

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа №1 имени младшего сержанта
Айдарова Рустама Руслановича с.Кизляр Моздокского района
Республики Северная Осетия –Алания

Утверждаю

директор МБОУ СОШ №1 с.Кизляр

Айдарова З.А./ №1 /



Рабочая программа

«Я в мире профессий»

(программа для предпрофильной подготовки

учащихся 8-9 классов)



педагог– психолог

Дадова А.В

2025 - 2026 учебный год

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа №1 имени младшего сержанта
Айдарова Рустама Руслановича с.Кизляр Моздокского района
Республики Северная Осетия –Алания**

Утверждаю

директор МБОУ СОШ №1 с.Кизляр

Айдарова З.А./_____/

Рабочая программа
«Я в мире профессий»
(программа для предпрофильной подготовки
учащихся 8-11 классов)



педагог– психолог

Дадова А.В

2025 - 2026 учебный год

Пояснительная записка

Актуальность профориентационной помощи школьникам очевидна. Важнейшая задача школы – формирование полноценных граждан своей страны, а решение этой задачи во многом зависит от того, чем будут заниматься повзрослевшие школьники, какую профессию они выберут и где будут работать. Кроме того, грамотно построенная профориентационная работа позволяет решать и многие насущные проблемы воспитания, особенно в старших классах. Давно известно, что оптимистичная перспектива жизни (и, прежде всего, реальная и привлекательная профессиональная перспектива) уберегает многих подростков от необдуманных шагов.

Выбор профессии – наиболее важное решение, которое необходимо принять в подростковом возрасте. К сожалению, многие подростки недостаточно знают об особенностях каждого вида деятельности и не всегда учитывают свои профессиональные интересы и склонности, выбирая профессию. В дальнейшем отрицательные последствия неправильно выбранной профессии затрагивают как самого человека, так и все общество.

Любой выбор профессии можно рассматривать, как взаимодействие двух сторон: подростка с его индивидуальными особенностями, которые проявляются в физическом развитии, в возможностях, интересах, склонностях, характере и темпераменте и специальности с теми требованиями, которые она предъявляет человеку.

Также при выборе профессии необходимо учитывать еще один факт: ситуацию на рынке труда. Овладение невостребованной в данное время профессией приводит к безработице, необходимости переучиваться, а, следовательно, тратить дополнительные время и деньги.

При правильном выборе профессии учитывается ситуация на рынке труда, а индивидуальные особенности подростка совпадают с требованиями профессии.

Цели курса:

- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда;

- развить у учащихся способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях.

Задачи курса:

- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;

- сформировать положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии,

- обеспечить возможность соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности;

- ознакомить со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений и конкуренции кадров.

Ожидаемые результаты.

Приглашая подростков на занятия, где основными действующими лицами выступают их собственные «Я» мы ставим их в ситуацию личностного риска. В принципе, это хорошо, так как появляется надежда на то, что такие занятия могут стать толчком, стимулятором саморазвития и помогут конкретному их участнику найти и осознать оптимальные способы развития.

В результате усвоения курса «Я в мире профессий» учащиеся должны:

- осознать свои личные особенности, интересы и склонности;
- получить и уметь использовать информацию об учебных заведениях и различных профессиях;
- научиться пользоваться правилами выбора профессии;
- определиться в выборе будущей профессиональной деятельности и при необходимости уметь корректировать свой выбор в зависимости от рынка труда;
- обрести уверенность в себе и уметь представлять свои возможности потенциальному работодателю.

В результате каждого года обучения учащиеся должны овладеть рядом знаний, умений, навыков, необходимых для профессионального самоопределения. Перечень основных знаний, умений и навыков для 8-9 классов приведен в табл.1

Таблица 1.

Перечень основных знаний и умений для учащихся 8-9 классов

8 класс	9 класс
Учащиеся должны знать	
1. значение профессионального самоопределения; 2. правила выбора профессии; 3. понятие о профессиях и профессиональной деятельности; 4. основные типы профессий (Классификация Климова); 5. понятие о темпераменте, характере, эмоционально-волевой сфере,	1. основные профессии современного рынка труда, требования предъявляемые этими профессиями (см. Приложение 1); 2. понятия: предмет труда, средства труда, условия труда, содержание труда и прочие понятия характеризующие профессии. 3. понятие карьеры;

интеллектуальных способностях, познавательных психических процессах (память, внимание, восприятие, мышление), стилях общения и их роль в профессиональной деятельности. 6. понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии.	4. понятие рынка труда и понятие конкуренции на рынке труда; 5. требования к составлению личного профессионального плана; 6. понятие профессиограммы; 7. понятия профессия, специальность, должность; 8. основные учебные заведения района, города, края; 9. основные правила поведения на собеседовании при поступлении в учебное заведение, устройстве на работу; 10. основные методы снятия эмоционального напряжения, необходимые при подготовке к экзаменам, поступлении в учебное заведение, устройстве на работу.
Учащиеся должны уметь	
1. соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии; 2. определять к какому типу относится та или иная профессия; 3. использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности; 4. информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.	1. составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его; 2. пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования; 3. составлять и анализировать профессиограммы; 4. анализировать ситуацию на рынке труда, определять перспективные направления и профессии.

Технология работы.

Программа «Я в мире профессий» предназначена для учащихся 8—9 классов. Она состоит из двух частей. II часть является логическим продолжением I части. Продолжительность занятия I час. Занятия проводятся I раз в неделю. Общая продолжительность курса 28 час: 14 ч — I часть и 14 ч — II часть.

Занятия рекомендуется проводить во втором полугодии 8-го класса и первом полугодии 9-го класса.

Программа не предусматривает систему отметок. Эффективность усвоения содержания курса следует оценивать по овладению учащимися основными знаниями, умениями, навыками. По окончании каждой части курса успешность его освоения отслеживается в форме зачета.

Предлагается использование на занятиях рабочей тетради учащегося, где приведены все необходимые бланки и раздаточный материал для работы (см. Прил.2). Для удобства работы педагогов разработана также рабочая тетрадь для учителя (см. Прил.3). Для успешного прохождения курса необходимо посещение всех занятий.

Специфика курса в том, что данная программа реализуется с помощью различных методов: лекции; дискуссии; ролевые игры; анализ конкретных ситуаций; психотренинг; психодиагностические процедуры. Поэтому для успешной реализации программы требуется совместная работа, как классных руководителей, так и специалистов педагогов-психологов.

Содержание программы.

Данная программа включает в себя I и II части. I часть ведется в 8 классе. Она предполагает изучение внутреннего мира подростка, изучение личностных особенностей с помощью психодиагностики, ролевых игр, психотренинга. Происходит первичное знакомство с миром профессий. Во II части учащиеся учатся строить личностный профиль, временную перспективу. Большое внимание уделяется изучению мира профессий, рынка труда. Подростки, пройдя систему психотренинга, проектируют профессиональный план и самостоятельно его корректируют с учетом рынка труда. Происходит более подробное знакомство с учебными заведениями.

Некоторые темы, помимо теоретической части имеют также практическую, которая может реализовываться как на этом же уроке, так и на следующем (см. Табл. 2 и Прил. 3).

В учебно-тематическом плане отмечены те занятия, где необходима работа педагога-психолога, остальные занятия классный руководитель или специалист, ответственный за профориентационную работу в ОУ после соответствующей подготовки может проводить самостоятельно.

Таблица 2.

Учебно-тематический план

№ п/ п	Тема	Количество часов		Примечания
		На теор. занятия	На практ. занятия	
ЧАСТЬ I				
1	Жизненное и профессиональное самоопределение. Что это такое?	0,5	0,5	Совместная работа педагога и психолога.

2	Секреты выбора профессии.	1	1	
3	Мой внутренний мир.	1	2	Совместная работа педагога и психолога.
4	Склонности и интересы в профессиональном выборе («Хочу»).		1	Совместная работа педагога и психолога.
5	Возможности личности в профессиональной деятельности («Могу»).	0,5	1,5	Совместная работа педагога и психолога.
6	Социальные проблемы труда («Надо»).		2	
7	Представление о себе и проблемы выбора профессии. Самооценка.	0,5	0,5	Совместная работа педагога и психолога.
8	Я среди людей.	0,5	0,5	
9	Моя жизнь.		1	Совместная работа педагога и психолога.
Итого		14		
ЧАСТЬ II				
1	Профессиональные и жизненные планы	1		Совместная работа педагога и психолога.
2	Профессии, специальности, должности. Их классификации по отраслям, предметам, целям, средствам и условиям труда.	1	1	
3	Знакомство с профессиограммами	0,5	0,5	
4	Мотивы и ценностные ориентации в профессиональном самоопределении и выборе карьеры.		2	Совместная работа педагога и психолога.
5	Рынок труда. Конкуренция на рынке труда.	1		
6	Личный профессиональный план.	1	1	
7	Учебное заведение.	1		
8	Собеседование – это серьезно!	1	1	Совместная работа педагога и психолога.
9	Способы поддержания душевного равновесия.		1	Совместная работа педагога и психолога.
10	Моя жизнь.		1	Совместная работа педагога и психолога.
Итого		14		

Программа занятий по курсу «Я в мире профессий».

ЧАСТЬ I

Тема 1. Жизненное и профессиональное самоопределение. Что это?

Продолжительность – 1 час

В данном занятии, основной задачей является введение в проблематику курса, а также согласование личных интересов и ожиданий учащихся с действительными целями и задачами Курса. При этом, педагог может столкнуться с тремя типами оценок и ожиданий учащихся: те кто считает что осуществил удовлетворяющий его профессиональный выбор; те кто не осуществил профессионального выбора, но ощущает необходимость этого; те кто вообще не отдает себе отчета в том, что этот выбор необходимо сделать. Поэтому, содержание и методическое оснащение данной темы предполагает выравнивание индивидуальных интересов слушателей и создание мотивации к продолжению обучения и достижения заявленных целей курса.

В ходе работы в рамках данной темы также осуществляется знакомство членов группы друг с другом и преподавателями, которое может осуществляться в игровой форме.

Тема 2. Секреты выбора профессии.

Продолжительность – 2 часа

На данном занятии происходит знакомство учащихся с правилами выбора профессии («Хочу», «могу», «надо»). Учащимся дается общее понятие о профессии, специальности, должности. Происходит знакомство с понятием «профессиограмма», с наиболее популярными профессиями (см. Тетрадь ученика – Приложение 1).

В практической части (второй час) учащиеся учатся работать с профессиограммами.

Тема 3. Мой внутренний мир.

Продолжительность – 3 часа

Целью данного занятия является познакомить учащихся с понятиями личность, характер, темперамент.

На практическом занятии учащиеся совместно с психологом исследуют свой темперамент и отдельные характерологические особенности с использованием следующих методик: опросник Айзенка (подростковый вариант), проективная методика «Кактус», Теппинг-тест Е.П. Ильина, методика «6 рек».

Тема 4. Склонности и интересы в профессиональном выборе («Хочу»).

Продолжительность – 1 час.

Данное занятие посвящено практическому исследованию профессиональных склонностей и интересов учащихся. Для достижения этой цели используются следующие методики: ДДО, Методика Йовайши, Карта интересов С.Я. Карпиловской.

Тема 5. Возможности личности в профессиональной деятельности («Могу»).

Продолжительность – 2 часа.

В теоретической части данной темы учащиеся получают представление о следующих понятиях: способности личности, внимание, память, мышление. Учащиеся учатся понимать, какие требования предъявляет та или иная профессия к человеку.

В практической части данной темы происходит исследование познавательных психических процессов учащихся, что дает возможность учащимся понять соответствуют ли их способности выбранной профессии. Используемые методики: Корректирующая проба, методика «Числовые ряды», ШТУР, методика «Тип мышления».

Тема 6. Социальные проблемы труда («Надо»).

Продолжительность – 2 часа.

Занятие выстраивается в форме деловой профориентационной игры «Город», цель которой повышение у школьников уровня осознания особенностей трудовой деятельности в различных профессиональных сферах с учетом специфики переживаемого страной периода.

Тема 7. Представление о себе и проблемы выбора профессии. Самооценка.

Продолжительность – 1 час

На занятии учащиеся знакомятся с понятиями самооценка, адекватная самооценка, завышенная самооценка, заниженная самооценка, с помощью тестовой методики определяют свою самооценку. На занятии не ставится целью проводить глубокий самоанализ, скорее важно первое знакомство с понятием «самооценка».

Тема 8. Я среди людей.

Продолжительность – 1 час.

Основной идеей данного занятия является следующая: «На выбор профессии влияют не только умственные способности, но и личностные способности, особенности». С помощью методики «КОС» происходит выявление коммуникативных и организаторских склонностей.

Тема 9. Моя жизнь

Продолжительность – 1 час.

Это заключительное занятие первой части курса. Подводятся итоги прошедших занятий, заполняется анкета, с помощью практических методик происходит попытка взглянуть на свою жизнь как на целостную, увидеть перспективу.

Занятие 1

Тема: «Жизненное и профессиональное самоопределение. Что это такое?»

Основной задачей этого занятия является ориентация преподавателя в особенностях контингента учащихся, и, по возможности, согласование их личных интересов и ожиданий с действительными целями и задачами курса.

Предполагается, что, проанализировав результаты заполнения анкеты и теста незаконченных предложений (см. «Рабочую тетрадь ученика»), преподаватель будет обладать достаточным объемом информации для дальнейшего планирования занятий.

Анкета и тест заполняются в начале занятия.

Психогимнастические упражнения¹

1) Упражнение «Знакомство».

Знакомство — представление участников по кругу. Руководитель занятия предлагает участникам представиться и кратко сообщить о себе по схеме:

- Имя.
- Увлечения.
- Выбрал ли для себя профессию и если да, то какую?

(Перечень позиций, по которым должен быть составлен рассказ о себе может быть расширен).

Данное упражнение можно слегка изменить следующим образом. Преподаватель разделяет участников на пары и затем предлагает каждой паре в течение нескольких минут поговорить друг с другом, познакомиться. После того, как вся группа вновь объединяется, каждый должен рассказать всем о своем «напарнике» по схеме, предложенной в 1-ом варианте знакомства. Такое объединение по парам — начало создания чувства общности, принадлежности к группе. Оно также стимулирует свободное общение участников друг с другом.

2) Упражнение «Знакомство -2»

Участники группы сидят по кругу. У руководителя занятий в руках мяч.

Инструкция: «Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или что у меня)...». Будьте внимательны и сделайте это так, чтобы каждый из нас принял участие в выполнении этого задания. У каждого из нас мяч может побывать много раз. В результате проведения этого упражнения улучшается групповая атмосфера, участники чувствуют себя более непринужденно, сокращается дистанция в общении.

3) Упражнение «Мир профессий».

Участники упражнения сидят по кругу. У руководителя в руках мяч.

Инструкция: Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого он находится, должен будет назвать какую-либо профессию и бросить мяч любому другому

¹ Данные упражнения направлены на создание, поддержание и восстановление работоспособности, установление контакта, снижение уровня утомляемости и могут быть использованы в любой день занятий при наличии времени. Преподаватель может самостоятельно выбрать упражнение наиболее уместное в конкретном случае, либо заменить его своим кратким выступлением по теме.

участнику занятия. Поймавший мяч, должен будет назвать профессию, начинающуюся на последнюю букву того названия, которое было произнесено предыдущим участником. Будьте внимательны — каждый из нас должен принять участие в выполнении этого упражнения.

Выполнение этого упражнения не только позволяет снизить накопившееся утомление, но и в значительной степени активизирует знания участников о мире профессий.

Возможна и некоторая модификация выполнения этого упражнения. Например, участникам занятия может быть предложено, поймав мяч, назвать свое имя и любую профессию, начинающуюся с той же буквы, что и первая буква имени.

4) Упражнение «Пожелания».

Участники садятся в круг, у руководителя в руках мяч.

Инструкция: Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому хотите сделать пожелание, и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех и постараемся никого не пропустить.

5) Упражнение «Счет».

Участники садятся по кругу.

Инструкция: Сейчас мы будем с вами считать, просто считать: один, два, три и т. Д. Кто-то из нас начнет счет, а рядом сидящий (по часовой стрелке) продолжит и так далее. Постараемся считать как можно быстрее. В процессе счета надо будет соблюдать одно условие: если Вам предстоит назвать число, в которое входит цифра 6 (например, 16), то произнося это число, Вы должны будете встать (можно усложнить задание, заменив вставание на хлопок без произнесения числа). Если кто-то из нас ошибется, то он выбывает из игры, но при этом остается сидеть в кругу. И мы все должны быть очень внимательны и помнить, кто уже выбыл, а кто продолжает играть.

Это упражнение очень динамично, особенно в том случае, если условия упражнения модифицируются непосредственно в ходе его выполнения. Упражнение способствует мобилизации внимания, дает возможность участникам осознать их регулятивные ресурсы, создает условия для их тренировки.

6) Упражнение «Путаница».

Участники встают. Ведущий занятия предлагает одному из них какое-то время побыть в коридоре.

