деятельность;
- б) в области науки;
- в) в области искусства.

4. Я скорее соглашусь стать

- а) главным механиком;
- б) начальником экспедиции;
- в) главным бухгалтером.

5. Будущее людей определяют

- а) взаимопонимание между людьми;
- б) научные открытия;
- в) развитие производства.

6. Если я стану руководителем, то в первую очередь займусь

- а) созданием дружного, сплоченного коллектива;
- б) разработкой новых технологий обучения;
- в) работой с документами.

7. На технической выставке меня больше привлечет

а) внутреннее устройство экспонатов;

б) их практическое применение.

в) внешний вид экспонатов (цвет, форма);

8. В людях я ценю, прежде всего

а) дружелюбие и отзывчивость

б) смелость и выносливость;

в) обязательность и аккуратность.

9. В свободное время мне хотелось бы

а) ставить различные опыты, эксперименты;

б) писать стихи, сочинять музыку или рисовать;

в) тренироваться.

10. В зарубежных поездках меня скорее заинтересует

а) возможность знакомства с историей и культурой другой страны;

б) экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыжи);

в) деловое общение;

11. Мне интереснее беседовать о

а) человеческих взаимоотношениях;

б) новой научной гипотезе;

в) технических характеристиках новой модели машины, компьютера.

12. Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал

а) технический; б) музыкальный; в) спортивный.

13. В школе следует обратить особое внимание на

а) улучшение взаимопонимания между учителями и учениками;

б) поддержание здоровья учащихся, занятия спортом;

в) укрепление дисциплины.

14. Я с большим удовольствием смотрю

- а) научно-популярные фильмы;
- б) программы о культуре и искусстве;
- в) спортивные программы.

15. Мне хотелось бы работать

- а) с детьми или сверстниками;
- б) с машинами, механизмами;
- в) с объектами природы.

16. Школа в первую очередь должна

- а) учить общению с другими людьми;
- б) давать знания;
- в) обучать навыкам работы.

17. Главное в жизни

- а) иметь возможность заниматься творчеством;
- б) вести здоровый образ жизни;
- в) тщательно планировать свои дела.

18. Государство должно в первую очередь заботиться о

- а) защите интересов и прав граждан;
- б) достижениях в области науки и техники;
- в) материальном благополучии граждан.

19. Мне больше всего нравятся уроки

- а) труда; б) физкультуры; в) математики.

20. Мне интереснее было бы

- а) заниматься сбытом товаров;
- б) изготавливать изделия;
- в) планировать производство товаров.

21. Я предпочитаю читать статьи о

- а) выдающихся ученых и их открытиях;
- б) интересных изобретениях;
- в) жизни и творчестве писателей, художников, музыкантов.

22. Свободное время я люблю

- а) читать, думать, рассуждать;
- б) что-нибудь мастерить, шить, ухаживать за животными, растениями;
- в) ходить на выставки, концерты, в музеи.

23. Большой интерес у меня вызовет сообщение о

- а) научном открытии;
- б) художественной выставке;
- в) экономической ситуации.

24. Я предпочту работать

- а) в помещении, где много людей;
- б) в необычных условиях;
- в) в обычном кабинете.

Обработка. Подсчитайте число обведенных букв в каждом из шести столбцов и запишите эти шесть чисел в пустых клетках нижней строчки.

10-12 баллов – ярко выраженная профессиональная склонность.

7-9 баллов – склонность к определенному виду деятельности.

4-6 баллов – слабо выраженная профессиональная склонность.

0-3 баллов – профессиональная склонность не выражена.

Шесть столбцов – это шесть видов деятельности.

1 – склонность к работе с людьми. Профессии, связанные с управлением, обучением, воспитанием, обслуживанием требуют от человека способности находить общий язык с разными людьми, понимать их настроение, намерения, хорошо помнить их особенности.

2 – склонность к исследовательской деятельности. Профессии, связанные с научной работой. Людей, склонных к исследовательской деятельности, отличают рациональность, независимость и оригинальность суждений, аналитическим складом ума. Как правило, им больше нравится размышлять о проблеме, чем заниматься ее реализацией.

3 – склонность к практической деятельности. Круг этих профессий очень широк: производство и обработка металла; сборка и монтаж приборов и механизмов; ремонт, наладка, обслуживание электронного и механического оборудования; строительство; обработка различных материалов; управление транспортом; изготовление изделий.

4 – склонность к эстетическим видам деятельности. Профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Людей творческих профессий кроме специальных способностей (музыкальных, литературных, актерских) отличает оригинальность и независимость.

5 – склонность к экстремальным видам деятельности. Профессии, связанные с занятиями спортом, путешествиями, экспедициями, охранной и оперативной работой, службой в армии предъявляют особые требования к физической подготовке и здоровью.

6 – склонность к плано-экономическим видам деятельности. Профессии, связанные с расчетами и планированием (бухгалтер, экономист); делопроизводством, анализом текстов и их преобразованием (редактор, переводчик, лингвист); схематическим изображением объектов (чертежник, топограф) требуют от человека собранности и аккуратности.