Инструкция: Давайте возьмемся за руки так, чтобы у нас получилась цепь. Эта цепь изображает змею, а два крайних участника — ее голову и хвост. Как это часто бывает, змея сворачивается во всевозможные кольца — «запутывается». Руководитель помогает «змее» запутаться, предоставляя инициативу запутывания «голове». В процессе запутывания можно перешагивать через сомкнутые руки, подлезать под них. В конце запутывания «голова» и «хвост» змеи могут спрятать свои свободные руки, но братья за руки они не должны).

Когда змея запуталась, ведущий приглашает участника, находящегося за дверью и предлагает ему распутать «змею». При этом ему можно сообщить, что у нее есть «голова» и «хвост». Процесс распутывания занимает иногда довольно много времени, участник, который пытается это сделать, может сослаться на то, что задача невыполнима. В этом случае ведущий побуждает его к продолжению работы, утверждая, что решить задачу можно, предлагая попробовать еще раз.

Данное упражнение предполагает тесный физический контакт, способствует сближению группы. Кроме того, при обсуждении результатов упражнения могут появляться идеи о

необходимости ориентации в ситуации, постоянной включенности в процесс, что способствует продвижению группы в содержательном плане.

7) Упражнение «Наблюдательность».

Участники занятия могут сидеть в произвольной форме (по кругу, за столами).

Инструкция: «Нам нужен один доброволец, который хотел бы проверить свою психологическую наблюдательность.»

Ведущий ждет, пока желающий не появится. Допустим, добровольцем оказался участник по имени Сергей. Ему предлагают подождать немного за дверью. После того, как он покидает комнату, все остальные участники группы располагаются по кабинету, оставаясь сидеть на стульях или стоять по одному или в парах. Ведущий приглашает ожидающего за дверью участника.

Инструкция для Сергея: «Сергей, у тебя есть одна минута для того, чтобы постараться запомнить расположение всех, кто находится в этой комнате... Теперь тебе придется еще раз выйти за дверь.»

Ведущий быстро меняет некоторых (примерно половину) членов группы местами, приглашает Сергея и предлагает ему вернуть всех на свои места.

Упражнение целесообразно повторить, чтобы три-четыре участника могли проверить свою наблюдательность. Вариант проведения упражнения: можно каждый раз просить быть наблюдающими двух человек одновременно. После окончания работы ведущий обращается с вопросами прежде всего к тем, кто побывал в роли наблюдающего — «Какие у Вас были трудности?», «Как Вы решали поставленную перед Вами задачу?».

9. Упражнение «Будьте внимательны».

Участники сидят по кругу.

Инструкция: «Сейчас один из нас (это может быть доброволец или названный ведущим участник группы) повернется спиной в круг. После этого я предложу любому участнику описать внешний облик кого-то из нас: я покажу того человека, которого надо будет описать, не называя его имени. Задача отвернувшегося — понять, о ком идет речь».

Для усложнения упражнения можно запретить описание одежды, украшений.

В ходе упражнения в роли «узнающего» и в роли «дающего описание» могут побывать несколько человек. Упражнение направлено, с одной стороны, на развитие наблюдательской сенситивности, прежде всего той ее стороны, которая касается способности запоминать зафиксированные во внешнем облике других людей признаки. С другой стороны, упражнение развивает умение находить специфическое во внешнем облике и точно его описывать.

Теоретический блок

Слово ведущего. Основная тема наших встреч — понять свои особенности, цели в жизни и на основе этого понимания сделать выбор профессии. Поэтому сейчас мы поговорим о том, что такое выбор профессии с психологической точки зрения, какова его структура. Но начнем мы с понятия «профессиональный путь». Существует такое мнение, что, выбирая профессию, человек выбирает себе еще и образ жизни. Это мнение подкрепляется многочисленными примерами. Так, когда мы говорим: «Он работает геологом (или полярником)», то мысленно выстраиваем себе и образ жизни такого человека. Исследования со студентами и абитуриентами показали, что на отделение «Бухгалтерский учет» экономического факультета очень часто (гораздо чаще, чем на другие) поступают девушки, абсолютно не интересующиеся экономикой и математикой. Они выбирают образ профессии — спокойную, не требующую большой отдачи профессию бухгалтера, которая позволит им быть еще и женщиной — женой, матерью, хозяйкой дома. Таким образом, уже в самом начале, на этапе выбора, они выстраивают не только свой профессиональный, но и жизненный путь.

Речь идет не только о выборе профессии, но и о прогнозировании того, что ждет каждого из вас дальше, после того, как вы начнете работать или учиться. Если анализировать человеческие жизни то они оказываются похожими друг на друга: все мы рождаемся, учимся, вступаем или нет в общественные организации, имеем друзей, создаем семью, работаем, уходим на пенсию и т.д. Таким образом, жизнь каждого из нас складывается, с одной стороны, из стандартных событий, с другой стороны — из индивидуальных, являющихся вехами на пути только данного конкретного человека.

В то же время к стандартным событиям каждый человек относится по-разному. К примеру, если мы попросим нескольких взрослых людей рассказать, почему они поступили именно на эту работу, то услышим различные ответы: «Больше некуда было податься», «Друг посоветовал», «Попал по распределению» или полное перечисление причин выбора своей работы.

Попробуем разобраться в возможных причинах такого объяснения своего выбора. О чем говорит высказывание «Больше некуда было податься»? Отнюдь не о безвыходности положения,

а о том, что человек не анализировал ситуацию и, прежде всего, не собирал сведений (информацию) о возможных местах приложения своих сил. Только человек, владеющий информацией, может принимать реальные решения. Это относится не только к выбору профессии, но и к любой сфере нашей жизни. Сказать конкретно, какая информация нужна при выборе профессии, очень сложно. Но обязательно нужны знания, во-первых, о мире профессий в целом: его сферах, законах, по которым он живет, и, во-вторых, специфические для данного человека: какие области мира профессий соответствуют интересам, способностям, знаниям личности; что нужно сделать, чтобы осуществить свой выбор.

Таким образом, первый «кирпичик» структуры профессионального выбора — наличие **информации**, или **информированность**.

Фраза «Больше некуда было податься» говорит о пассивном отношении человека к своей судьбе. Он не чувствует себя хозяином своей жизни, не ценит себя как человека, как личность. Разбору причин такого отношения к себе у нас будет посвящено несколько встреч. А сейчас мы усвоим только одно: человек не ценит себя, если не чувствует своей автономности. Что такое автономность? Коротко говоря, это понимание, с одной стороны, своей принадлежности к миру людей, а с другой — того, что каждый человек и «Я» в том числе — индивидуален и неповторим; понимание своих сильных и слабых сторон; умение определить их в себе и использовать наилучшим образом, знать, как ими управлять; понимание, что только сам человек — хозяин своей судьбы, только он в состоянии сделать себя счастливым и удачливым и добиться всего, что наметил. Узнавая себя, человек получает возможность формировать себя в соответствии со своими намерениями. **Автономность** — второй «кирпичик» структуры профессионального выбора.

От уровня автономности зависит умение принимать решения. По сути, выбор профессии — это решение, которое принимает человек. Но принимать решение, т. е. брать на себя ответственность, может только автономный человек. Принимая решение, человек на основе анализа выбирает путь для дальнейшего развития и совершенствования. Отказ от принятия решения, желание пустить дела па самотек всегда ведет к регрессу и деградации личности. У принятия решения есть свой алгоритм. Его разбору и применению будет посвящена отдельная встреча. Сегодня мы с вами просто запомним, что третий «кирпичик» — это **умение принимать решение**.

Мы уже говорили о том, что жизнь человека — это непрерывный процесс. Каждый настоящий момент — результат всего уже происшедшего с нами и он обязательно влияет на будущее. Принимая решение, мы анализируем прошлое, но при этом мы обязательно

заглядываем и в будущее, т. е. планируем. Во всем цивилизованном мире существует термин «планирование жизни, планирование профессионального пути». Не надо воспринимать его как жесткое расписание, хотя и такой вариант возможен. Наиболее типичен другой вид планирования — определение образа жизни, какого человек хочет достичь в 30, 40, 50 лет, и путей (конкретных) его достижения, а также промежуточных сроков.

Чтобы было яснее, разберем пример. Молодой человек хочет к 35—40 годам быть преуспевающим врачом — хорошим специалистом, к которому трудно попасть на прием, и обеспеченным человеком. Это планируемый образ. Теперь планируемые шаги: поступление в медицинский вуз, успешная учеба в нем и успешное окончание; поступление на работу либо в солидную клинику, где есть возможность продвижения, либо туда, где возможна обширная самостоятельная практика. Причем это надо сделать к 25—26 годам, иначе к желаемому сроку не накопится достаточный опыт. Повышение квалификации. Это все относится к профессионализму. Для достижения материального благополучия надо иметь либо ученую степень, либо заняться частной практикой. Кроме того, в имидж преуспевающего человека входит еще и наличие счастливой семьи. И так далее.

Таким образом, четвертым «кирпичиком» является умение **планировать**.

И, наконец, пятый «кирпичик» — **эмоциональное отношение** к выбору. Каким тоном можно произнести фразу «Больше некуда было податься»? Скорее всего, удрученным, как минимум безразличным. Страх перед выбором, страх перед началом самостоятельной жизни, безразличие, излишняя восторженность препятствуют адекватному выбору. Более полезно ровное отношение, радость от достигнутого, то, что называется «здоровая злость, здоровый азарт» и т.д. Они увеличивают силы человека.

Домашнее задание

Учащиеся отвечают на вопросы в своей тетради. Полученные ответы используются при работе на следующем уроке.

Занятие 2

Тема: «Секреты выбора профессии»

Для более полной проработки данной темы она разделена на два блока: теоретический и практический.

Теоретический блок

Как вы думаете что такое профессия? Должность? Специальность? (учащиеся отвечают).

Профессия — социальная характеристика человека, указывающая его принадлежность к определенной категории людей, которые занимаются определенным видом деятельности. Существует два наиболее важных признака профессиональной деятельности:

— наличие определенного уровня знаний и умений, профессиональной подготовки, которая подтверждается специальными документами (дипломами, аттестатами, свидетельствами, сертификатами),

— профессия — это товар, который человек может продавать на рынке труда, т. Е. есть спрос на этот товар, другие люди готовы за это платить. Т. О. профессиональная деятельность является источником доходов человека.

Специальность – (от лат. Specialis — особый, особенный, species — род, вид), комплекс приобретённых путём специальной подготовки и опыта работы знаний, умений и навыков, необходимых для определённого вида деятельности в рамках той или иной профессии (инженер-строитель, инженер-технолог, инженер-механик, слесарь-инструментальщик, слесарь-лекальщик, слесарь-наладчик, врач-терапевт, врач-окулист, врач-стоматолог). Специализация работника — один из видов профессионального разделения труда.

Должность – служебное положение работника, определяющее круг его полномочий и ответственности; может быть занимаемой постоянно и замещаемой, занимаемой временно, а также замещаемой периодически, по конкурсу.

- установленная в определенном порядке первичная структурная единица штатного расписания той или иной государственной или негосударственной организации, определяющая содержание и объем полномочий, размер денежного содержания и положение в иерархической структуре организации лица, ее замещающего.

Ученые социологи подсчитали, что примерно 40% молодежи избирают профессию, не соответствующую их интересам, склонностям, способностям, внутренним убеждениям. Как вы считаете, почему это происходит? (учащиеся отвечают).

Это происходит из-за:

- незнания правил выбора профессии;
- отсутствия опыта;
- незнания какие профессии существуют и их содержания.

Что же происходит если «неправильно» выбрать профессию?

Это влечет за собой разочарования, ухудшение эмоционального состояния, нервозность и даже ухудшение психологического и физического здоровья.

Сделать правильный выбор профессии действительно, непросто. Мир профессий огромен, и познать его полностью сложно.

А вы знаете, сколько профессий ежегодно появляется в мире? (учащиеся отвечают)

Ежегодно в мире рождается около 500 профессий!

Мир профессий, действительно, очень многообразен. В документе, который называется «Общероссийский классификатор профессий» указаны более 7 тысяч профессий, существующих в настоящее время в России, в мире же насчитывается более 40 тысяч профессий!

Как видите, существует множество профессий известных и не очень. Еще во времена Петра Великого известный государственный деятель России – Татищев, классифицировал

все науки по критерию добра и зла. Под науками он понимал виды профессиональной деятельности.

- Нужные науки – медицина, экономика, право...
- Полезные науки – землемерие, механика...
- Щегольские науки или увеселяющие науки – поэзия, живопись, музыка...
- Тщетные науки – алхимия, астрология...
- Вредительские науки – ворожба, колдовство...

В советское время получила распространение классификация на производственную и непроизводственную сферу.

Мы же сегодня познакомимся с классификацией, предложенной отечественным психологом, академиком Климовым, который предложил разделить все профессии по предмету труда (т.е. по тому, чем занимается и с чем работает специалист):

1. Первый тип – ЧЕЛОВЕК-ТЕХНИКА, как вы думаете, что здесь является предметом труда?

.....(обслуживание техники, ее ремонт, установка и наладка; управление транспортными средствами; производство и обработка металлов; сборка и монтаж оборудования; обработка неметаллических изделий; добыча и обработка горных пород и т.д.).

2. Второй тип – ЧЕЛОВЕК-ЧЕЛОВЕК, как вы думаете, что здесь является предметом труда?

..... (воспитание, обучение, информирование людей; бытовое, торговое и медицинское обслуживание и т.д.)

3. Третий тип – ЧЕЛОВЕК-ПРИРОДА, как вы думаете, что здесь является предметом труда?

..... (исследование, изучение и использование природных ресурсов; лечение животных и уход за ними и т.д.)

4. Четвертый тип – ЧЕЛОВЕК-ЗНАКОВАЯ СИСТЕМА, как вы думаете, что здесь является предметом труда?

..... (устная и письменная речь, работа с документами, использование цифр и формул, схем, графиков, диаграмм, чертежей и т.д.)

5. Пятый тип – ЧЕЛОВЕК-ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ, как вы думаете, что здесь является предметом труда?

..... (изобразительное искусство, музыкальная, литературно-художественная, актерско-сценическая деятельность).

Однако возможности такой классификации, при всей ее информированности, все же имеют ограничения.

Например, *фармацевт*, - к какому типу будет относиться по нашей классификации?

В зависимости от разных ситуаций, он может быть отнесен ко всем 5ти профессиональным типам:

В ситуации с покупателем? (Ч-Ч)

С техникой на производстве? (Ч-Т)

С заготовками растений? (Ч-П)

С фармацевтической информацией? (Ч-З)

С дизайном лекарственных форм? (Ч-Х)

Вы видите, что «правильно» выбрать профессию из всего многообразия очень сложно. А как вы считаете, что такое «правильно выбрать профессию»? (учащиеся отвечают).

- Сделать правильный выбор – значит найти профессию, которая:
- Интересна и привлекательна;
 - Доступна и посильна;
 - Имеет спрос на рынке труда.

Эти три пункта психологи сложили в формулу выбора профессии:

ХОЧУ – МОГУ – НАДО

ХОЧУ – представлено вашими личными целями и ценностями, профессиональными склонностями и интересами. Сегодня мы коснулись немного изучения ваших интересов, однако процесс самопознания довольно длителен и кропотлив. Психологи нашего центра могут предложить целый комплекс методик, которые помогут вам изучить собственные способности и склонности.

МОГУ – представляет проблему человеческих возможностей (физиологических и психических). Так, например, человек, который боится вида крови никогда не сможет работать хирургом.

НАДО – указывает на необходимость учета потребностей рынка труда, т.е. востребованности выбранной профессии.

Рациональное соотношение образов «хочу», «могу», «надо» обуславливает сознательность выбора профессии.

Профориентационные игры (дополнительный материал)

Каждая игра проводится по 5-7 минут. Данная форма работы помогает улучшить взаимодействие участников, служит сплочению группы и настрою на продолжение работы.

1) Участники называют по очереди разные профессии, не повторяясь (ведущий может посчитать число названных профессий), обычно называют 90-100 профессий.

2) Участники называют как можно больше профессий на одну букву. Каждый участник называет профессию по очереди, друг за другом, обычно это 10-12 профессий.

Возможно проведение этих игр в двух вариантах: по кругу и соревнование между двумя командами. Важна динамика и ритм проведения игр, ведущий может хлопками задавать ритм. При длительных паузах участник выбывает или команда проигрывает.

Практическая часть

Второй час работы по данной теме начинается с проверки домашнего задания.

Далее учащиеся делятся на группы по 5-6 человек и выполняют задания (см. Тетрадь ученика), при этом они могут использовать профессиограммы приведенные в Приложении 1.

Игра (дополнительный материал)

«Я буду называть Вам профессию и то, чем занимается этот специалист. А вам необходимо из трех вариантов ответов выбрать наиболее правильный и записать себе на листочек».

1. Логист

- тот, кто занимается логикой;

- специалист по организации транспортировки продукции;

- организатор конференций и научных саммитов.