1	A			Б		В
2		A		Б	В	
3	A	Б		В		
4			A		Б	В
5	A	Б	В			
6	A	Б				В
7		A	Б	В		
8	A				Б	В
9		A		Б	В	
10				A	Б	В
11	A	Б	В			
12			A	Б	В	
13	A				Б	В

14		A		Б	В	
15	A		Б		В	
16	A		Б			В
17				A	Б	В
18	A	Б	В			
19			A		Б	В
20	A		Б			В
21		A	Б	В		
22		A	Б	В		
23		A		Б		В
24	A				Б	В
Сумма баллов	I	II	III	IV	V	VI

Приложение 8.

Мини-сочинение

Составить мини-сочинение "Каким я хочу быть" предлагаю так:

Я часто задумываюсь над тем, каким человеком я хочу быть. Я хочу стать более образованным, трудолюбивым, милосердным. Каждый день я получаю новые знания. Но иногда мне кажется, что я мог бы узнать еще больше интересного и необычного. Я знаю, что все навыки мне пригодятся в будущем.

Я хочу как можно больше помогать людям, иметь возможность заниматься благотворительностью. В мире очень много зла, но мне кажется, что у меня могло бы получиться стать тем самым человеком, который победит все плохое. Я хотел бы стать успешным человеком с большой мечтой и целями. Я замечаю все недостатки своего характера. Поэтому, надеюсь, что у меня все получится.

Приложение 9.

Анкета здоровья

Анкета для учащихся

1. Что такое здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

отсутствие вредных привычек

здоровый сон

личная гигиена

правильное питание

соблюдение режима дня
закаливание
чтение журналов и газет о здоровом образе жизни
просмотр телевизора допоздна

2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

чтобы быть современным культурным человеком
быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру
быть физически сильным, уметь постоять за себя
быть успешным в жизни, добиваться успеха

3. Что Вы делаете для укрепления собственного здоровья? (Вы можете выбрать несколько ответов)

избегаю вредных привычек, борюсь с ними
занимаюсь спортом
стараюсь выспаться, не переутомляться
делаю зарядку, гимнастику
соблюдаю режим и рацион питания
стараюсь не злоупотреблять работой на компьютере, телевизором
соблюдаю режим дня
Закаляюсь

регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации

4. Считаете ли Вы правильным и здоровым свой режим и рацион питания? (Выберите только один ответ)

не вполне
нет

5. Завтракаете ли Вы дома перед школой? (Выберите только один ответ)

да, всегда завтракаю
иногда завтракаю
нет

6. Питаетесь ли Вы в школьной столовой? (Выберите только один ответ)

в школе не питаюсь

7. Если Вы не питаетесь в школе, то по каким причинам? (Вы можете выбрать несколько ответов)

в столовой суматоха и очереди
не нравится обстановка в столовой (интерьер, санитарное состояние и т.п.)
слишком дорого для меня
у меня индивидуальный режим питания
никто из класса не питается, и я тоже

8. Каково Ваше отношение к учебе? (Выберите только один ответ)

хорошее
безразличное
плохое
Очень плохое

9. Пробовали ли Вы курить? (Выберите только один ответ)

нет

10. Пробовали ли Вы алкогольные напитки? (Выберите только один ответ)

нет

11. Что Вам больше всего нравится делать в свободное время? (Вы можете выбрать несколько ответов)

смотреть телевизор, видео
гулять на улице
посещать кружки, секции

играть в компьютерные игры
заниматься спортом
помогать родителям
что-нибудь рисовать или мастерить
разгадывать ребусы. кроссворды

Приложение 10.

«Карта интересов»

□ Опросник разработан А.Е. Голомштоком. Предназначен для изучения интересов и склонностей школьников старших классов в различных сферах деятельности. Голомшток выделяет 23 таких сферы: физика, математика, химия, астрономия, биология, медицина, сельское хозяйство, филология, журналистика, история, искусство, геология, география, общественная деятельность, право, транспорт, педагогика, рабочие специальности, сфера обслуживания, строительство, легкая промышленность, техника, электротехника.

Инструкция: для определения ведущих интересов Вам предлагается перечень вопросов. Если Вам очень нравится то, о чем спрашивается в вопросе, в бланке ответов рядом с его номером поставьте два плюса ("++"), если просто нравится - один плюс ("+"), если не знаете, сомневаетесь - ноль ("0"), если не нравится - один минус ("-"), а если очень не нравится - два минуса ("--").

Отвечайте на вопросы, не пропуская ни одного из них.

Текст опросника

Любите ли Вы? Нравится ли Вам? Хотели бы Вы

1. Знакомиться с жизнью растений и животных.
2. Занятия и чтение книг по географии.
3. Читать художественную или научно-популярную литературу о геологических экспедициях.
4. Уроки и книги по анатомии и физиологии человека.
5. Выполнять ежедневную домашнюю работу.
6. Читать научно-популярную литературу о физических открытиях, жизни и деятельности выдающихся физиков.
7. Читать об открытиях в химии или о жизни и деятельности выдающихся химиков.
8. Читать технические журналы.
9. Читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области электроники и радиотехники.
10. Знакомиться с разными металлами и их свойствами.
11. Узнавать о разных породах древесины и об их практическом применении.
12. Узнавать о достижениях в области строительства.
13. Читать книги, смотреть фильмы о водителях различных видов транспорта (автомобильного, железнодорожного и т.д.).
14. Читать книги, смотреть фильмы о летчиках.
15. Знакомиться с военной техникой.
16. Читать книги об исторических событиях.
17. Читать произведения классиков русской и зарубежной литературы.
18. Читать и обсуждать публицистические статьи и очерки.
19. Обсуждать текущие дела и события в учебном заведении, городе, стране.
20. Интересоваться педагогической работой.
21. Читать книги, смотреть фильмы о работе милиции

22. Заботиться о порядке в собственных вещах, красивом виде помещения.
23. Читать книги из серии "Занимательная математика".
24. Изучать экономическую географию.
25. Заниматься иностранным языком.
26. Знакомиться с жизнью выдающихся художников, историей искусства.
27. Знакомиться с жизнью выдающихся артистов, встречаться с ними, коллекционировать их фотографии.
28. Знакомиться с жизнью и творчеством выдающихся музыкантов, с вопросами теории музыки.
29. Читать спортивные газеты, журналы, литературу о спорте.
30. Изучать биологию, ботанику, зоологию.
31. Знакомиться с различными странами по книгам и телепередачам.
32. Читать о жизни и деятельности знаменитых геологов.
33. Интересоваться достижениями медицины.
34. Посещать с экскурсиями предприятия легкой промышленности.
35. Читать книги из серии "Занимательная физика".
36. Изучать химические явления в природе.
37. Знакомиться с новейшими достижениями техники.
38. Интересоваться работой радиотехника, электрика.
39. Знакомиться с различными измерительными инструментами, используемыми в процессе металлообработки.
40. Наблюдать за изготовлением изделий из дерева (например, мебели).
41. Наблюдать за работой строителей.
42. Читать литературу о средствах передвижения.
43. Читать книги, смотреть фильмы и телепередачи о морях.
44. Читать книги, смотреть фильмы и телепередачи на военные темы, знакомиться с историей крупных сражений.
45. Обсуждать текущие политические события в стране и за рубежом.
46. Читать литературно-критические статьи.
47. Слушать радио, смотреть теленовости и тематические телепередачи.
48. Узнавать о событиях, происходящих в городе, стране.
49. Объяснять учащимся трудные для понимания вопросы.
50. Справедливо рассудить поступок знакомого или литературного героя.
51. Обеспечивать семью продуктами, организовывать питание членов семьи.
52. Читать научно-популярную литературу об открытиях в математике, о жизни и деятельности выдающихся математиков.
53. Интересоваться экономическими передачами по телевидению.
54. Читать художественную литературу на иностранном языке.
55. Заниматься художественным оформлением праздников.
56. Посещать театр.
57. Слушать оперную или симфоническую музыку.
58. Посещать спортивные соревнования, смотреть спортивные передачи.
59. Посещать дополнительные занятия по биологии.
60. Посещать дополнительные занятия по географии.
61. Коллекционировать минералы.
62. Изучать функции организма человека, причины возникновения и способы лечения болезней человека.
63. Готовить обед дома.
64. Осуществлять демонстрацию физических опытов.
65. Участвовать в организации опытов с химическими веществами.
66. Ремонтировать различные механизмы.

67. Производить замеры в электросетях с помощью приборов (вольтметра, амперметра).
68. Конструировать различные предметы и детали из металла.
69. Художественно обрабатывать дерево (вырезать, выпиливать).
70. Набрасывать эскизы или выполнять чертежи строительных объектов.
71. Проявлять интерес к автомобильному транспорту.
72. Увлекаться парашютным спортом, авиамоделизмом.
73. Заниматься спортивной стрельбой.
74. Изучать историю возникновения различных народов и государств.
75. Писать стихи.
76. Наблюдать за проведением и жизнью других людей.
77. Выполнять организационную общественную работу.
78. Проводить время с маленькими детьми, заниматься и играть с ними.
79. Устанавливать дисциплину среди сверстников.
80. Наблюдать за работой работников сферы обслуживания (повар, официант, продавец).
81. Участвовать в математических олимпиадах.
82. Просматривать экономические обзоры в газетах и журналах.
83. Слушать радиопередачи на иностранном языке.
84. Посещать музеи, художественные выставки.
85. Публично выступать.
86. Играть на музыкальном инструменте.
87. Участвовать в спортивных соревнованиях.
88. Наблюдать за ростом и развитием животных, растений.
89. Сбирать книги по географии.
90. Посещать краеведческий музей.
91. Вникать в работу врача, фармацевта.
92. Шить для себя.
93. Интересоваться физикой.
94. Интересоваться химией.
95. Работать с техникой.
96. Знакомиться с устройством электроаппаратуры.
97. Заниматься слесарным делом.
98. Выполнять столярные работы.
99. Принимать участие в отделочных ремонтных работах.
100. Помогать милиции в работе с пешеходами по правилам уличного движения.
101. Быть членом гребных и яхт-клубов.
102. Участвовать в военизированных играх.
103. Знакомиться с историческими местами.
104. Быть членом литературного клуба.
105. Наблюдать за ведением журналистами телепередач.
106. Публично выступать с сообщениями и докладами.
107. Организовывать работу детей.
108. Устанавливать скрытые причины поступков и поведения людей.
109. Оказывать различные услуги другим людям.
110. Решать сложные математические задачи.
111. Точно вести расчет своих денежных средств.
112. Посещать курсы по изучению иностранного языка.
113. Заниматься в художественной секции.
114. Участвовать в художественной самодеятельности.
115. Посещать музыкальную школу.
116. Заниматься в спортивной секции.