(Необходимо базовое экономическое образование + курсы специализации)

2. Веб-мастер

- тот, кто работает на компьютере;

- разработчик программ;
 - разработчик проектов сайтов.
- (Спрос на профессию несколько снижается.)
3. Маркетолог
- тот, кто работает на рынке ценных бумаг;
 - специалист по изучению рынка;
 - тот, кто изучает товарные марки и бренды.
- (Необходимо экономическое образование + специализация с 3-4 курса);
4. Фанрайзер
- тот, кто ищет деньги и возможности для организаций;
 - фанат, которого нанимает «звезда»;
 - специалист, изучающий пути развития предприятия.
- (Курсы проходят в крупных научных центрах);
5. PR-агент
- тот, кто связан с политикой;
 - специалист по рекламе и связям с общественностью;
 - посредник между организациями и людьми.
- (гуманитарное образование).

Домашнее задание

В тетради для учащихся приведен перечень требований к человеку, которые предъявляют профессии разных типов. Учащимся необходимо прочитать их и ответить кто из одноклассников, на их взгляд, подходит для профессий того или иного типа.

Занятие 3.

Тема: «Мой внутренний мир»

Теоретический блок

Рекомендации: желательно представлять приведенную ниже информацию в форме диалога с учащимися, что обеспечит более полное усвоение материала.

Внешние качества человека можно увидеть, измерить, определить, сфотографировать. А внутренние качества — знаете ли вы их? Можно ли их увидеть? (учащиеся отвечают).

Увидеть, конечно, нельзя, а составить представление — можно, потому что внутренние качества человека проявляются в его поведении, в отношении к окружающим.

Из различных сочетаний внутренних качеств состоит внутренний мир человека, его *личность*.

Личность происходит от слова «лик», «лицо», при этом подразумевается не физический образ, а совокупность внутренних психических качеств, проявляющихся в отношениях и деятельности человека.

Личность – совокупность внутренних качеств человека, проявляющихся в его отношениях с окружающими.

Изучением личности и занимается наука психология. Личность – очень сложная система, в которой содержится множество элементов. Перечислим основные из них.

1. *Знания* — хранящиеся в памяти человека сведения об окружающем мире.
2. *Познавательные процессы* — качества, характеризующие быстроту и эффективность усвоения информации и решение умственных задач (память, внимание, мышление).
3. *Характер* – совокупность свойств и качеств человека, выражающих его отношение к себе, миру, окружающим. К характеру относятся интересы, склонности, способности, эмоциональная сфера, воля.
4. *Темперамент* – совокупность *устойчивых* свойств нервной системы человека. Он определяется при рождении и является частью характера.

А теперь давайте немного подробнее поговорим о темпераменте.

Каждый человек по-разному реагирует на жизненные ситуации. Одних препятствие на пути к цели приводит в состояние замешательства, у других не вызывает практически никаких затруднений, у третьих служит дополнительным стимулом. Причина таких различий заключается в индивидуальных особенностях поведения человека, которые обусловлены свойствами нервной системы человека. Тип нервной системы человека определяют три основных свойства нервных процессов: это сила, подвижность и уравновешенность.

Сила нервных процессов характеризует способность нервной системы человека выдерживать большие нагрузки и раздражители. Это индивидуальная природная особенность, показывающая выносливость и работоспособность человека при длительном и напряженном труде. Прирожденную силу или слабость нервной системы переделать нельзя, но, изменяя и совершенствуя свои привычки, их можно регулировать.

Подвижность нервных процессов характеризует способность человека быстро реагировать на изменения в окружающей среде и является показателем быстроты смены процессов возбуждения и торможения.

Уравновешенность нервных процессов определяет баланс между процессами возбуждения и торможения, регулирует их соотношение, они могут быть либо одинаковой силы (уравновешенны), либо какой-то из них преобладает, доминирует.

Не существует положительных или отрицательных совокупностей этих свойств в организме человека. При любых особенностях нервной системы человек может добиться высокого уровня социальных и профессиональных достижений. Однако люди с сильным типом нервной системы легче переносят психологические и физические нагрузки, быстро

и оперативно реагируют в чрезвычайных ситуациях (летчик, авиадиспетчер), а люди со слабым типом нервной системы, более чувствительные к внешним раздражителям, успешно работают на такой работе, где требуется однообразие и монотонность.

Термин «темперамент» ввел в обиход древнегреческий врач Гиппократ в V веке до н. э. Он выделил четыре типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик. Психологи считают, что в чистом виде каждый тип темперамента встречается редко. Большинство людей соединяет в себе черты разных типов, но все равно какой-то из них превалирует. Основные особенности проявления типов темперамента следующие (Учащимся рекомендуется конспектировать основные идеи).

Флегматика отличается сильной нервной системой, преобладание процесса торможения над возбуждением; низкая подвижность нервной системы. Новые формы поведения у них формируются медленно, но являются стойкими. Как правило, флегматик редко выходит из себя, ровен и спокоен в общении.

Обычно это вдумчивые, миролюбивые, старательные люди. Флегматики предпочитают работать независимо, не в группе. Они неразговорчивы, в работе спокойны, не отвлекаются, любят порядок, надежны и добросовестны. Особенно выигрывают достоинства флегматика на стадии проектирования и подготовительной работы, поскольку он ее хорошо планирует.

Сангвиник обладает средней по силе нервной системой, уравновешенностью нервных процессов и высокой подвижностью нервной системы. Сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям, сходится с людьми, общителен. У него богатая и выразительная мимика, чувства легко возникают и сменяются.

Человеку с преобладанием сангвинического темперамента свойственны открытость и доступность, а в некоторых случаях беззаботность, поверхностность, непостоянство. Сангвиники легко и быстро адаптируются к среде. Они практичны, покладисты и оптимистичны, проявляют выдержку, любят точность, смелы и находчивы, не впадают в панику и не теряются в критических ситуациях, хорошие организаторы. Однако их подвижность может приводить к снижению работоспособности, поспешности в суждениях и поступках.

Холерика отличает сильная нервная система, преобладание процессов возбуждения над процессами торможения, высокая подвижность нервной системы. Действия холерика обычно порывисты, он отличается повышенной возбудимостью, большой эмоциональностью. Холерический темперамент проявляется в инициативности, энергичности, активности. Людям с таким типом свойственна импульсивность, а в некоторых случаях несдержанность, нетерпеливость, раздражительность. Холерики способны отдаваться делу со всей страстностью, но склонны к бурным эмоциональным вспышкам.

Меланхолики имеют слабый тип нервной системы, среднюю подвижность и неуравновешенность нервной системы. Людей с меланхолическим типом темперамента отличает повышенная чувствительность, сдержанность и обстоятельность. Проявление эмоций едва заметно. Это, как правило, малообщительные, Тревожные люди. Меланхолики точно, аккуратно выполняют работу, хорошо ее планируют. Они сильнее мотивированы на выполнение более простых операций, меньше устают и раздражаются от их повторений.

Те или иные свойства темперамента в одних обстоятельствах профессиональной деятельности могут способствовать достижению успеха, в других при той же деятельности мешать. Темперамент не изменяется в течение жизни это очень важно учитывать при определении профессионального будущего, так как успешность овладения профессией зависит от соответствия особенностей темперамента человека и условий профессиональной деятельности.

Например, наблюдения за водителями с различными темпераментами показали, что стиль их работы существенно отличается. Меланхолики почти не попадают в аварийные ситуации. Они более тщательно готовят машину к рейсу, прогнозируя возможности неблагоприятных ситуаций в пути, и гораздо осторожнее ведут машину. Остальные чаще проявляют торопливость, небрежность, поверхностность.

А теперь я прошу вас выполнить в своих тетрадях Задание (см. Тетрадь ученика). (Если учащиеся не успевают выполнить это задание на уроке, то они выполняют его дома).

Диагностический материал

Примечание: результаты диагностики обрабатываются вместе с учащимися. Учащиеся делают записи в своих тетрадях.

МЕТОДИКА ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПО ПСИХОМОТОРНЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ Е. П. ИЛЬИНА (ТЕППИНГ-ТЕСТ)

Оборудование: Стандартные бланки, представляющие собой листы бумаги (203 x 283), разделенные на шесть расположенных по три в ряд равных прямоугольника, секундомер, карандаш.

Инструкция: По сигналу экспериментатора Вы должны начать проставлять точки в каждом квадрате бланка. В течение 10 сек необходимо поставить как можно больше точек. Переход с одного квадрата на другой осуществляется по команде экспериментатора, не прерывая работы и только по направлению часовой стрелки. Все время работайте в максимальном для себя темпе. Возьмите в правую (или левую руку) карандаш и поставьте его перед первым квадратом стандартного бланка.

Экспериментатор подает сигнал: «Начали», а затем через каждые 10 сек дает команду: «Перейти на другой квадрат». По истечении 10 сек. Работы в 6-ом квадрате экспериментатор подает команду: «Стоп».

Обработка результатов включает следующие процедуры:

- 8) подсчитать количество точек в каждом квадрате;
- 9) построить график работоспособности, для чего отложить на оси абсцисс 10-секундные промежутки времени, а на оси ординат — количество точек в каждом квадрате.

Анализ результатов. Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая.

Полученные в результате варианты динамики максимального темп могут быть условно разделены на пять типов:

— *выпуклый тип*: темп нарастает до максимального в первые 20-30 сек. Работы; в последующем, к 50-60 сек. Он может снизиться ниже исходного уровня (т. Е. наблюдавшегося в первые 10 сек. Работы). Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы;

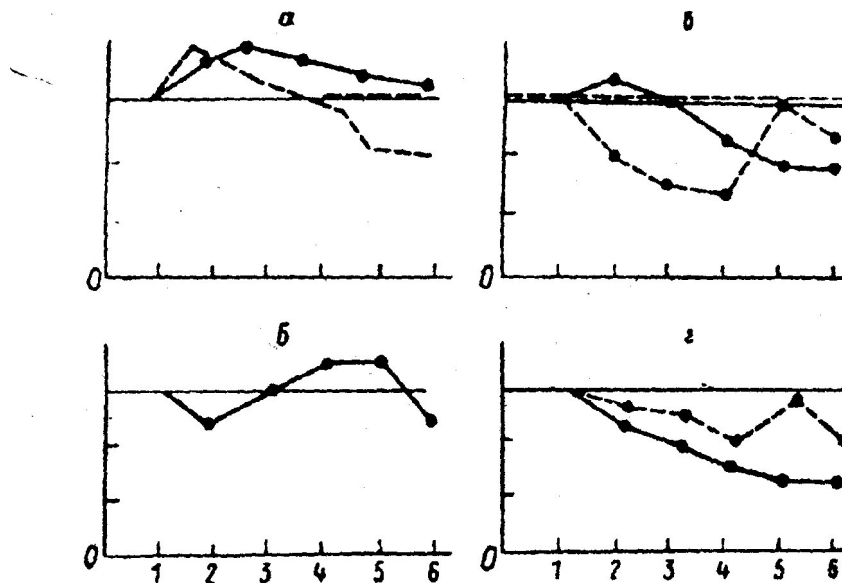
— *ровный тип*: максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип-кривой характеризует нервную систему испытуемого как нервную систему средней силы;

— *нисходящий тип*: максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы. Этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого;

— *промежуточный тип*: темп работы снижается после первых 20-30 сек. Этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы – средне-слабая нервная система;

— *вогнутый тип*: первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые также относятся к группе лиц со средне-слабой нервной системой.

Типы динамики максимального темпа движений



Графики: а — *выпуклого типа*; б — *ровного типа*; в — *промежуточного и вогнутого типов*; г — *нисходящего типа*.

Горизонтальная линия — линия, отмечающая уровень начального темпа работы в первые 10 сек.

Опросник Айзенка

(подростковый вариант)

Вопросы

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать или утешить?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают если это не на уроке?
4. Бываешь ли ты иногда сердитым, раздражительным, злишься?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Тебе больше нравится быть одному, чем встречаться с другими ребятами?
7. Бывает ли так иногда, что тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Всегда ли ты делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Ты веселый человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Многое ли раздражает тебя?
14. Тебе нравится такая работа, где надо делать все быстро?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий; которые чуть было не произошли,

хотя все окончилось хорошо?

16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты развеселить заскучавших ребят?
18. Бывает ли иногда так, что у тебя без всякой причины сильно бьется сердце?.
19. Делаешь ли ты первый шаг для того, чтобы с кем-нибудь подружиться?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду? 1
21. Сильно ли ты огорчаешься, если люди находят недостатки в работе, которую ты сделал?
22. Любишь ли ты рассказывать смѣшные истории, шутить со своими друзьями?
23. Часто ли ты чувствуешь себя уставшим без всякой причины?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а отдыхаешь уже потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Любишь ли ты разговаривать и играть с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. Бывает ли так, что у тебя иногда сильно кружится голова?
30. Любишь ли ты поставить кого-нибудь в неловкое положение, посмеяться над кем-нибудь?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь очень надоело?
32. Ты любишь иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего молчишь в обществе других людей?
34. Ты иногда волнуешься так сильно, что тебе трудно усидеть на месте?
35. Ты быстро решаешься на что-нибудь?
36. Ты иногда шумишь в классе, когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты забыть обо всем и от души повеселиться среди своих друзей, приятелей, подруг?
39. Тебя легко огорчить чем-нибудь?
40. Случалось ли тебе говорить плохо о ком-нибудь?
41. Можешь ли ты назвать себя беспечным, беззаботным человеком?
42. Если тебе случится попасть в неловкое положение, ты потом долго переживаешь?
43. Ты любишь шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь все, что тебе предлагают?
45. Тебе трудно отказаться, если тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, что тебе не хочѣтся жить?
48. Ты когда-нибудь был грубым с родителями?
49. Тебя считают веселым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты больше любишь сидеть в стороне и смотреть, чем самому принимать участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Ты обычно бываешь уверен в том, что сможешь справиться с делом, которое тебе поручают? -
54. Часто ли ты чувствуешь себя одиноким?.
55. Ты стесняешься первым заговаривать с незнакомыми людьми?
56. Часто ли ты решаешься на что-нибудь, когда уже поздно?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Ты иногда чувствуешь себя особенно веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие в гостях, на празднике, на дискотеке?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь не подумав?

Ключ:*I. Экстраверсия – интроверсия:*

«Да» (+): 1,3,9, 11, 14, 17, 19, 22, 25,27,30,35,38,41,43,46,49, 53,57;

«Нет» (-): 6, 33, 51, 55, 59.

II. Нейротизм:

«Да» (+): 2, 5, 7, 10, 13, 15, 17, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 50, 51, 52, 56, 58, 60.

III. «Шкала лжи»:

«Да» (+): 8, 16, 24, 28, 44.

«Нет» (-): 4, 12, 20, 32, 36, 40, 48.

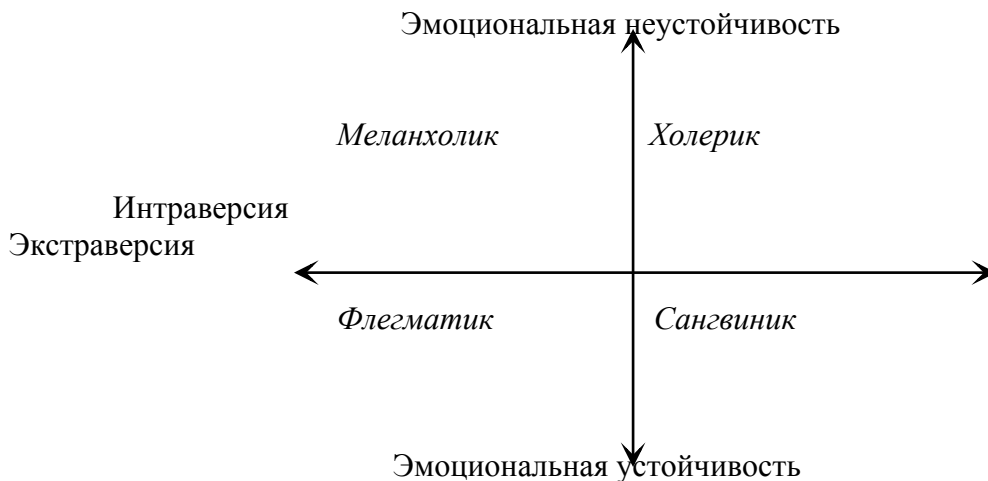
Оценка результатов*Интроверсия-экстраверсия:*

Интроверсия		Экстраверсия	
значительная	умеренная	значительная	умеренная
1-7	8-11	12-18	19-24

Нейротизм:

Эмоциональная устойчивость		Эмоциональная неустойчивость	
Высокая	средняя	Высокая	Очень высокая
До 10	11-14	15-18	19-24

По шкале лжи критический показатель: 4-5 баллов.

**О типах темперамента и профессиях**

Меланхолики. Быстро устают при высоких нервных напряжениях, склонны к обморокам. Вялы в речи и движениях. Сильно переживают по самым незначительным поводам. Очень мягкие, доброжелательные, но довольно бесхарактерные люди. Радуются, когда удается избежать неприятного разговора, хоть цель при этом и не достигнута. Это часто люди искусства. Зато из них получаются плохие водители и никудышные монтажники-верхолазы.

Холерики. Прямая противоположность меланхоликам. Наступательный характер; всегда идут навстречу трудностям. Любые переживания ведут к действию.

Мягких замечаний не воспринимают, жесткие – приводят бунту. Плохо воспринимают юмор, особенно шутки на свой счет. Главные нарушители дисциплины. Лучший способ справиться с холериком – постоянно загружать его работой, чтобы его энергия всегда имела выход. Холерики — великолепные летчики-испытатели (именно поэтому, кстати, в работе приемных комиссий в летных училищах обязательно принимает участие и врач-психолог), но они плохие счетные работники.

Сангвиники. Гиганты нервной системы. Оптимисты. Меньше всех болеют, мало спят. Обладают огромной работоспособностью. Речь и движения почти так же быстры, как у холериков, но чувства не бурные, быстро меняющиеся. Как правило, хорошие работники. Но заставить работать сангвиника трудно. Его нужно заинтересовать – тогда он горы сдвинет. Хорошие водители, саперы, инженеры, но они не так терпеливы, как флегматики.

Флегматики. Сильная уравновешенная нервная система. Чувства постоянные, но не ярко выраженные. Движения и речь спокойные, размеренные. Реакция на неожиданное воздействие запаздывает. Чтобы флегматик хорошо работал, его необходимо время от времени «встряхивать»: устроить разбор выполненной им работы, поругать или, наоборот, похвалить его. Прекрасные бухгалтера, расчетчики, но, как правило, неважные поэты.

Графическая методика «Кактус»

Методика может быть использована в работе, как с детьми младшего школьного возраста, так и с подростками.

Тест используется для исследования эмоционально-личностной сферы.

Оборудование: лист бумаги форматом А4 и простой карандаш.

Инструкция:

«На листе бумаги нарисуй кактус – таким, каким ты его себе представляешь».

Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

Обработка данных.

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

1. пространственное положение
2. размер рисунка
3. характеристики линий
4. сила нажима на карандаш

Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики:

- 1) характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, женственный...)
- 2) характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный...)
- 3) характеристика иголок (размер, расположение, количество)

Интерпретация результатов:

По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого.

Агрессивность – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

Импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим.

Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, расположенный в центре листа.

Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположенный внизу листа.

Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.

Тревожность – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.

Женственность – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.

Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.

Интровертированность – на рисунке изображен только один кактус.

Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.

Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

**Методика экспресс – оценки
профессиональных возможностей
личности «Шесть Рек»
(дополнительный материал)**

Данный экспресс-метод позволяет профконсультанту максимально быстро оценить некоторые характерологические особенности клиента. Методика может использоваться для получения информации о личностных особенностях взрослого населения.

**Характерологическая анкета
(Бланк методики)**

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на приведенные ниже вопросы. Если вы отвечаете «да», поставьте «+» в клеточку напротив вопроса. Если отвечаете «нет», поставьте «-». Помните, что правильных или неправильных вариантов ответов здесь нет. Отвечайте так, как считаете нужным.

1.	ответ	X3
У вас чаще веселое и беззаботное настроение?		
Предприимчивы ли вы?		
Трудно ли вам долго усидеть на одном месте?		
Как вы думаете, получится ли из вас ведущий (конферансье) в юмористическом спектакле?		
Можно ли сказать, что при неудаче вы не теряете чувство юмора?		
Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?		
Вы подвижный человек?		
Легко ли вам удастся поднять настроение друзей в компании?		
2.		X3
Бывает ли так, что вы находитесь беспричинно в таком ворчливом настроении, что с вами лучше не разговаривать?		
Часто ли у вас бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущения возможной беды, неприятности?		
Быстро ли вы начинаете сердиться или впадать в гнев?		
Убегали ли вы в детстве из дома?		

Вы можете ударить обидчика, если он вас оскорбит?		
Бывают ли у вас головные боли?		
Вас часто тянет путешествовать?		
Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно, если примете алкоголь?		

3.

X2

Вы чувствительны к оскорблениям?		
Вам трудно быстро забыть, если вас кто-то обидит?		
Стремитесь ли вы всегда считаться в числе лучших?		
Если по отношению к вам несправедливо поступили, энергично ли вы отстаиваете свои интересы?		
Вы обычно высказываете свое мнение людям достаточно откровенно, прямо и недвусмысленно?		
Склонны ли вы выступать в защиту лиц, по отношению к которым несправедливо поступают?		
Вы не склонны предпринимать первые шаги к примирению, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?		
В школе вам не нравилось подсказывать своим товарищам или давать списывать?		
Вы очень переживаете из-за несправедливости?		
Долго ли вы переживаете обиду?		
Относитесь ли вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?		

4.

X2

Являетесь ли вы обычно центром внимания в обществе, компании?		
Любят ли вас ваши знакомые?		
Была ли у вас хотя бы один раз истерика или нервный срыв?		
Всегда ли вы стремитесь быть достаточно сильным человеком?		
В школе вы охотно декламировали стихи?		
Бывает ли так, что после конфликта, обиды вы были до того расстроены, что идти из дома казалось просто невыносимым?		
Легко ли вам докладывать (выступать на сцене) перед большим количеством людей?		
Легко ли вы привыкаете к новым ситуациям?		
Можете ли вы быть приветливым даже с тем, кого вы явно не цените, не любите, не уважаете?		
Вы охотно участвовали в кружке художественной самодеятельности (театр, танцы и т.п.). А может, вы участвуете и сейчас?		
Способны ли вы отвлечься от трудных проблем, требующих решения?		
Если бы вам необходимо было играть на сцене, вы смогли бы так войти в роль, чтобы позабыть о том, что это только игра?		

5.

X2

Стремитесь ли вы во всем и всегда соблюдать порядок?		
Сделав что-то, вы сомневаетесь, все ли сделано правильно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано правильно?		
Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало в ящик?		
Предпочитаете ли вы работу такую, где требования к качеству выполнения высоки, но не обязательно действовать быстро?		
Раздражает ли вас, если дома занавесь или скатерть висят неровно, и вы сразу же стремитесь поправить их?		
Трудно ли вам работать с высокой личной ответственностью?		

Тщательно ли вы следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была только на одном и том же месте?		
Возвращаетесь ли вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не может случиться?		
Часто ли бывает вам трудно уснуть из-за того, что проблемы пережитого дня или будущего все время крутятся в ваших мыслях?		
Бывает ли, что вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда, или, стоя у окна многоэтажного дома, остерегаетесь того, что можете выпасть из окна?		
Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы, закрыт ли газ, погашен свет, заперты ли двери?		
Часто ли, будучи школьником, вы переписывали страницу с вашей тетради, если случайно поставили на ней кляксу?		

6.

X3

Вы серьезный человек?		
У вас часто несколько подавленное настроение?		
Трудно ли вам быть абсолютно беззаботно веселым?		
Кажется ли вам жизнь трудной?		
У вас очень велика потребность общения с другими людьми?		
Вы редко смеетесь?		
Вы оцениваете жизнь пессимистически, без ожидания радости?		
В беседе вы скупы на слова?		

Обработка результатов

Как определить, к какому типу характера вы принадлежите?

Чтобы оценить степень выраженности черт каждого из шести типов характера, вам необходимо обратиться к характерологической анкете. Вопросы этой анкеты объединены в 6 групп по 8 или 12 вопросов. Каждая группа вопросов соответствует одному из 6 типов характера. В каждой группе необходимо подсчитать количество вопросов, на которые вы ответили «да», умножить это количество на коэффициент «2» или «3», указанный для этой группы в самом правом столбце, и полученный результат записать в клетке ниже соответствующего коэффициента. В результате по каждому типу вы получите оценку от 2 до 24 баллов.

Интерпретация результатов и выводы

В том случае, если вы получили оценку по какому – либо типу, равную 12 баллам и более, то черты характера этого типа у вас достаточно сильно выражены. Если вы получили оценку более 12 баллов только по одному типу, то он является для вас наиболее характерным. Если вы набрали более 12 баллов по двум или нескольким типам сразу, то ваш тип будет определяться максимальной, наиболее высокой оценкой, но только в том случае, если разница оценок, между типами составляет более 3 баллов. Если же разница между типами незначительна, то можно предположить, что вам присущи черты, характерные для каждого из этих типов. В этом случае ваш тип является сложным, смешанным, объединяющим черты сразу двух или нескольких типов характера. Наконец, если по одному типу вы не набрали более 12 баллов, то определить тип вашего характера затруднительно, поскольку ни одна из черт не является достаточно сильно выраженной. В этом случае можно сделать один из двух следующих выводов:

1. Вы можете принадлежать к какому – либо более редко встречающемуся типу характера, или тип вашего характера является не очень отчетливо выраженным, или он состоит одновременно из черт, свойственных нескольким разным типам. В этом случае использование одной методики может оказаться недостаточным. Для уточнения полученных результатов возможно привлечение других методик профориентационного характера.

2. Вы не обладаете сильно или чрезмерно выраженными чертами характера. Следовательно, тип вашего характера определить невозможно. В этом случае можно сказать, что вы характеризуетесь хорошими способностями приспособления к довольно широкому кругу ситуаций. Следовательно, вы не имеете ограничений в профессиональном выборе, которые накладывает ваш тип характера, и не существует профессий, которые были бы вам противопоказаны.

Описание типов характера

Тип 1	«Порожистая горная речка – быстрая и шумная»
Представители данного типа характера	обычно находятся в приподнятом настроении, оптимистически относятся к своему будущему, часто переоценивают свои возможности, имеют большое количество планов, широкие интересы, легко увлекаются новым и легко отвлекаются от ставшего уже привычным
Стремятся	к активной деятельности и переменам
Испытывают стресс в ситуациях	- однообразия, - ограничения свободы, принуждения и запретов
Реагируют на стресс	вытеснением из сознания источников тревоги, игнорированием препятствий, стремлением не замечать затруднений и отрицательных сигналов, свидетельствующих о неблагополучии
Часто испытывают чувства	Радости
Могут восприниматься окружающими как	веселые, разговорчивые, беззаботные и беспечные
Могут испытывать затруднения при	систематическом, планомерном и последовательном поведении, направленном на достижение цели
Способны	- постоянно действовать, - легко приспосабливаются к быстро меняющимся условиям, - поддерживать контакты с широким кругом людей
Рекомендуемые профессии	«человек», «художественный образ»
Нерекомендуемые типы профессий	«знаковая система» и «природа»

Тип 2	«Стремительный, смывающий все на своем пути бурный поток»
Представители данного типа характера	характеризуются большой силой влечений и чувств, могут непосредственно разряжать свое напряжение на окружающих, не всегда учитывают интересы других людей, часто совершают импульсивные действия
Стремятся	к немедленному удовлетворению своих потребностей
Испытывают стресс в ситуациях	- препятствий, - ожидания
Реагируют на стресс	агрессией, направленной на других людей, игнорированием общепринятых норм и правил поведения
Часто испытывают чувства	раздражения, гнева
Могут восприниматься окружающими как	вспыльчивые, нетерпеливые
Могут испытывать	контроле за своим поведением и сдерживании своих эмоций

затруднения при	
Способны	- действовать быстро, не раздумывая, - разрушать препятствия, нападать на врага, противостоять своему противнику, - соперничать с другими людьми
Рекомендуемые профессии	«природа», «художественный образ»
Нерекомендуемые профессии	«человек», «знаковая система»

Тип 3	«Широкая могучая полноводная река»
Представители данного типа характера	отличаются длительностью переживаний, медленным угасанием эмоций, склонностью к накоплению напряжения, чувствительны к несправедливости, остро реагируют на ущемление своих прав, подозрительно относятся к другим
Стремятся	к постоянству, превосходству и повышению своего положения
Испытывают стресс в ситуациях	- быстрых изменений, - унижения собственного достоинства
Реагируют на стресс	критическим отношением к окружающим, обвинением других людей, предъявлением требований по отношению к ним
Часто испытывают чувства	Обиды
Могут испытывать затруднения при	необходимости быстрого изменения своего поведения и представлений
Способны	- преодолевать препятствия и упорно достигать целей, - обращать внимания на детали, не упускать из виду никаких мелочей, - не доверять первому встречному
Рекомендуемые профессии	«техника» и «природа»
Нерекомендуемые профессии	«человек»

Тип 4	«Извилистая речка с крутыми берегами»
Представители данного типа характера	характеризуются быстро меняющимся настроением, легкостью возникновения и прекращения чувств, зависимостью поведения от сиюминутного настроения и ситуации
Стремятся	к вниманию окружающих
Испытывают стресс в ситуациях	- безразличного отношения со стороны других людей
Реагируют на стресс	демонстративным поведением, рассчитанным на внешний эффект, стремлением произвести впечатление, склонностью к притворству
Часто испытывают чувства	
Могут восприниматься окружающими как	артистичные, тщеславные, капризные
Могут испытывать затруднения при	необходимости устойчивой деятельности
Способны	- нравиться окружающим, производить благоприятное впечатление,

	- быстро ориентироваться в людях, легко вступать в контакт, приспосабливаться к окружающим
Рекомендуемые профессии	«человек», «художественный образ»
Нерекомендуемые профессии	«знаковая система», «природа»

Тип 5	«Разветвленная река с большим количеством протоков и островов»
Представители данного типа характера	отличаются неуверенностью в своих возможностях, колебаниями при выборе решения, сомнениями в его правильности, стремлением его перепроверять, опасениями по поводу возможных последствий
Стремятся	к безопасности и защите
Испытывают стресс в ситуациях	- угрозы, - неопределенности, непредсказуемости и неупорядоченности
Реагируют на стресс	ориентацией поведения на избегание неудач, стремлением тщательно планировать свои действия, контролировать и корректировать их, склонностью держаться знакомых людей и привычных ситуаций
Часто испытывают чувства	беспокойства, тревоги, страха
Могут восприниматься окружающими как	нерешительные, мнительные, аккуратные, предусмотрительные, осторожные
Могут испытывать затруднения при	действиях в условиях недостатка времени или информации
Способны	- предварительно все обдумать, прежде чем начать действовать, - соблюдать порядок и точность, сдерживать свои чувства, - выполнять однообразную деятельность
Рекомендуемые профессии	«знаковая система», «техника» и «природа»
Нерекомендуемые профессии	не выявлены

Тип 6	«Очень глубокая река с медленным течением»
Представители данного типа характера	склонны к пониженному настроению, пессимистически оценивают свои перспективы, предъявляют к себе завышенные требования, недооценивают свою значимость и полезность, склонны к глубоким привязанностям, преданы своим близким и своему делу
Стремятся	быть нужными кому-либо
Испытывают стресс в ситуациях	- одиночества, разрыва, утраты, собственно ненужности
Реагируют на стресс	агрессией, направленной на самого себя, критикой и обвинением себя даже в случае незначительных ошибок и неудач, подавленным состоянием
Часто испытывают чувства	печали, вины
Могут восприниматься окружающими как	молчаливые, серьезные, надежные, добросовестные

Могут испытывать затруднения при	при ошибках и неудачах
Способны	- принимать ответственность на себя, - оказывать помощь другим даже в ущерб своим собственным интересам
Рекомендуемые профессии	«техника», «знаковая система», «природа»
Нерекомендуемые профессии	«человек»

Домашнее задание: см. Тетрадь ученика

Занятие 4

Тема: Склонности и интересы в профессиональном выборе («Хочу»).

Примечание: Занятие начинается с того, что вспоминается формула выбора профессии, проговаривается мысль о том, что необходимо знать свои интересы и склонности для «правильного выбора профессии».

Диагностический материал

Дифференциально-диагностический опросник (ДДО)

Опросник разработан под руководством Е.А. Климова, предназначен для предварительной ориентировки в интересах и склонностях школьников.

Инструкция: Предположим, что после соответствующего обучения Вы сможете выполнять любую работу. Но если бы Вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы Вы предпочли?

1а. Ухаживать за животными

или 1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)

2а. Помогать больным людям

или 2б. Составлять таблицы, схемы программы вычислительных машин

3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов,

или 3б. Следить за состоянием и развитием растений

художественных грампластинок	открыток,		
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.)	или	4б. Доводить товары до потребителя	рекламировать, продавать
5а. Осуждать научно-популярные книги, статьи	или	5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)	
6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы)	или	6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, спортивных, учебных)	
7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)	или	7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством, подъемным краном, трактором, тепловозом и др.	
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)	или	8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)	
9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище	или	9б. Искать, исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках	
10а. Лечить животных	или	10б. Выполнять вычисления, расчеты	
11а. Выводить новые сорта растений	или	11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.)	
12а. Разбирать споры, ссоры, между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять	или	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)	
13а. Наблюдать, изучать работу кружков, художественной самодеятельности	или	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов	
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты	или	14б. Оказывать людям помощь при ранениях, ушибах, ожогах	
15а. Составлять точные описания, отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях и др.	или	15б. Художественно описывать события (наблюдаемые или представляемые)	
16а. Делать лабораторные анализы в больнице	или	16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение	
17а. Красить или расписывать стены помещения, поверхность изделий	или	17б. Осуществлять монтаж здания или сборку машин, приборов	
18а. Организовывать культурные походы сверстников или младших (в театры, музеи)	или	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах	
19а. Изготавливать по чертежам детали или изделия (машины, одежду), строить здания	или	19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты	
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада	или	20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе и др.)	