117. Участвовать в биологических олимпиадах и конкурсах.
118. Путешествовать.
119. Принимать участие в геологической экспедиции.
120. Ухаживать за больными.
121. Посещать кулинарные конкурсы и выставки.
122. Участвовать в конкурсных мероприятиях по физике.
123. Решать сложные задачи по химии.
124. Разбираться в технических схемах и чертежах.
125. Разбираться в сложных радиосхемах.
126. Знакомиться с новой техникой, наблюдать за работой промышленного оборудования.
127. Мастерить что-нибудь из дерева своими руками.
128. Помогать в строительных работах.
129. Принимать участие в обслуживании и ремонте автомобиля.
130. Мечтать о самостоятельных полетах на самолете.
131. Строго выполнять распорядок дня.
132. Публично выступать с докладами на исторические темы.
133. Работать с литературными источниками.
134. Принимать участие в дискуссиях, конференциях.
135. Организовывать и проводить коллективные мероприятия.
136. Обсуждать вопросы воспитания детей и подростков.
137. Помогать работникам милиции.
138. Постоянно общаться с различными людьми.
139. Принимать участие в математических олимпиадах, конференциях.
140. Интересоваться вопросами ценообразования, начисления заработной платы.
141. Общаться на иностранном языке.
142. Участвовать в художественных выставках.
143. Принимать участие в театральных постановках.
144. Участвовать в музыкальных конкурсах.
145. Регулярно тренироваться и участвовать в спортивных соревнованиях.
146. Выращивать растения, ухаживать за домашними животными.
147. Проводить топографическую съемку местности.
148. Совершать длительные, трудные походы.
149. Интересоваться деятельностью медицинских работников.
150. Шить, кроить, создавать модели одежды.
151. Решать сложные задачи по физике.
152. Посещать с экскурсиями химические предприятия.
153. Участвовать в выставках технического творчества.
154. Ремонтировать аудиотехнику.
155. Работать на станке.
156. Выполнять по чертежам столярные работы.
157. Принимать сезонное участие в строительстве.
158. Изучать правила дорожного движения для водителей.
159. Изучать морское дело.
160. Читать воспоминания главнокомандующих и полководцев.
161. Знакомиться с историческими местами родного края.
162. Писать рассказы.
163. Писать заметки или очерки в газету.
164. Выполнять общественные поручения.
165. Организовывать детские игровые и праздничные мероприятия.
166. Изучать законодательные документы, гражданское право.
167. Удовлетворять потребности людей в тех или иных услугах.

9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7
8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74

Приложение 11.

. «Человек и профессия»

«Если человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным» .

Философ Сенеки

«Если человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным» .

Философ Сенеки

- *каким должно быть содержание профессии, чтобы было интересно работать;*
- *какая заработная плата устроит;*
- *образ жизни;*
- *сколько времени и сил потребует освоение этой профессии.*

К неправильному выбору профессии могут привести две причины:

- *искаженное представление о будущей профессии (незнание требований к человеку, превратные представления об условиях работы, оплате труда и т.д.);*
- *искаженное представление о своих возможностях (переоценка или недооценка своих способностей, навыков, особенностей).*

Семь шагов к правильному решению:

- *Составить список подходящих профессий*
- *Составить перечень требований выбираемой профессии*
- *Определить значимость каждого требования свое соответствие требованиям*
- *Оценить свое соответствие требованиям каждой из подходящих профессий*
- *Подсчитать и проанализировать результаты*
- *Проверить результаты*
- *Определить основные практические шаги к успеху*

Ошибки и затруднения в выборе профессии

- Отношение к профессии, как к выбору «пожизненного пристанища».
- Бытующие мнения о престижности профессии.
- Выбор профессии под прямым или косвенным влиянием товарищей.
- Перенос отношения к человеку той или иной профессии на самое профессию.
- Увлечение только внешней стороной профессии.
- Отождествление школьного учебного предмета с профессией.
- Устаревшие представления о характере труда в сфере материального производства.
- Нежелание разбираться в своих личностных качествах.
- Незнание своих физических особенностей.
- Незнание особенностей выбора профессии.