Обработка результатов:

ДДО дает важные сведения для предварительной ориентировки в интересах и склонностях молодых людей в рамках изложенной классификации профессий.

Номера и буквенные обозначения в клетках листа ответов соответствуют номерам и обозначениям вопросов. Поэтому ответить на вопрос, значит поставить плюс (“ да “) или минус (“ нет “) в той или иной клетке листа ответов. Отвечать нужно на каждый вопрос без пропусков и каждый раз из двух предлагаемых возможностей “ а “ или “ б “ одну (предпочитаемую) отмечать плюсом, другую (отвергаемую) – минусом.

Обработка листа ответов крайне проста. Подсчитывается количество плюсов, в каждом из пяти вертикальных столбцов и проставляются соответствующие суммы в нижних клетках листа.

Вопросы подобраны и сгруппированы таким образом: в первом столбце они относятся к профессиям типа “ человек – природа “ (условно обозначим П), во втором – “ человек – машина “ (Т), в третьем – “ человек – человек “ (Ч), в четвертом – “ человек – знаковая система “ (З), в пятом – “ человек – художественный образ “ (Х). После того как испытуемые ответили на все вопросы, можно для удобства проставить в верхних клетках столбцов их условные обозначения:

П	Т	Ч	З	Х
---	---	---	---	---

Максимальные суммы плюсов в тех или иных столбцах указывают на преобладание интересов и склонностей к тем или иным областям деятельности.

Интерпретация результатов:

Человек – природа

Цель труда:

1. Преобразовывать, перерабатывать (оператор по приготовлению и раздаче кормов, мастер по переработке картофеля и овощей, техник и инженер-технолог микробиологического производства, обработчик морепродуктов, рыбообработчик, садовник).
2. Обслуживать и охранять флору и фауну (рабочий зеленого хозяйства, рабочий-лесовод, техник и инженер лесного хозяйства, цветовод-декоратор, озеленитель, коневод, птицевод, рыбовод, егерь, оператор машинного доения).
3. Заготовка продуктов, эксплуатация природных ресурсов (охотник, рыбак, лесоруб, овощевод, садовод, агроном, семеновод, зоотехник, техник и инженер – технолог мясной и птицеперерабатывающей промышленности).
4. Восстановление, лечение (врач – ветеринар, лесовод, эколог).
5. Изучение, описание, изыскание (генетик, техник и горный инженер – геолог, техник и инженер – гидролог, ботаник, зоолог, гидробиолог и ихтиолог, биолог, биохимик, техник и инженер – метеоролог).

Человек – техника

Цель труда:

1. Преобразовывать: изготовление деталей на станках (токарь, фрезеровщик, шлифовщик, прессовщик, оператор автоматических линий, оператор станков с ЧПУ); слесарно-сборочные работы (слесарь – инструментальщик, слесарь механосборочных работ, слесарь – сборщик, слесарь по сборке металлоконструкций, слесарь по сборке радиоаппаратуры); монтажные работы (монтажник по монтажу стальных и железобетонных конструкций, монтажник связи, слесарь – монтажник по оборудованию котельных установок, слесарь – вентиляционник, слесарь – сантехник, электрогазосварщик); электромонтажные работы (электромонтажник по пусконаладочным работам, электромонтажник по силовым сетям, слесарь – электромонтажник, электромонтажник по освещению); строительно-отделочные работы (арматурщик, изопировщик, каменщик, кровельщик, маляр, облицовщик-плиточник, штукатур, плотник, столяр, электрогазосварщик, печник); добыча и переработкам промышленного сырья (бурильщик, проходчик, машинист горных машин, вальцовщик, подручный сталевара, термист); радиотехника (монтажник радиоэлектронной аппаратуры, намотчик катушек, сборщик конденсаторов, сборщик полупроводниковых приборов и микросхем, слесарь –

механик по радиоаппаратуре); изготовление пищевых продуктов (пекарь, кондитер, формовщик колбасных изделий, аппаратчик пастеризации и охладитель молока, тестовед, изготовитель мясных полуфабрикатов).

2. Обслуживание: наладка оборудования (наладчик токарных автоматов и полуавтоматов, наладчик сварочного и газоплазменного оборудования, наладчик станков с ЧПУ и манипуляторов); обслуживание электрооборудования (электромонтер по обслуживанию электрооборудования, электромонтер станционного оборудования, электромеханик по ремонту счетно-вычислительных машин, электромонтер контактной сети, электрослесарь строительный); управление станками в легкой промышленности (вязальщица, прядельщица, ткачиха, швея – мотористка); управление строительными машинами (машинист бульдозеров, скреперов, машинист автомобильных кранов, машинист моторных катков, машинист асфальтобетонукладчика); управление транспортными средствами (водитель автомобиля, водитель трамвая, водитель троллейбуса, водитель погрузчика, моторист – рулевой, помощник машиниста тепловоза, помощник машиниста электровоза, пилот).

3. Восстановление:

ремонт технического оборудования (слесарь – ремонтник, слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике, слесарь по ремонту автомобилей, слесарь по ремонту подвижного состава, слесарь по ремонту дорожно –строительных машин и тракторов); ремонт электрооборудования (электромонтер по ремонту аппаратуры релейной защиты и автоматики, слесарь-ремонтник по ремонту электрооборудования).

10) Изучение:

контроль качества изделий (контролер станочных и слесарных изделий, контролер материалов, металлов, полуфабрикатов и изделий, контролер швейного производства, контролер сварочных работ, осмотрщик вагонов); испытание качества изделий (испытатель двигателей, испытатель электрических машин и приборов).

Человек – человек

Цель труда:

1. Воспитывать, обучать, тренировать (воспитатель дошкольного учреждения, воспитатель детского дома, учитель начальных классов, учитель-предметник, мастер производственного обучения, преподаватель ВУЗа, тренер по спорту). 2. Лечить людей, ухаживать за ними (врач, зубной техник, стоматолог, медицинская сестра). 3. Правовая помощь (прокурор, судья, адвокат, юрисконсульт, участковый инспектор, инспектор уголовного розыска, инспектор по делам несовершеннолетних). 4. Организация людей, руководство (администратор, организатор-методист). 5. Обслуживание в сфере культуры и быта (приемщик ателье, парикмахер, телефонистка, бортпроводник, проводник пассажирского вагона, продавец, кассир, официант). 6. Изучать, описывать людей, анализировать (социолог, психолог, журналист, следователь, эксперт – криминалист).

Человек – знаковая система

Цель труда:

1. Преобразовывать, рассчитывать, сортировать (бухгалтер, экономист, калькулятор на предприятии, сортировщик письменной корреспонденции, почтальон), шифровать, дешифровать (стенографистка, радист, топограф, картограф, маркшейдер, техник – геодезист, телефонист междугородней телефонной связи, инженер – конструктор, техник – конструктор, лингвист, ученый – теоретик, историк, философ математик, химик, библиограф).

2. Обслуживание:

управление движением (диспетчер управления воздушным движением, диспетчер службы движения), управление технологическим процессом (оператор пульта управления оборудования), контроль качества изделий по приборам, составление и хранение документации (нотариус, архивариус, статистик, делопроизводитель, подборщик справочного и информационного материала).

11) Восстановление устранение искажений (корректор, редактор).

Человек – художественный образ

Цель труда:

1. Преобразовывать, создавать (архитектор, дизайнер, скульптор, художник, писатель, композитор режиссер).
2. Исполнение (дирижер, музыкант – исполнитель, вокалист, актер, оформитель декоратор макетчик, обувщик по индивидуальному пошиву обуви, портной, резчик по дереву, кости).

(С.Я. Карпиловская) “Карта интересов”

Использование данной методики позволяет осуществить предварительный анализ интересов, близких к тому или иному виду деятельности учащихся старших классов.

Инструкция:

Для определения ваших ведущих интересов предлагаем перечень вопросов.

Подумайте перед ответом на каждый вопрос и постарайтесь дать как можно более точный ответ.

Если вам:

- очень нравится делать то, о чем говорится в вопросе, то поставьте в бланке протокола ответов в клетке под тем же номером два плюса «++».
- просто нравится - поставьте один плюс «+».
- не знаете, сомневаетесь – поставьте ноль «0».
- не нравится - поставьте один минус «-».
- очень не нравится – поставьте два минуса «--».

Отвечайте на вопросы, не пропуская ни одного из них.

Вопросы (зачитывает преподаватель)

Любите ли Вы, нравится ли Вам, хотели бы Вы?

1. Читать книги типа «Занимательная физика», «Физики шутят».
2. Читать книги типа «Занимательная математика», «Математические досуги».
3. Читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области радиотехники.
4. Читать технические журналы – «Юный техник», Техника молодежи».
5. Читать об открытиях в химии, о жизни и деятельности выдающихся химиков.
6. Читать о жизни растений и животных.
7. Читать о том, как люди научились бороться с болезнями, о врачах, о достижениях в области медицины.
8. Знакомиться с различными странами по описаниям и географическим картам.
9. Читать книги об исторических личностях и событиях.
10. Читать произведения классиков мировой литературы.
11. Интересоваться историей развития искусства, слушать оперную, симфоническую, джазовую музыку.
12. Читать книги о жизни школы (о работе воспитателя, учителя).
13. Интересоваться искусством кулинарии, моделирования одежды, конструирования мебели.
14. Читать книги о войнах и сражениях.
15. Читать спортивные газеты, журналы, книги о спорте и выдающихся спортсменах.
16. Читать об экономике разных стран, достоинствах и недостатках разных экономических путей развития.

17. Читать научно-популярную литературу о физических открытиях, о жизни и деятельности выдающихся математиков.
18. Читать научно-популярную литературу о математических открытиях, о жизни и деятельности выдающихся математиков.
19. Разбираться в схемах радиоаппаратуры.
20. Посещать технические выставки или слушать (смотреть) передачи о новинках техники.
21. Находить химические явления в природе, проводить опыты по химии, следить за ходом химических реакций.
22. Изучать ботанику, зоологию, биологию.
23. Изучать анатомию и физиологию.
24. Узнавать об исследованиях новых месторождений полезных ископаемых.
25. Изучать историю возникновения различных народов и государств.
26. Читать литературно-критические статьи.
27. Обсуждать кинофильмы, театральные постановки, художественные выставки.
28. Объяснять товарищам, как выполнять учебные задания, если они не могут выполнить эти задания самостоятельно.
29. Шить, вязать, вышивать, готовить пищу, изготавливать, совершенствовать или ремонтировать домашние бытовые приборы и устройства, мебель и т. П.
30. Знакомиться с военной техникой.
31. Ходить на матчи и спортивные состязания.
32. Читать газеты «Коммерсант», «Деловой мир», а также статьи о бизнесе, предпринимательстве, деловых людях.
33. Проводить опыты по физике.
34. Решать математические задачи.
35. Выяснять устройство электро- и радиоприборов.
36. Разбираться в технических чертежах и схемах.
37. Готовить растворы, взвешивать реактивы.
38. Работать в саду, на огороде, ухаживать за растениями и животными.
39. Изучать причины возникновения болезней.
40. Собирать коллекцию минералов.
41. Обсуждать текущие политические события в СНГ и других странах.
42. Изучать иностранные языки.
43. Декламировать, петь, выступать на сцене.
44. Читать книги малышам, помогать им что-нибудь делать, рассказывать, сочинять сказки.
45. Заботиться об уюте в доме, в классе, школе, приводить в порядок помещение.
46. Принимать участие в военизированных походах.
47. Играть в спортивные игры.
48. Изучать динамику курса акций на биржах (например, с помощью газеты «Коммерсант»).
49. Заниматься в физическом кружке.
50. Заниматься в математическом кружке.
51. Исправлять электроприборы и повреждения в электросети.
52. Собирать и ремонтировать различные механизмы.
53. Заниматься в химическом кружке.
54. Заниматься в биологическом кружке.
55. Ухаживать за больными.
56. Составлять геологические и географические карты.
57. Посещать исторические музеи, знакомиться с памятниками культуры, ходить в археологические музеи.
58. Письменно излагать свои мысли, наблюдения, вести дневник.
59. Заниматься в драматическом кружке.
60. Обсуждать вопросы воспитания детей и подростков, шефствовать над трудновоспитуемыми.
61. Оказывать людям различные бытовые услуги.
62. Участвовать в военных играх и походах.
63. Принимать участие в спортивных соревнованиях.

64. Играть в настольные компьютерные игры, имитирующие деятельность менеджера, бизнесмена (например, «Монополия» и др.).
65. Участвовать в физических олимпиадах.
66. Участвовать в математических конкурсах, олимпиадах.
67. Собирать и ремонтировать радиоаппаратуру.
68. Собирать модели самолетов, планеров, кораблей или какие-либо иные конструкции.
69. Участвовать в химических олимпиадах.
70. Участвовать в биологических олимпиадах.
71. Знакомиться с работой медсестры и врача.
72. Производить типографическую съемку местности.
73. Выступать с сообщениями по истории, заниматься в историческом (или археологическом) кружке.
74. Заниматься в литературном или лингвистическом кружке.
75. Играть на музыкальных инструментах, рисовать, резать по дереву.
76. Руководить работой других.
77. Заботиться об экономии семейного бюджета.
78. Быть организатором (командиром) в играх или походах.
79. Заниматься в спортивной секции.
80. Осуждать с родителями бюджет семьи, планировать расход денег, покупки.
81. Выступать с докладами о новых физических открытиях, организовывать конкурсы по физике.
82. Организовывать математические досуги.
83. Заниматься в радиокружке.
84. Организовывать технические выставки, смотры технического творчества.
85. Организовывать вечера типа «Химия вокруг нас».
86. Проводить опытные работы по биологии.
87. Заниматься в кружке санитаров.
88. Участвовать в географических или геологических экспедициях.
89. Организовывать походы по родному краю с целью его изучения.
90. Писать сценарии литературных вечеров, организовывать, литературные юбилеи, праздники.
91. Принимать участие в олимпиадах, художественной самодеятельности.
92. Организовывать игры и праздники детей.
93. Готовить еду во время походов или оборудовать походную стоянку всем необходимым для участников похода.
94. Изучать военное дело.
95. Тренировать детские спортивные команды.
96. Интересоваться теми качествами, которые необходимы человеку для успешной работы в сфере управления, экономике, бизнесе.

Обработка результатов:

Каждый из 16 столбцов соответствует определенному предмету или виду деятельности. По столбцу подсчитываются отдельно количество плюсов и минусов, результаты записываются в свободные клетки под каждым столбцом: в верхней – количество плюсов, в нижней – количество минусов. Особое внимание следует обратить на те группы интересов, которые получают первые три места по величине баллов. Если среди них окажется несколько с одинаковым числом плюсов, то преобладающими следует считать те, которые содержат меньшее число минусов.

Интерпретация результатов:

Физика	Математика	Электротехника	Техника	Химия	Биология	Медицина	Геология	История	Филология	Искусство	Педагогика	Сфера бытового	Военное дело	Спорт	Предпринимательство
1	2	3	4	5	6	7	8	9	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	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96

Оценка степени выраженности или отрицания интереса осуществляется с помощью таблицы.

Количество набранных плюсов и минусов	Характеристика выраженности интереса
от – 12 до -6	высшая степень отрицания
от – 5 до – 1	интерес отрицается
от + 1 до + 4	интерес выражен слабо
от +5 до + 7	выраженный интерес
от + 8 до + 12	ярко выраженный интерес

Методика «Определение склонностей» **Л.А. ЙОВАЙШИ**

Инструкция: «Укажите, какому из двух ответов на вопросы Вы отдадите предпочтение. Отметьте выбранный ответ в бланке знаком «+».

Вопросы (зачитывает педагог)

- Некоторые люди считают что важнее: а) много знать, б) создавать материальные блага. Правы ли они?
- Что Вас больше всего привлекает при чтении книг: а) прекрасный литературной стиль? Или б) яркое изображение смелости и храбрости героев?
- Какое награждение Вас больше бы обрадовало: а) за научное изобретение? Или б) за общественную деятельность на общее благо?
- Если бы вам представилась возможность занять определенный пост, какой бы вы выбрали: а) директора предприятия? Или б) главного инженера завода?
- Что, на Ваш взгляд, следует больше ценить у участников самодеятельности: а) то, что они несут людям искусство и красоту? Или б) то, что они выполняют общественно полезную работу?
- Какая, на Вас, область деятельности человека в будущем будет иметь доминирующее значение: а) физика? Или б) физическая культура?
- Если бы Вам предоставили пост директора школы, на что бы Вы обратили большее внимание: а) на создание необходимых удобств (образцовая столовая, комната отдыха и пр.)? Или б) на сплочение дружеского и трудолюбивого коллектива?
- Вы на выставке. Что Вас больше привлекает в экспонатах: а) цвет, совершенство формы? Или б) внутреннее устройство (как и из чего они сделаны)?
- Какие черты характера в человеке больше нравятся: а) мужество, смелость, выносливость? Или б) дружелюбие, чуткость. Отсутствие корысти?

10. Представьте, что Вы профессор университета. Какому бы предмету Вы отдали предпочтение в свободное от учебы время: а) занятиям по литературе? Или б) опытом по физике, химии?
11. Вам предоставляется возможность совершить путешествие в разные страны. В качестве кого Вы бы охотнее поехали: а) как известный спортсмен на международные соревнования? Или б) как известный специалист внешней торговли с целью покупки необходимых товаров для нашей страны?
12. В газете две статьи разного содержания. Какая из них вызвала бы у вас большую заинтересованность: а) статья о машине нового типа? Или б) статья о новой научной теории?
13. Вы смотрите военный или спортивный парад. Что больше привлекает ваше внимание: а) слаженность ходьбы, бодрость, грациозность парада? Или б) внешнее оформление колонн (знамена, одежда и пр.)?
14. Представьте, что у вас много свободного времени. Чем бы вы охотнее занялись: а) чем-либо практическим (ручным трудом)? Или б) общественной работой на добровольных началах?
15. Какую выставку Вы бы с большим удовольствием посмотрели: а) выставку новых продовольственных товаров? Или б) выставку новинок научной аппаратуры (физики, химии, биологии)?
16. Если бы в школе были только два кружка, какой бы вы выбрали: а) технический? Или б) музыкальный?
17. Как Вам кажется, на что следовало бы в школе обратить большее внимание: а) на успеваемость учащихся, так как это необходимо для их будущего? Или б) на спорт, так как это нужно для укрепления их здоровья?
18. Какие журналы Вы бы с большим удовольствием читали: а) научно-популярные? Или б) литературно-художественные?
19. Какая из двух работ на свежем воздухе вас больше привлекла: а) работа с машинами? Или б) «ходячая» работа (агроном, лесничий, дорожный мастер)?
20. Какая, на ваш взгляд, задача школы важнее: а) подготовить учащихся к практической деятельности, к умению создавать материальные блага? Или б) подготовить учащихся к работе с людьми, чтобы они могли помогать другим в этом?
21. каким выдающимися учеными Вы больше интересуетесь: а) Поповым, Циолковским? Или б) Менделеевым, Павловым?
22. Что важнее для человека? А) создавать себе благополучный, удобный быт? Или б) жить без некоторых удобств, но иметь возможность пользоваться сокровищницей искусства, создавать искусство?
23. Для благополучия общества необходимы: а) правосудие? Или б) техника? Что, на ваш взгляд, важнее для будущего человечества?
24. Какую из двух книг Вы с большим удовольствием читали бы: а) о достижениях спортсменов нашей республики? Или б) о развитии промышленности в нашей республике?
25. Что обществу принесет больше пользы: а) забота о благосостоянии граждан? Или б) изучение поведения людей?
26. Служба быта оказывает людям разные услуги (изготавливает обувь, шьет одежду и пр.). Считаете ли Вы необходимым: а) и впредь развивать эту отрасль, чтобы всесторонне обслуживать людей? Или б) лучше создать такую технику, которой можно было бы самим воспользоваться в быту?
27. Какие лекции с большим удовольствием Вы бы слушали: а) о выдающихся ученых? Или б) о выдающихся художниках?
28. Какого характера научную работу вы выбрали: а) работу с книгами в библиотеке? Или б) работу на свежем воздухе?
29. Что бы вас заинтересовало в печати: а) сообщение о выигрыше денежно-вещевой лотереи? Или б) сообщение о состоявшейся художественной выставке?

30. Вам предоставляется выбор профессии. Которой из них вы бы отдали предпочтение? А) физической культуре или другой работе, связанной с движением? Или б) работе малоподвижной, но по созданию новой техники?

Лист регистрации ответов

	А	Б	В	Г	Д	Е
1.		а				б
2.				а	б	
3.	б	а				
4.			б			а
5.						
6.		а			б	
7.	б					а
8.			б	а		
9.	б				а	
10.		б		а		
11.					а	б
12.		б	а			
13.				б	а	
14.	б		а			
15.		б				а
16.			а	б		
17.	а				б	
18.		а		б		
19.			а		б	
20.	б					а
21.		б	а			
22.				б		а
23.	а		б			
24.					а	б
25.	а	б				
26.			б			а
27.						
28.	а				б	
29.				б		а
30.			б		а	
ИТОГО						

Обработка и интерпретация результатов

По каждому столбцу подсчитывается сумма баллов, полученные значения вносятся в нижнюю строку. Показатели, относящиеся к соответствующим столбцам листа ответов, характеризуют:

А – склонность к работе с людьми;

Б – склонность к умственным видам работ;

В – склонность к работе на производстве;

Г – склонность к эстетике и искусству;

Д – склонность к подвижным видам деятельности;

Е – склонность к планово-экономическим видам работ или степени материальной заинтересованности.

Уровень выраженности показателей определяется по таблице.

Пол	Показатели	Уровень выраженности качества				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
Мужской	А	18	16-17	15	13-14	12
	Б	18	17	14-16	13	12
	В	24	22-23	20-21	18-19	17
	Г	17	14-16	12-13	10-11	9
	Д	21	19-20	17-18	14-16	13
	Е	15	13-14	11-12	9-10	8
Женский	А	19	18	16-17	15	14
	Б	18	15-17	13-14	12	11
	В	18	15-17	13-14	11-12	10
	Г	22	20-21	18-19	16-17	15
	Д	21	19-20	17-18	15-16	14
	Е	16	14-15	12-13	10-11	9

Домашнее задание: см. Тетрадь ученика

Занятие 5.

Тема: «Возможности личности в профессиональной деятельности» («Могу»).

Теоретический блок

*Свои способности человек может узнать,
только попытавшись приложить их.
Сенека-мл..*

Занимаясь самой различной работой в повседневной жизни, все люди отличаются друг от друга по тому, как быстро они достигают намеченного результата. При практически равном запасе знаний и навыков людей это различие указывает на особенности психики человека, характеризующие его способности.

Каждый человек на что-то способен, то есть у него есть определенные способности. Может быть, существует и совсем немного дел, в которых он проявляет себя наилучшим образом, но они у человека есть всегда. Чтобы их найти, надо разобраться со своими способностями — выявить их и измерить. Надо ли этим заниматься? Многие люди уверены, что если у них есть способности, то они рано или поздно проявятся. Узнать свои способности можно, пробуя себя в различных делах, в которых можно сравнить себя с другими. Но бывает, что человек тратит на выяснение этого всю свою жизнь. И самая большая ошибка при выборе профессии — не знать, на что ты способен.

Каждый человек может в той или иной степени обучаться чему-то новому, понимать окружающих людей, формулировать свои мысли, читать, считать, рисовать, планировать, отвечать за себя и других, переносить физические нагрузки, работать руками или головой. Способности, конечно, можно развивать, однако одни способности можно развивать за короткое время, а развитие других потребует значительного отрезка жизни. Свои способности человек может узнать, только приложив их к делу — работе, занятиям в кружках, олимпиадах, различных

конкурсах, творчестве. Пока человек бездействует, он сам не знает своих способностей. О человеке который при равных условиях обучения и тренировки быстрее освоил дело и лучше с ним справляется, говорят, что он способный.

Способности — это умения, то есть такие индивидуальные качества человека, от которых зависит успешность (быстрота, легкость выполнения различных видов деятельности).

Понятие способностей позволяет объяснить, почему люди различаются по степени успешности профессиональной деятельности. Способности можно выразить словами «я могу». Способности в различных их видах, проявлениях и качествах являются одним из важнейших условий освоения и реализации профессиональной деятельности.

Сегодня мы поговорим об интеллектуальных способностях.

К интеллектуальным способностям относятся все познавательные психические процессы: память, внимание, мышление, восприятие. Сегодня на занятии вы сможете оценить некоторые свои способности. Результаты, которые вы получите не являются всеопределяющими, но дают повод задуматься о том, соответствует ли выбранная профессия вашим способностям.

Внимание (учащиеся пытаются вывести определение) - Основные характеристики внимания (объем, концентрация, распределение внимания, переключение, рассеянность).

10 правил самоорганизации внимания при усвоении учебного материала.

Правило 1. Заранее планируйте свое время так, чтобы в час занятий ничто не отвлекало вас (визиты товарищей, телефонные звонки и т. П.).

Правило 2. Приступая к работе, предварительно организуйте свое рабочее место (разумеется, оно должно быть надлежащим образом оборудовано).

Правило 3. Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, заставьте себя поскорее перестать думать о том, что занимало ваши мысли перед этим. Лучший способ — предварительный просмотр материала задания, составление плана предстоящей работы.

Правило 4. Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изучаемый материал (понимание в большей степени основывается на знании предыдущих разделов программы). Поэтому, приступая к изучению новой темы, предварительно просмотрите предыдущий раздел, перечитайте

конспект. Если этот материал по какой-то причине вами не изучался, начинайте с ликвидации пробелов.

Правило 5. Если сосредоточить внимание на учебном материале мешают волнение, тревога в связи с предстоящим экзаменом, посторонние мысли, обратитесь к конспектированию. В силу своей непрерывности этот процесс делает частые и длительные отключения внимания невозможным. Примерно такой же эффект дает чтение вслух. После того как вам удастся сосредоточить на нем устойчивое внимание, можно вернуться к чтению про себя.

Правило 6. Читайте новый материал так, чтобы он глубоко осмысливался. Но при этом помните, что чересчур замедленный темп способствует частому отключению внимания.

Правило 7. Старайтесь чередовать чтение с пересказыванием, решением задач, придумыванием собственных примеров, так как это предупреждает возникновение состояния монотонии, при котором устойчивость внимания резко снижается. Смена учебных предметов, при выполнении домашних заданий, также способствует сохранению устойчивого внимания. Однако такая смена не должна быть слишком частой, так как это приводит к излишней суете, поверхностному восприятию материала.

Правило 8. Контролируйте, подавляйте произвольные переключения внимания на посторонние предметы и раздражители как внешние, так и внутренние. Осознав, что произошло произвольное переключение внимания, старайтесь волевым усилием направить его в нужное русло.

Правило 9. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое-то время «отключились», заставьте себя вернуть к тому месту, где произошло «отключение». Определить его довольно легко: весь предыдущий текст, при повторном чтении, будет восприниматься как незнакомый. Обязательные возвращения не только обеспечат усвоение материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания.

Правило 10. Не забывайте о гигиене умственного труда: нормальном освещении и температуре, регулярных перерывах, во время которых полезно выполнить несколько гимнастических упражнений.

Память. (учащиеся пытаются вывести определение) Виды памяти (образная, логическая, произвольная, произвольная, механическая и смысловая).

Мышление. (учащиеся пытаются вывести определение) Мышление представляет собой обобщенную и опосредованную внутренним миром человека форму информационного взаимодействия с окружающей действительностью и устанавливающую связи и отношения между познаваемыми объектами.

Тип мышления — это индивидуальный способ аналитико-синтетического преобразования информации. Независимо от типа мышления человек может характеризоваться определенным профилем мышления.

Профиль мышления конкретного человека отображает доминирующие способы умственной переработки информации на основе присущих ему типов мышления и уровень его креативности (творческий потенциал) как субъекта.

Профиль мышления является важнейшей личностной характеристикой человека, определяющей продуктивность его деятельности, его склонности, интересы и профессиональную направленность.

Типы мышления:

1. *Предметное мышление.* Неразрывно связано с предметом в пространстве и времени. Преобразование информации осуществляется с помощью предметных действий. Существуют физические ограничения на преобразование. Операции выполняются только последовательно. Результатом является *мысль, воплощенная в двигательных действиях*, в сознании новой конструкции и т. П. Этим типом мышления обладают люди с практическим складом ума.
 2. *Образное мышление.* Отделено от предмета в пространстве и времени. Преобразование информации осуществляется с помощью действий с образами и воображаемыми картинками. Нет физических ограничений на преобразование. Операции можно осуществлять последовательно и одновременно. Результатом является *мысль, воплощенная в картине, в произведении художественной деятельности, в новом рисунке, в двигательном образе, в картине из движений и материальных действий*. Этим мышлением обладают люди с художественным складом ума.
 3. *Логическое мышление.* Преобразование информации осуществляется с помощью умозаключений. Их смыслы объединяются в более крупные и целостные знаковые и логические единицы по правилам единой грамматики. Результатом является мысль в форме понятия или высказывания, фиксирующего существенные отношения между обозначаемыми предметами. Этим мышлением обладают люди с философским и логическим складом ума.
 4. *Символическое мышление.* Преобразование информации осуществляется с помощью правил манипуляции с символами, числами и геометрическими фигурами (в частности, алгебраических, геометрических правил или арифметических знаков и операций). Результатом является *мысль, выраженная в виде структур и формул, фиксирующих существенные отношения между символами*. Этим мышлением обладают люди с математическим складом ума.
- 12) *Креативность.* Это способность человека к синтетическому типу мышления, обладающему свойствами вышеприведенных 4 базовых типов мышления, плюс *иррациональное мышление* (вопреки всем правилам). Креативность проявляется в конструктивном и нестандартном решении трудно решаемых задач, что особенно важно для творчества ученых, для организации поведения человека в экстремальных условиях профессиональной или спортивной деятельности, в ситуациях дефицита информации, в чрезвычайных ситуациях выживания и др.

Диагностический материал

Определение объема кратковременной памяти.

Зачитывается первый числовой ряд. После его прочтения экспериментатор дает команду испытуемым: «Записывайте!». Испытуемые записывают запомнившиеся числа, сохраняя их последовательность. После этого повторяется процедура со вторым, третьим четвертым и т. Д. рядами.

Числовые ряды:

374895
24734958
8965175578
532787912347
16523843871492
7284118541682776
473261189234522681
6915937238459658361

Проверка результатов:

Вновь зачитываются ряды чисел и неправильно воспроизведенные числа зачеркиваются. Пропуски чисел в ряду не считаются ошибкой. После однократного предъявления обычно правильно воспроизводится ряд из пяти чисел. Это число удержания близко к числу объемных характеристик Миллера (7+2).

Методика «Корректурная проба»

Предлагаемый вариант «корректур» является модификацией известной пробы В. Н. Амагуни, разработанной в лаборатории психологии Института им. В. М. Бехтерева. По сравнению с оригиналом в ней сокращен «алфавит» символов (цифр): всего 800 цифр – по 400 в верхней и нижней, правой и левой половинах таблицы, разделенной линиями на 4 равных квадранта. Сами цифры для удобства испытуемого увеличены в размерах (порядок их следования по сравнению с оригиналом не изменен).

Инструкция испытуемому: Разбейтесь по парам. В каждой паре должен быть секундомер. Перед Вами таблица с набором цифр. По команде «начали» вычеркивайте цифры 6 и 9 в каждой строке, начиная с первой верхней. Вначале один из партнеров вычеркивает цифры, а другой засекает время (и при этом на таблицу не смотрит!), потом меняетесь ролями.

Работайте быстро, стараясь не пропускать названных цифр. На линии, разделяющие ряды цифр внимание не обращайтесь.

По команде «начали» включается секундомер (время отмечается в сек).

Итогами эксперимента являются (записываются каждым учащимся себе в тетрадь):

1. Время выполнения 1-й горизонтальной половины таблицы (t_1);
2. Общее время выполнения задания (T);
3. Время выполнения 2-й половины таблицы ($t_2 = T - t_1$);
4. Определение «индекса утомляемости» (ИУ) по формуле:

$$ИУ = \frac{t_1}{t_2}$$

Чем ИУ меньше единицы, тем больше вероятность повышенной утомляемости испытуемого, снижения уровня активного внимания и умственной работоспособности (учитываются также факты спонтанности, необходимости побуждения к действию и т. П.). Если ИУ выше или близкий к единице, можно говорить о нормальной или повышенной психической активности.

Анализируются также факторы функциональной асимметрии внимания (АВ). С этой целью подсчитывается количество ошибочно зачеркнутых или пропущенных цифр в правой и левой половинах таблицы. Возможно вычисление коэффициента АВ по формуле:

$$KAB = \frac{M_1}{M_2}$$

где M_1 – количество ошибок в правой половине таблицы, M_2 – в левой.

Оценка внимания происходит на основе анализа количества ошибок учащегося и среднего количества ошибок по классу.

Определение профиля мышления

Экспериментатор сам зачитывает утверждения, а испытуемые в бланке ответов отмечают свое согласие или несогласие с вопросом в графе рядом с номером утверждения соответственно знаками «+» или «-».