По данным статистики



Помните: выбирая профессию, выбирая кем стать — Вы выбираете судьбу.

Профессия должна приносить удовольствие и обеспечивать максимальную реализацию Ваших возможностей.

Только после внимательного анализа всех своих склонностей и пожеланий можно определиться кем стать, т.е. сделать *выбор в пользу той или иной профессии*.

Приложение 12.

Занятие 4. «Профессии будущего».

Что такое профессии Будущего?

Это те профессии, которые только появляются и будут актуальны в следующие десятилетия. Внедрение новых технологий ставит крест на многих профессиях. Спрос на одних специалистов растет, а на другие катастрофически падает. Многие из тех, кто сейчас выбирают себе профессию, без учета трендов развития прогресса, совершают ошибку.

Почему это важно?

Мировые тренды по внедрению роботов и умных алгоритмов приведут к сокращению рабочих мест во всех сферах от 20 до 80%. Наши исследования изменений на рынке труда России за 5 лет и большинстве отраслей подтверждают эту тенденцию.

РБК, изучив прогнозы российских и зарубежных футурологов, составил свой список наиболее интересных и востребованных специальностей на ближайшие полвека. 100 профессий будущего разделены по 17 отраслям

Подробнее

на

РБК:

<https://trends.rbc.ru/trends/education/5d6e48529a794777002717b>

Сегодня мы знакомимся с 29 профессиями Будущего:

- **Медицина**

Выполнение задачи по продлению жизни человека и улучшению ее качества потребует специалистов самого широкого профиля: от врачей, лечащих больных на расстоянии, и персональных менеджеров здоровья до профессионалов в области генетики и трансплантологии.

1. Онлайн-терапевт
2. Оператор удаленной хирургии
3. Эксперт по индивидуальной фармакологии
4. Персональный менеджер по микробиому человека
5. Разработчик киберпротезов и имплантов
6. Специалист по имплантам мозга
7. Создатель частей тела и органов
8. Инженер-генетик

9. Специалист по биохакингу и программируемому здоровью
10. Оператор медицинских роботов

Подробнее

на

РБК:

<https://trends.rbc.ru/trends/education/5d6e48529a794777002717b>

- **Биотехнологии**

Отрасль, стоящая на стыке живой и неживой природы, обещает, по мнению экспертов, безграничные возможности по созданию совершенно новых микроорганизмов, которые позволят совершить значимые прорывы в медицине и энергетике, в производстве сырья и материалов, приведут к кардинальным переменам в сельском хозяйстве и появлению автономных экосистем на месте задыхающихся от мусора мегаполисов. И да, биотехнологам будущего наверняка будут поступать заказы возродить обитателей Земли из далекого прошлого, хоть из того же Юрского периода.

11. Архитектор живых систем
12. Инженер в области синтетической биологии
13. Проектировщик киберорганизмов
14. Создатель микроорганизмов с заданными функциями
15. Специалист по возрождению вымерших видов.

Сельское хозяйство

Одно из древнейших занятий человечества ждут большие перемены: современные технологии — генетика, 3D-печать, искусственный интеллект и роботы — освободят миллионы людей, занятых в сельском хозяйстве, от тяжелого физического труда, перенесут выращивание овощей и фруктов с полей в мини-фермы на крышах городских многоэтажек и навсегда снимут проблему массового забоя скота — мясо, выращенное в пробирке из одной клетки животного или распечатанное на 3D-принтере, повторит все вкусовые качества оригинала.

16. Агрокибернетик
17. Инженер по 3D-печати продуктов питания
18. Оператор автоматизированной сельхозтехники
19. Сити-фермер
20. Специалист по искусственному выращиванию мяса

Подробнее на РБК:

<https://trends.rbc.ru/trends/education/5d6e48529a794777002717b>

- **Экология**
 Специалисты, занятые охраной окружающей среды, в скором будущем будут влиять на локальную погоду и глобальный климат, станут с умом и выгодой бороться с загрязнением планеты и даже научатся давать точные краткосрочные прогнозы по землетрясениям и другим стихийным бедствиям.
 21. Оператор «умной» переработки мусора
 22. Инженер по управлению погодой
 23. Специалист по изменению климата
 24. Эксперт по точному предсказанию землетрясений.
- **Энергетика** **и** **ресурсы**
 Чем быстрее истощаются полезные ископаемые, тем энергичнее человечество будет искать им замену и вместе с этим специалистов, которые смогут управлять роботами-шахтерами, научат одежду и обувь производить тепло и электричество, переведут электростанции с мазута и газа на ветер и солнечный свет и наконец-то укротят термоядерный синтез. Впрочем, эксперты в ближайшие годы наверняка пополнят список альтернативных видов энергии новыми источниками, и, может быть, светлое будущее Земли кроется в темной энергии?
 25. Консультант по альтернативным видам энергии
 26. Оператор подземных дронов-проходчиков
 27. Разработчик систем макрогенерации энергии
 28. Дизайнер носимых энергоустройств
 29. Специалист по управляемому термоядерному синтезу.

И в заключении, просмотр в Интернете по ссылке: «ТОП 5 профессий будущего»

Приложение 13.

ПАМЯТКА ВЫБИРАЮЩЕМУ ПРОФЕССИЮ

Выбор профессии — сложный и ответственный шаг в твоей жизни. Не предоставляй выбор своей будущей профессии случаю. Пользуйся информацией профессионалов. Профессию надо выбирать обдуманно, с учетом своих способностей, внутренних убеждений (только равнодушные идут куда придется), реальных возможностей, взвесив все «за» и «против».

С ЭТОЙ ЦЕЛЬЮ:

Изучи глубже самого себя:

- разберись в своих интересах (что тебе интересно на уровне хобби, а что может стать профессией), склонностях, особенностях своего характера и физических возможностях.
- Подумай, какие у тебя сильные и слабые стороны, главные и второстепенные качества.
- Ознакомься с профессиями, которые соответствуют твоим интересам и способностям. Прочти побольше книг, статей, журналов.

Наметь предварительно избираемую профессию или группу родственных профессий.

- Побеседуй с представителями избираемых профессий, постарайся побывать на рабочем месте этих специалистов, ознакомься с характером и условиями труда. Продумай, как, где и когда можно попробовать свои силы в этом деле практически и — действуй!
- Ознакомься с учебными заведениями, в которых можно получить избранную профессию.

- Сопоставь свои личные качества и возможности с характером той профессии, которую ты выбрал.
- Приняв решение, не отступай перед трудностями. Будь настойчив в достижении намеченных целей.

ЛИЧНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

1. Главная цель (что я буду делать, каким буду, чего достигну, идеал жизни и деятельности).
2. Цепочка ближайших и более отдаленных конкретных целей (чему и где учиться, перспективы повышения мастерства).
3. Пути и средства достижения ближайших целей (беседы с людьми, проба сил, самообразование, поступление в учебное заведение, подготовительные курсы).
4. Внешние условия достижения целей (трудности, возможные препятствия, возможное противодействие тех или иных людей).
5. Внутренние условия (свои возможности: состояние здоровья, способности к теоретическому или практическому обучению, настойчивость, терпение, личные качества, необходимые для работы по данной специальности).
6. Запасные варианты целей и путей их достижения на случай возникновения непреодолимых препятствий для реализации основного варианта.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПЛАНА:

- определенность, ясность плана (если человек указывает на единственную профессию и соответствующий тип учебного заведения);
- полнота плана (когда учтены все необходимые факторы выбора профессии: направленность интересов, склонностей, способностей, состояние здоровья, уровень образования и т. д.);
- устойчивость плана (во времени, как уверенность в правильности выбора и помехоустойчивость в стремлении к его осуществлению);
- реалистичность плана (как опора на реальные социальные и психологические возможности реализации выбора);
- логическая обоснованность и внутренняя согласованность (как соотнесение склонностей и способностей человека с требованиями профессии);
- моральная оправданность плана (если мотивы профессии относятся к содержанию деятельности);
- согласованность плана с потребностями рынка труда.

ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПЛАНА

Составляя личный профессиональный план, необходимо:

- определить, какой вид деятельности вам интересен; проанализировать в какой степени выражены склонности к работе в сферах «человек-природа», «человек-техника», «человек-человек», «человек-знаковая система», «человек-художественный образ»; составить формулу интересующей профессии;
- выяснить, работники каких профессий требуются на рынке труда, в городе, районе, где вы живете;
- сопоставить полученные данные и сделать вывод, в какой области профессиональной деятельности вы могли бы работать;
- ознакомиться с интересующими профессиями, беседуя с их представителями, пользуясь профессиограммами, специальной литературой; посоветоваться с родителями; проконсультироваться с врачом;
- соотнести свои индивидуальные особенности с требованиями избранной профессии;

- узнать содержание интересующей профессии, условия работы, перспективы профессионального роста;
- ознакомиться с возможными путями освоения профессии; побывать в учебных заведениях на «Днях открытых дверей».

ПРИНЦИПЫ, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН РУКОВОДСТВОВАТЬСЯ ЧЕЛОВЕК, ВЫБИРАЮЩИЙ ПРОФЕССИЮ

ПРИНЦИП СОЗНАТЕЛЬНОСТИ. Правильно выбрать профессию может человек, четко осознавший:

- что он хочет (осознающий свои цели, жизненные планы, идеалы, стремления, ценностные ориентации);
- что он есть (знающий свои личностные и физические особенности);
- что он может (знающий свои склонности, способности, дарования);
- что от него потребует работа и трудовой коллектив.

ПРИНЦИП СООТВЕТСТВИЯ. Выбираемая профессия должна отвечать (соответствовать) интересам, склонностям, способностям, состоянию здоровья человека и одновременно потребностям общества в кадрах.