Вопросы

1. Мне легче что-либо сделать, чем объяснить, почему я так сделал.
2. Я люблю составлять программы для компьютера.
3. Я люблю читать художественную литературу.
4. Я люблю живопись (скульптуру).
5. Я не предпочел бы работу, в которой все четко определено.
6. Мне проще усвоить что-либо, если я имею возможность манипулировать с предметами.
7. Я люблю шахматы, шашки.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Я хотел бы заниматься коллекционированием.
10. Люблю и понимаю абстрактную живопись.
11. Я скорее хотел бы быть слесарем, чем инженером.
12. Для меня алгебра интереснее, чем геометрия.
13. В художественной литературе для меня важнее не **что** сказано, а **как** сказано.
14. Я люблю посещать зрелищные мероприятия.
15. Мне не нравится регламентированная работа.
16. Мне нравится что-либо делать своими руками.
17. В детстве я любил создавать свой шифр для переписки с друзьями.
18. Я придаю большое значение форме выражения мыслей.
19. Мне трудно передать содержание рассказа без жестикуляции и его образного представления.
20. Не люблю посещать музеи, так как все они одинаковы.
21. Любую информацию я воспринимаю как руководство к действию.
22. Меня больше привлекает товарный знак фирмы, чем ее название.
23. Меня привлекает работа комментатора радио, тележурналиста.
24. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.
25. Люблю фантазировать.
26. Когда я слушаю музыку, мне хочется танцевать.
27. Мне интересно разбираться в чертежах и схемах.
28. Мне нравятся уроки литературы.
29. Знакомый запах может вызвать у меня всю картину событий, происшедших много лет назад.
30. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче.
31. Истинно только то, что можно потрогать руками.
32. Я предпочитаю точные науки (математику, физику, химию).
33. Когда надо, я за словом в карман не лезу.
34. Люблю рисовать.
35. Один и тот же спектакль можно смотреть много раз, главное — игра актеров, новая интерпретация роли или образа.
36. Мне нравилось в детстве собирать механизмы из деталей конструктора.
37. Мне кажется, что я смог бы изучить стенографию.
38. Мне нравится читать стихи вслух.
39. Я согласен с Ф. М. Достоевским, что красота спасет мир.
40. Я предпочел бы быть закройщиком, а не портным.
41. Лучше сделать табуретку руками, чем заниматься ее проектированием.
42. Мне кажется, что я смог бы овладеть профессией программиста.

43. Люблю поэзию.
44. Прежде чем изготовить какую-то деталь, сначала я делаю чертеж.
45. Мне больше нравится процесс деятельности, чем ее конечный результат.
46. Для меня лучше поработать в мастерской, нежели изучать чертежи.
47. Мне интересно было бы расшифровать древние тайнописи.
48. Если мне нужно выступить, то я всегда готовлю свою речь, хотя уверен, что найду необходимые слова в нужный момент.
49. Больше люблю решать задачи по геометрии, чем по алгебре.
50. Даже в отлаженном деле пытаюсь творчески изменить что-то.
51. Я люблю дома заниматься рукоделием, мастерить.
52. Я смог бы овладеть языками компьютерного программирования.
53. Мне нетрудно написать сочинение на заданную тему.
54. Мне легко представить образ несуществующего предмета или явления.
55. Сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
56. Я предпочел бы сам отремонтировать утюг, нежели нести его в мастерскую.
57. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
58. Люблю писать письма.
59. Сюжет кинофильма могу представить как ряд образов.
60. Абстрактные картины дают большую пищу для размышлений.
61. В школе мне больше всего нравились уроки труда, домоводства.
62. У меня не вызывает затруднений изучение иностранного языка.
63. Я охотно что-то рассказываю, если меня просят друзья.
64. Я легко могу представить в образах содержание услышанного.
65. Я не хотел бы подчинять свою жизнь определенной системе.
66. Я чаще сначала сделаю, а потом думаю о правильности решения.
67. Думаю, что смог бы изучить китайские иероглифы.
68. Не могу не поделиться только что услышанной новостью.
69. Мне кажется, что работа сценариста интересна.
70. Мне нравится работа дизайнера.
71. При решении какой-то проблемы мне легче идти методом проб и ошибок.
72. Если бы у меня была машина, то изучение дорожных знаков не составило бы труда.
73. Я легко нахожу общий язык с незнакомыми людьми.
74. Меня привлекает работа художника-оформителя.
75. Не люблю ходить одним и тем же путем.

Обработка и анализ данных. В протоколе опыта подсчитывается сумма «+» для каждого фактора (пять вертикальных столбцов):

- А — предметное мышление,
- Б — символическое мышление,
- В — логическое мышление,
- Г — образное мышление,
- Д — креативность.

Суммарные оценки по шкалам базового типа мышления (шкалы А, Б, В, Г) и креативности (Д) разбиваются на три интервала: низкий уровень (от 0 до 5 баллов), средний уровень (от 6 до 9 баллов), высокий уровень (от 10 до 15 баллов).

Школьный тест умственного развития (ШТУР)

Описание и примеры набора заданий № 1А.

Задания состоят из предложений вопросительного характера. В каждом из них не хватает одного слова. Вы должны из пяти приведенных слов подчеркнуть то, которое правильно дополняет данное предложение. Подчеркнуть можно только одно слово.

Пример: одинаковыми по смыслу являются слова «биография» и?

а) случай; б) подвиг; в) жизнеописание; г) книга; д) писатель.

Правильным ответом будет «жизнеописание». Поэтому оно должно быть подчеркнуто.

Следующий пример: противоположным к слову «отрицательный» будет слово ... ?

а) неудачный; б) спорный; в) важный; г) случайный; д) положительный.

В этом случае правильным ответом является слово «положительный». Оно и подчеркнуто.

Задание № 1А.

1. Начальные буквы имени и отчества называются . . .? а) вензель; б) инициалы; в) автограф; г) индекс; д) анаграмма.
2. Гуманный – это . . .? а) общественный; б) человечный; в) профессиональный; г) агрессивный; д) пренебрежительный.
3. Система взглядов на природу и общество есть ...? а) мечта; б) оценка; в) мировоззрение; г) кругозор; д) иллюзия.
4. Одинаковыми по смыслу являются слова «демократия» и . . .? а) анархия; б) абсолютизм; в) народовластие; г) династия; д) классы.
5. Наука о выведении лучших пород животных и сортов растений называется . . .? а) бионика; б) химия; в) селекция; г) ботаника; д) физиология.
6. Краткая запись, сжатое изложение содержания книги, лекции, доклада –это ...? а) абзац; б) цитата; в) рубрика; г) отрывок; д) конспект.
7. Начитанность, глубокие и широкие познания – это . . .? а) интеллигентность; б) опытность; в) эрудиция; г) талант; д) самомнение.
8. Отсутствие интереса и живого активного участия к окружающему – это ..? а) рациональность; б) пассивность; в) чуткость; г) противоречивость; д) черствость.
9. Свод законов, относящихся к какой-либо области человеческой жизни и деятельности называется . . .? а) революцией; б) постановлением; в) традицией; г) кодексом; д) проектом.
10. Противоположностью понятия «лицемерный» будет ...? а) искренний; б) противоречивый; в) фальшивый; г) вежливый; д) решительный.
11. Если спор заканчивается взаимными уступками, тогда говорят о . . .? а) компромиссе; б) общении; в) объединении; г) переговорах; д) противоречии.
12. Этика – это учение о ...? а) психике; б) морали; в) природе; г) обществе; д) искусстве.
13. Противоположностью понятия «идентичный» будет . . .? а) тождественный; б) единственный; в) внушительный; г) различный; д) изолированный.
14. Освобождение от зависимости, предрассудков, уравнивание в правах –это ...? а) закон; б) эмиграция; в) воззрение; г) действие; д) эмансипация.
15. Оппозиция – это . . .? а) противодействие; б) согласие; в) мнение; г) политика; д) решение.
16. Цивилизация – это . . .? а) формация; б) древность; в) производство; г) культура; д) общение.
17. Одинаковыми по смыслу являются слова «приоритет» и . . .? а) изобретение; б) идея; в) выбор; г) первенство; д) руководство.
18. Коалиция – это ...? а) конкуренция; б) политика; в) вражда; г) разрыв; д) объединение.
19. Одинаковыми по смыслу являются слова «альтруизм» и . . .? а) человеколюбие; б) взаимоотношение; в) вежливость; г) эгоизм;

д) нравственность.

20. Человек, который скептически относится к прогрессу, является . . . ? а) демократом; б) радикалом; в) консерватором; г) либералом; д) анархистом.

Описание и примеры набора заданий 2А.

К слову, которое стоит в левой части бланка, надо подобрать из четырех предложенных слов такое, которое совпадало бы с ним по смыслу, то есть слово – синоним. Это слово надо подчеркнуть. Выбрать можно только одно слово.

Пример: век: а) история; б) столетие; в) событие; г) прогресс. Правильный ответ: «столетие». Поэтому это слово подчеркнуто.

Следующий пример: прогноз – а) погода; б) донесение; в) предсказание; г) причина. Здесь правильным ответом будет слово «предсказание». Оно и подчеркнуто.

Набор заданий № 2 А.

1. Прогрессивный – а) интеллектуальный; б) передовой; в) ловкий; г) отсталый.
2. Аннулирование – а) подписание; б) отмена; в) сообщение; г) отсрочка.
3. Идеал – а) фантазия; б) будущее; в) мудрость; г) совершенство.
4. Аргумент – а) довод; б) согласие; в) спор; г) фраза.
5. Миф – а) древность; б) творчество; в) предание; г) наука,
6. Аморальный – а) устойчивый; б) трудный; в) неприятный; г) безнравственный.
7. Анализ – а) факты; б) разбор; в) критика; г) умение.
8. Эталон – а) копия; б) форма; в) основа; г) образец.
9. Сферический – а) продолговатый; б) шаровидный; в) пустой; г) объемный.
10. Социальный – а) принятый; б) свободный; в) запланированный; г) общественный.
11. Гравитация – а) притяжение; б) отталкивание; в) невесомость; г) подъем.
12. Сентиментальный – а) поэтический; б) чувствительный; в) радостный; г) странный.
13. Экспорт – а) продажа; б) товары; в) вывоз; г) торговля.
14. Эффективный – а) необходимый; б) действенный; в) решительный; г) особый.
15. Мораль – а) этика; б) развитие; в) способности; г) право. .
16. Модифицировать – а) работать; б) наблюдать; в) изучать; г) видоизменять.
17. Радикальный – а) коренной; б) ответный; в) последний; г) отсталый.
18. Негативный – а) неудачный; б) ложный; в) отрицательный; г) неосторожный.
19. Субъективный – а) практический; б) общественный; в) личный; г) скрытый.
20. Аграрный – а) местный; б) хозяйственный; в) земельный; г) крестьянский.

Описание к примеру набора заданий № 3

Вам предлагаются три слова. Между первым и вторым словами существует определенная связь. Между третьим и одним из пяти слов, предлагаемых на выбор, существует аналогичная, та же самая связь. Это слово вам следует найти и подчеркнуть.

Пример: песня: композитор = самолет: ?

а) аэропорт; б) полет; в) конструктор; г) горючее; д) истребитель.

Правильный ответ: «конструктор». Поэтому это слово подчеркнуто. Следующий пример: добро: зло = день: ?

А) солнце; б) ночь; в) неделя; г) среда; д) сутки.

Здесь правильным ответом будет слово «ночь», поэтому оно подчеркнуто.

Набор заданий № 3А.

1. Глагол: спрягать = существительное : ? а) изменять; б) образовывать; в) употреблять; г) склонять; д) писать.
2. Холодно : горячо = движение : ? А) инерция; б) покой; в) молекула; г) взаимодействие.
3. Колумб: путешественник = землетрясение: ? А) первооткрыватель; б) образование гор; в) извержение; г) жертвы; д) природное явление.

4. Слагаемое : сумма = множители: ?
а) разность; б) делитель; в) произведение; г) умножение; д) число.
5. Рабовладельцы : буржуазия = рабы: ?
а) рабовладельческий строй; б) буржуазия; в) рабовладельцы; г) наемные рабочие; д) пленные.
6. Папоротник : спора = сосна : ?
А) шишка; б) иголка; в) растение; г) семя; д) ель.
7. Стихотворение : поэзия == рассказ ; ?
а) книга; б) писатель; в) повесть; г) предложение; д) проза.
8. Горы : высота – климат : ? а) рельеф; б) температура; в) природа; г) географическая широта; д) растительность.
9. Растение : стебель = клетка : ? а) ядро; б) хромосома; в) белок; г) фермент; д) деление.
10. Богатство : бедность = крепостная зависимость : ? А) крепостные крестьяне; б) личная свобода; в) неравенство; г) частная собственность; д) феодальный строй.
11. Старт : финиш = пролог : ? А) заголовок; б) введение; в) кульминация; г) действие; д) эпилог.
12. Молния : свет = явление тяготения : ?
а) камень; б) движение; в) сила тяжести; г) вес; д) Земля.
13. Первобытно-общинный строй : рабовладельческий строй == рабовладельческий строй : ?
а) социализм; б) капитализм; в) рабовладельцы; г) государство; д) феодализм.
14. Роман : глава = стихотворение : ? а) поэма; б) рифма; в) строфа; г) ритм; д) жанр.
15. Тепло : жизнедеятельность = кислород : ? а) газ; б) растение; г) развитие; д) дыхание.
16. Фигура : треугольник = состояние вещества : ? А) жидкость; б) движение; в) температура; г) вода; д) молекула.
17. Роза : цветок = капиталист : ? а) эксплуатация; б) рабочие; в) капитализм; г) класс; д) фабрика.
18. Понижение атмосферного давления : осадки = антициклон : ?
а) ясная погода; б) циклон; в) климат; г) влажность; д) метеослужба.
19. Прямоугольник : плоскость = куб : ? а) пространство; б) ребро; в) высота; г) треугольник; д) сторона.
20. Война : смерть = частная собственность : ? а) феодалы; б) капитализм; в) неравенство; г) рабы; д) крепостные крестьяне.
21. Числительное : количество = глагол : ? а) идти; д) действие; в) причастие; г) часть речи; д) спрягать.
22. Север : юг = осадки : ? а) пустыня; б) полюс; в) дождь; г) засуха; д) климат.
23. Диаметр : радиус == окружность : ?
а) дуга; б) сегмент; в) отрезок; г) линия; д) круг.
24. Эпителий: ткань = аорта : ?
а) сердце; б) внутренний орган; в) артерия; г) вена; д) кровь.
25. Молоток : забивать == генератор : ?
а) соединить; б) производить; в) включать; г) изменять; д) нагревать.

Описание и примеры набора заданий № 4. Вам даны пять слов. Четыре из них объединены одним общим признаком. Пятое слово к ним не подходит. Его надо найти и подчеркнуть. Лишним может быть только одно слово.

Пример: а) тарелка, б) чашка; в) стол; г) кастрюля; д) чайник. Первое, второе, четвертое и пяток слова обозначают посуду, а третье слово – мебель. Поэтому оно подчеркнуто.

Следующий пример: а) идти; б) прыгать; в) танцевать; г) сидеть; д) бежать.

Четыре слова обозначают состояние движения, а слово «сидеть» – покоя. Поэтому подчеркнутое слово «сидеть».

Набор заданий № 4А

1. а) приставка; б) предлог; в) суффикс; г) окончание; д) корень.
2. а) прямая; б) ромб; в) прямоугольник; г) квадрат; д) треугольник.
3. а) барометр; б) флюгер; в) термометр; г) компас; д) азимут.
4. а) рабовладелец; б) раб; в) крестьянин; г) рабочий; д) ремесленник.
5. а) пословица; б) стихотворение; в) поэма; г) рассказ; д) повесть.
6. а) цитоплазма; б) питание; в) рост; г) раздражимость; д) размножение.
7. а) дождь; б) снег; в) осадки; г) иней; д) град.
8. а) треугольник; б) отрезок; в) длина; г) квадрат; д) круг.
9. а) пейзаж; б) мозаика; в) икона; г) фреска; д) кисть.
10. а) очерк; б) роман; в) рассказ; г) сюжет; д) повесть.
11. а) параллель; б) карта; в) меридиан; г) экватор; д) полюс.
12. а) литература; б) наука; в) живопись; г) зодчество; д) художественное ремесло.
13. а) длина; б) метр; в) масса; г) объем; д) скорость.
14. а) углекислый газ; б) свет; в) вода; г) крахмал; д) хлорофилл.
15. а) пролог; б) кульминация; в) информация; г) развязка; д) эпилог.
16. а) скорость; б) колебание; в) сила; г) вес; д) плотность.
17. а) Куба; б) Япония; в) Вьетнам; г) Великобритания; д) Исландия.
18. а) товар; б) город; в) ярмарка; г) натуральное хозяйство; д) деньги.
19. а) описание; б) сравнение; в) характеристика; г) сказка; д) иносказание.
20. а) аорта; б) вена; в) сердце; г) артерия; д) капилляр.

Описание к примеру набора заданий № 5

Вам предлагается два слова. Нужно определить, что между ними общего. Старайтесь в каждом случае найти наиболее существенные общие признаки обоих слов. Напишите свой ответ рядом с предложенной парой слов.

Пример: ель – сосна. Правильным ответом будет: «хвойные деревья». Эти слова нужно написать рядом с предложенной парой слов.

Следующий пример: дождь – град. Правильным ответом будет: «осадки». Это слово и следует написать.