ПРИНЦИП АКТИВНОСТИ. Профессию надо активно искать самому. В этом большую роль призваны сыграть: практическая проба сил в кружках, секциях, на факультативах; чтение литературы, экскурсии, встречи со специалистами, посещение учебных заведений в «Дни открытых дверей», самостоятельное обращение к психологу или профконсультанту.

ПРИНЦИП РАЗВИТИЯ. Отражает идею необходимости развивать в себе такие качества, которые нужны для любой профессии. Это — психические процессы (мышление, память, внимание) и следующие черты характера: трудолюбие, добросовестность, прилежность, организованность, исполнительность, самостоятельность, инициативность, умение переносить неудачи, выдержка, настойчивость.

ОШИБКИ И ЗАТРУДНЕНИЯ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

1. НЕЗНАНИЕ ПРАВИЛ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ:

- выбор профессии за компанию;
- перенос отношения к человеку на саму профессию;
- отождествление учебного предмета с профессией;
- ориентация сразу на профессии высокой квалификации;
- неумение определить путь получения профессии.

2. НЕЗНАНИЕ САМОГО СЕБЯ:

- незнание или недооценка своих физических особенностей;
- незнание или недооценка своих психологических особенностей;
- неумение соотнести свои способности с требованиями профессии.

3. НЕЗНАНИЕ МИРА ПРОФЕССИЙ:

- увлечение только внешней стороной профессии;
- предубеждение в отношении престижности профессии;
- незнание требований профессии к человеку;
- устаревшие представления о характере и условиях труда конкретной профессии.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИГОДНОСТЬ

Различают следующие степени профессиональной пригодности:

1. Непригодность. Она может быть временной или практически непреодолимой. О ней говорят в тех случаях, когда имеются отклонения в состоянии здоровья, несовместимые с работой. При этом дело обстоит не обязательно так, что человек не может работать, а так, что работа в данной профессии может ухудшить состояние человека. Противопоказания бывают не только медицинские, но и психологические: те или иные стойкие личные качества будут помехой для овладения определенной профессией.

2. Годность. Характеризуется тем, что нет противопоказаний, но нет и очевидных показаний. Иначе говоря, ни за, ни против. «Можешь выбирать эту профессию. Не исключено, что станешь хорошим работником». Примерно такими словами можно охарактеризовать данную степень профессиональной пригодности.

3. Соответствие. Нет противопоказаний и есть некоторые личные качества, соответствующие требованиям профессии. Например, есть выраженный интерес к определенным объектам труда (технике, природе, людям, искусству) или успешный опыт в данной области. При этом не исключено соответствие другим профессиям. «Можешь выбрать эту профессию. И весьма вероятно, что ты будешь хорошим работником».

4. Призвание. Это высший уровень профессиональной пригодности. Он характеризуется тем, что во всех элементах ее структуры есть явные признаки соответствия человека требованиям избираемого вида труда. Речь идет о признаках, которыми человек выделяется среди своих сверстников, находящихся в равных условиях обучения и развития. «В этой и именно в этой области труда ты будешь наиболее нужен людям». Чтобы открыть в себе призвание, важно смело «примеривать» себя к самым разным профессиям, необходимо практически пробовать свои силы в разных видах труда.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПРИ ВЫБОРЕ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Возможно, выбранную вами профессию можно получить в нескольких учебных заведениях. В таком случае возникает проблема выбора учебного заведения. Правильный выбор можно сделать, узнав все об этих учебных заведениях.

Собирая информацию об учебном заведении, следует получить ответы на следующие вопросы:

- Какой уровень образования позволяет получить учебное заведение (профессионально-техническое, среднее специальное, высшее)?
- По каким специальностям и специализациям осуществляется профессиональная подготовка?
- Какая квалификация присваивается по окончании учебного заведения?
- Каковы предоставляемые формы обучения (дневная, вечерняя, заочная)? Платное или бесплатное обучение? Размер оплаты?
- Какие требования предъявляются к поступающим (возраст, состояние здоровья, пол, уровень образования)?
- Каков порядок приема в учебное заведение (сроки подачи документов, сроки сдачи экзаменов, льготы поступающим)?
- Какова продолжительность обучения?
- Оказывает ли учебное заведение помощь в трудоустройстве выпускников?
- Есть ли подготовительные курсы. Когда они начинают работать и какая оплата?
- Когда проводятся «Дни открытых дверей» в учебном заведении?
- Адрес учебного заведения и его полное название?

УСЛОВИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ВЫБОРА ПРОФЕССИИ

- зона оптимального выбора

ХОЧУ — стремления личности (желания, интересы, склонности, идеалы).

МОГУ — возможности личности (состояние здоровья, способности, уровень знаний, характер, темперамент).

НАДО — потребности общества в кадрах, и осознания необходимости затратить определенные усилия для достижения жизненно важных целей.

Планируя свою профессиональную карьеру, полезно ответить на следующие вопросы:

- От каких своих умений и способностей вы получаете наибольшее удовлетворение?
- Каковы ваши основные интересы и любимое времяпрепровождение?
- Какие учебные предметы у вас любимые?
- Чем бы вы хотели заниматься каждый день по 8 часов из года в год?
- О какой работе вы мечтаете?
- Каким вы представляете свое занятие через 10 лет?
- Какая работа была бы для вас идеальной? Опишите ее как можно подробнее. Представьте себя на этой работе, с кем вы работаете, как проводите время?
- Каковы ваши критерии выбора профессии? (обязательные и желательные)
- Какие ваши сильные стороны и навыки более всего позволяют вам считать себя подходящим для работы, которая вам кажется идеальной?
- Какие пробелы в своих знаниях и умениях вам необходимо ликвидировать, чтобы получить идеальную для вас работу?
- Если работа, идеальная для вас недостижима в настоящее время, то какую работу вы могли бы выполнять, чтобы продвигаться в избранном направлении?
- С кем можно посоветоваться, чтобы получить полезную для планирования карьеры информацию?
- И, наконец, запишите ваши ближайшие и долгосрочные цели в области карьеры и действуйте.

Приложение 14.

Тест по теме: "Человек среди людей"

Вопрос 1

Чувство, прямо противоположное симпатии:

Варианты ответов

- стереотип
- антипатия
- уважение

Вопрос 2

Высокий уровень межличностных отношений характеризует:

Варианты ответов

- знакомство
- компромисс
- дружба

Вопрос 3

Быть лидером значит:

Варианты ответов

- быть членом группы
- брать на себя руководство
- знать всех членов группы

Вопрос 4

Примером неречевого общения может служить:

Варианты ответов

- письмо другу
- улыбка при встрече друзей
- беседа с приятелем

Вопрос 5

Что необходимо для перехода конфликта из внутреннего состояния во внешнее действие?

Варианты ответов

- инцидент
- перерыв в общении
- план решения конфликта

Вопрос 6

Верны ли суждения о санкциях:

- а) санкции могут быть только поощрительными;
- б) для поощрения и поддержки человеку необходимы только материальные стимулы

Варианты ответов

- верно только а
- верно только б
- верны оба суждения
- оба суждения неверны

Вопрос 7

Верны ли суждения об особенностях общения между старшими и младшими:

- а) в общении между родителями и детьми обе стороны нуждаются в чуткости и внимании;
- б) в общении младших и старших никогда не может возникнуть конфликтной ситуации

Варианты ответов

- верно только а
- верно только б
- оба суждения верны
- оба суждения неверны

Вопрос 8

Верны ли суждения о групповых нормах:

- а) групповые нормы существуют только в формальных группах;
- б) групповые нормы могут различаться в разных группах

Варианты ответов

- верно только а
- верно только б
- верны оба суждения
- оба суждения не верны

Вопрос 9

Верны ли суждения об общении:

- а) главным в общении является передача информации;
- б) основным средством общения является речь.

Варианты ответов

- верно только а
- верно только б
- верны оба суждения
- оба суждения неверны

Вопрос 10

Верно ли, что:

- а) любой конфликт может быть разрешен с помощью уступок;
- б) в любом конфликте одна из сторон всегда права

Варианты ответов

- верно только а
- верно только б
- верны оба суждения
- оба суждения неверны

Вопрос 11

Ниже приведен перечень терминов. Все они за исключением одного, характеризуют понятие «антипатия». Укажите термин, относящийся к другому понятию.

Варианты ответов

- комплемент
- злость
- грубость
- презрение
- враждебность
- неприязнь

Вопрос 12

Какие из приведенных групп человек выбирает сам

Варианты ответов

- семья
- спортивная секция
- место работы
- технический кружок
- класс
- нация

Вопрос 13

Найди в приведенном списке качества, которые характеризуют лидера класса

Варианты ответов

- хорошая успеваемость
- физическое превосходство
- способность увлечь за собой
- готовность взять ответственность на себя
- боязнь самостоятельно принимать решения

Вопрос 14

Установите соответствие между вариантами исхода конфликта и их примером.

1. подчинение	А. брат и сестра смогли договориться о взаимной помощи в выполнении домашнего задания
2. компромисс	Б. старший ученик отобрал мяч у младшего школьника на прогулке
3. прерывание конфликтных действий	В. В ходе спора братья поделили между собой выполнение домашних обязанностей
4. интеграция	Г. Столкнувшись с грубостью, ученик перестал посещать спортивную секцию

Варианты ответов

- Б
- А
- В
- Г

Вопрос 15

Установи соответствие между этапами конфликта и их примером.

1. Возникновение конфликтной ситуации	А) попытка царевича Алексея укрыться при дворе австрийского императора
---------------------------------------	--

2. Проявление конфликтного поведения	Б) верховный суд приговорил царевича Алексея к казни
3. Углубление конфликта	В) равнодушное отношение царевича Алексея к делам Петра 1
4. Разрешение конфликта	Г) объединение вокруг царевича всех, кому деяния Петра 1 были чужды

Варианты ответов

- В
- Б
- Г
- А