Набор заданий № 5А

1. Азия – Африка.
2. Ботаника – зоология.
3. Феодализм – капитализм.
4. Сказка – былина.
5. Газ – жидкость.
6. Сердце – артерия.
7. Копенгаген – Манагуа.
8. Атом – молекула.
9. Жиры – белки.
10. Наука – искусство.
11. Стойкость – мужество.
12. Ампер – вольт.
13. Канал – плотина.
14. Мозаика – икона.
15. Облачность – осадки.
16. Сумма – произведение.
17. Иносказание – описание.
18. Классицизм-реализм.
19. Цунами-ураган.

Описание и примеры задания № 6

Предлагаем вам ряды чисел, расположенных по определенному правилу. Ваша задача состоит в том, чтобы определить число, которое было бы продолжением соответствующего ряда, и написать его. Каждый ряд построен по своему правилу. В некоторых заданиях при нахождении правила построения ряда вам необходимо будет пользоваться умножением, делением и другими действиями.

Пример: 2,4,6, 8, 10,...

В этом ряду каждое последующее число на 2 больше предыдущего. Поэтому следует написать 12, которое и будет следующим числом.

Следующий пример: 9, 7, 10, 8, 11, 9, 12,...

В этом ряду поочередно отнимается 2 и прибавляется 3. Следующее число должно быть 10. Его и нужно написать.

Набор заданий № 6А.

- 1) 6 9 12 15 18 21...
- 2) 9 1 7 1 5 1 ...
- 3) 2 3 5 6 8 9 ...
- 4) 10 12 9 11 8 10 ...
- 5) 1 3 6 8 16 18 ...
- 6) 3 4 6 9 13 18 ...
- 7) 15 13 16 12 17 11 ...
- 8) 1 2 4 8 16 32 ' ...
- 9) 1 2 5 10 17 26 ...
- 10) 1 4 9 16 25 36 ...
- 11) 1 2 6 16 31 56 ...-
- 12) 31 24 18 13 9 6 ...
- 13) 174 171 57 54 18 15 ...
- 14) 54 19 18 14 6 9 ...
- 15) 301 294 49 44 11 8

Обработка результатов:

Учащиеся сдают рабочую тетрадь с ответами на ШТУР психологу. Психолог обрабатывает данные, а затем вклеивает каждому учащемуся в тетрадь лист с результатами диагностики.

Занятие 6.

Тема: Социальные проблемы труда («Надо»).

Профориентационная игра «Город»

Цель: повышение у школьников уровня осознания особенностей трудовой деятельности в различных профессиональных сферах с учетом специфики переживаемого страной периода.

Задачи:

- формирование представлений об особенностях профессиональной деятельности в различных сферах;
- развитие навыков планирования и прогнозирования, конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;

- формирование таких качеств личности как толерантность, сострадание, доброжелательность, отзывчивость.

Время проведения: 90 мин.

Оборудование:

- ватманы
- маркеры
- ручки
- бланки для работы (регистрационный, бланк согласования, мини карта)
- карта города

Этапы игры:

1. Подготовительный. На данном этапе происходит набор группы, подготовка необходимых материалов для проведения игры.
2. Организационный. Объявление правил игры участникам, описание ситуации, распределение ролей. Важный момент — мотивации старшеклассников к активному участию в игре.
3. Основной. На данном этапе происходит игра в рамках заданной ситуации: работа по группам, представление наработок, защита проектов. Роль ведущего: направление участников, их активизация, однако, исключается существенное влияние на ход игры.
4. Заключительный. Подводятся итоги игры, происходит обсуждение, заполняется лист обратной связи.

Правила игры:

1. Активное участие всех членов группы;
2. Доброжелательное отношение ко всем участникам как со стороны ведущего, так и со стороны участников по отношению друг к другу
3. Не допускаются оскорбления и переход на личности, общение должно строиться только в рамках заданных ролей.

Игровая ситуация

Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в городе. Но это не простой город... Все люди здесь мрачные и грустные, да и сами улицы не радуют чистотой и порядком: здания на половину разрушены, грязь, мусор, хаос... Что же произошло? А произошла революция! Люди в надежде на лучшую жизнь сменили правительство, правда, бесследно эти изменения не произошли.

Теперь откройте глаза. Пред вами карта нашего города. Зачеркнуты те здания, которые были разрушены. Как мы его назовем? (*название*).

Вы — именно те, кто войдет в состав нового правительства. Именно вам предстоит навести порядок в городе и сделать людей счастливыми.

Как вы считаете, какие проблемы существуют в городе?
(участники перечисляют проблемы, а ведущий выписывает их на ватмане)

Давайте теперь выберем из них 4 самые важные сферы (можно больше, это зависит от числа участников). *(участники выбирают сферы, важно, чтобы они касались разных сторон жизни города, таким образом, формируются комитеты)*

Теперь я предлагаю разделиться. В каких комитетах вы хотели бы работать?
(происходит деление, при этом важно, чтобы в каждом комитете участников было примерно поровну).

Каждому комитету необходимо выработать план улучшения жизни в городе. План должен состоять не менее чем из 5ти шагов. Важное замечание: каждое свое действие вы должны согласовывать с другими комитетами! Вам необходимо получить на него разрешение, которое должно быть отмечено на специальном бланке (ропись председателя).

Если вы планируете какое-то строительство, то необходимо отметить в какой части города будет строиться здание. Возможно, какие-то проблемы вы не сможете решить в одиночку, тогда вам придется попросить помощь коллег. Важное условие: проекты не должны противоречить друг другу!

При защите проектов, необходимо также оговорить какие специалисты вам нужны для его реализации.

Перед началом работы каждый комитет регистрируется на специальном бланке и выбирает председателя.

Примечание: Всем участникам комитета не обязательно заполнять бланки, это может делать только председатель.

Ход игры:

работа в группах —40 мин.

защита проектов с занесением результатов на карту города —20 мин.

обсуждение игры — 15 мин.

Обсуждение:

- Что было легко в игре, а что сложно?
- Хотелось ли на каком-нибудь этапе игры перейти в другой комитет?
- Нравилось ли вам работа в выбранной отрасли?
- Легко ли было определить нужных специалистов для реализации того или иного проекта?

Занятие 7

Тема: Представление о себе и проблемы выбора профессии. Самооценка.

Теоретический блок.

Самооценка — оценка человеком собственных качеств, достоинств и

недостатков. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Как вы думаете, что это такое?

Адекватная самооценка — человек реально оценивает себя, видит свои положительные и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды.

Низкая самооценка — свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольства других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто неуверенны в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка — человек верит в себя, чувствует себя на «коне», но иногда, будучи уверенным в своей непогрешимости, он попадает в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Знакомство с правилами поднятия самооценки

- Утром приложите максимум усилий, чтобы выйти из дома в наилучшем виде. В обед взгляните в зеркало, чтобы проверить, все ли в порядке. Последний раз проделайте это, умываясь перед сном. Это поможет вам не думать постоянно о том, как вы выглядите;
- Не заикливайтесь на своих физических изъянах. Они есть у всех! Помните, что большинство окружающих вас людей этих недостатков не замечают, либо не догадываются об их существовании;
- Помните, что люди не замечают вещей, столь очевидных для вас. Вы чувствуете, что ужасно краснеете, когда приходится что-то делать или говорить в присутствии нескольких человек, а для них ваше лицо приятно порозовело;
- Не будьте излишне критичны к другим. Если вы постоянно отмечаете недостатки других людей, и это стало вашей привычкой, от нее нужно немедленно избавиться, иначе вы все время будете думать, что ваши внешность и одежда тоже отличная мишень для критики. Уверенности вам это не прибавит.

- Помните, что люди больше всего любят слушателей. Вам совершенно не обязательно «выдавать» фейерверк остроумных, блестящих мыслей, чтобы вызвать расположение к себе. Внимательно слушайте других, и они будут вам благодарны;

- Будьте искренни. К примеру, вы не понимаете, о чем идет речь. Признайтесь в этом. Пытаясь быть холодным, отстраненным и невозмутимым, вы лишь отталкиваете от себя людей.

- Найдите кого-нибудь в своем окружении, с кем вы можете разделить волнения и переживания, и тогда вы не окажетесь одиноким в любой компании, в любом обществе. Сами подойдите к тому, кого вы избрали, от этого вы оба выиграете;

- Помните, что стеснительность может сделать некоторых людей агрессивными. Если с вами кто-то резко разговаривает, не думайте, что виноваты в этом только вы. Может, для такого человека это единственный способ побороть смущение. И главное — не пользуйтесь сами подобными способами самоутверждения.

Обсуждение:

— Почему для человека важно такое качество, как самооценка?

— Самокритичность и самооценка — это одно и то же?

— Как критика со стороны других людей может повлиять на самооценку личности?

Диагностический блок

Тест «Как у тебя с самооценкой?»

Инструкция:

Отвечая на вопросы, укажи, как часты для тебя перечисленные ниже состояния по такой шкале:

очень часто — 4 балла;

часто — 3 балла;

иногда — 2 балла;

редко — 1 балл;

никогда — 0 баллов.

Вопросы-утверждения

(зачитываются преподавателем).

1. Я часто волнуюсь понапрасну.
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
3. Я боюсь выглядеть глупцом.
4. Я беспокоюсь за свое будущее.
5. Внешний вид других куда лучше, чем мой
6. Как жаль, что многие не понимают меня.
7. Чувствую что я не умею как следует разговаривать с людьми
8. Люди ждут от меня очень много
9. Чувствую себя скованным
10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-то неприятность
11. Мне не безразлично, как люди относятся ко мне
12. Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной
13. Я не чувствую себя в безопасности
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями
15. Люди не особенно интересуются моими достижениями

Оценка результатов

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям

Меньше 5 баллов — тебе нужно избавляться от чувства превосходства над окружающими, зазнайства, хвастовства. Возьми за правило принцип всякая конфликтная ситуация возникла из искры, которую ты высек сам или помог зажечь

От 5 до 10 — ты психологически зрелая личность, что проявляется, прежде всего, в адекватности самоотражения, то есть реалистической оценке своих сил и возможностей, внешности. Тебе по плечу серьезные дела, дерзай!

Больше 10 баллов — ты недооцениваешь себя.

Занятие 8.

Тема: Я среди людей.

Вступление ведущего.

Вспоминаем основные моменты прошлой темы.

Беседа на тему «Часто ли наша самооценка и оценка других людей совпадают?».

Проговаривается мысль о том, что для успешного выбора профессии важны не только интеллектуальные способности, но и личностные качества, способности. Учащиеся

в тетрадях прописывают, какие, по их мнению, личностные качества влияют на выбор профессии.

Диагностический материал

Методика КОС (оценка коммуникативных и организаторских склонностей)

Инструкция: «Вам нужно ответить на все предложенные вопросы и отвечайте так: если Ваш ответ на вопрос положителен (Вы согласны), то в соответствующей клетке листа ответов поставьте плюс, если же Ваш ответ отрицателен (Вы не согласны) – поставьте минус. Следите, чтобы номер вопроса и номер клетки, куда Вы запишите свой ответ, совпадали. Имейте в виду, что вопросы носят общий характер и не могут содержать всех необходимых подробностей. Поэтому представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями. Не следует тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Возможно, на некоторые вопросы Вам будет трудно ответить. Тогда постарайтесь дать тот ответ, который Вы считаете предпочтительным. При ответе на любой из этих вопросов обращайтесь внимание на его первые слова. Ваш ответ должен быть точно согласован с ними. Отвечая на вопросы, не стремитесь произвести заведомо приятное впечатление. Важен не конкретный ответ, а суммарный балл по серии вопросов».

Вопросы (зачитываются преподавателем)

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за какими-либо другими занятиями, чем с людьми?
8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?

20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?
30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
39. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка результатов

Дешифратор (см. Бланк ответов в Тетради ученика)

Склонности	О Т В	Е Т Ы
	положительные	отрицательные
Коммуникативные	Вопросы 1-го столбца	Вопросы 3-го столбца
Организаторские	Вопросы 2-го столбца	Вопросы 4-го столбца

1. Сопоставить ответы испытуемого с дешифратором и подсчитать количество совпадений отдельно по коммуникативным и организаторским склонностям.
2. Вычислить оценочные коэффициенты коммуникативных (Кк) и организаторских (Ко) склонностей как отношения количества совпадающих ответов по коммуникативным склонностям (Кх) и организаторским склонностям (Ох) к максимально возможному числу совпадений (20), по формулам:

$$K_k = \frac{Kx}{20}$$

$$K_o = \frac{Ox}{20}$$

3. Качественная оценка дается при сопоставлении полученных коэффициентов со шкальными оценками:

Кк	Ко	Шкальная оценка
0,10 – 0,45	0,20 – 0,55	1
0,45 – 0,55	0,56 – 0,65	2
0,56 – 0,65	0,66 – 0,70	3
0,66 – 0,75	0,71 – 0,80	4
0,75 – 1,00	0,81 – 1,00	5

При анализе полученных результатов необходимо учитывать следующие параметры:

1. Испытуемые, получившие оценку 1 характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

2. Испытуемым, получившим оценку 2, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего. Они стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе, предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои новые знакомства, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохо ориентируются в незнакомой ситуации, не отстаивают свое мнение, тяжело переживают обиды, проявление инициативы в общественной деятельности крайне занижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

3. Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления комм. И орг. Склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают свое мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Эта группа нуждается в дальнейшей серьезной и планомерной воспитательной работе по формированию и развитию коммуникативных организаторских склонностей.

4. Испытуемые, получившие оценку 4 относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят новых друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким, друзьям, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Все это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

5. Испытуемые, получившие оценку 5, обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они испытывают потребность в коммуникативной и организаторской деятельности, и активно стремятся к ней, быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивать свое мнение и добиваться, чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать всякие игры, мероприятия, настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые удовлетворяли бы их потребность в коммуникативной и организаторской деятельности.

Занятие 9.

Тема: Моя жизнь.

Ведущий: каждый из нас строитель собственной жизни. Любой человек способен на многое, если вовремя сумеет заглянуть в себя и увидеть, то малое, которое может перерасти в нечто большое и значительное. Многие довольствуются малым, не прилагая особых усилий и всю жизнь обвиняют окружающих в том, что многое в судьбе не сложилось. Другие же прилагая титанические усилия, воистину становятся титанами.

Каждый из вас способен поставить жизненную цель и добиться ее осуществления.

Упражнение «Список жизненных целей».

Ведущий на доске совместно с участниками составляет список жизненных целей.

После этого учащиеся индивидуально выбирают те жизненные цели,

Упражнение «Линия жизни».

1) Участники рисуют отмечая на ней возрастные вехи пятилетками начиная с нуля, отмечая свой настоящий возраст.

2) Работа в парах посмотреть на жизненные цели и попробовать распределить их на «линии жизни» в соответствии с тем, когда хотелось бы их достичь.

3) Общее обсуждение на чьем-то примере: каким образом вы будете достигать этих целей? Что нужно сделать для этого? Какие препятствия могут встретиться, что может помешать в достижении ваших целей? Какие ресурсы у вас есть, что может помочь в достижении целей? Что можно взять из настоящего, прошлого и будущего для достижения целей? Что сейчас не хватает для достижения целей, что нужно привлечь как ресурс?

Подведение итогов:

— Что нужно человеку, чтобы добиться поставленных целей?

— Так ли важно — ставить перед собой цели? Может быть, проще и надежнее жить «по течению», своим чередом, все само собой устроится?

Участники заполняют анкеты.

Дополнительный материал:

Упражнение «Послание себе в 9-ый класс».

Инструкция: Наши встречи в этом учебном году заканчиваются. Вы многое, узнали, многому научились. Что-то еще осталось неизведанным и непознанным. Напишите себе небольшое послание в 9-ый класс, потом это будет не только интересно, но и, возможно, поможет более полно сориентироваться в учебном материале.

ТЕТРАДЬ УЧЕНИКА

Занятие 1

Тема 1. Жизненное и профессиональное самоопределение. Что это такое?

Дорогой друг!

Сегодня ты начинаешь непростой, но очень интересный и важный для тебя путь - **путь выбора профессии**. Наверное, ты уже задавал себе вопросы, какую профессию выбрать и куда пойти учиться, чтобы овладеть этой профессией. Если это так то наша анкета поможет тебе лучше понять свои интересы. Если же ты еще не задумывался над этими вопросами, то сейчас у тебя есть возможность при заполнении нашей анкеты подумать над этим.

Внимательно читай каждый вопрос и из возможных вариантов выбирай тот ответ, который тебе больше всего подходит. Затем напротив выбранного ответа поставь галочку.

АНКЕТА

1. Чем бы ты хотел(а) заниматься после 9 класса:

учиться в 10 профильном классе

учиться в 10 универсальном классе

поступить в техникум, колледж (средне-специальной учебное заведение)

пойти работать

2. Выбрал(а) ли ты профессию?

Да

Нет

3. Если ДА, то какую? _____

4. Что ты знаешь о своей будущей профессии?

Предмет, содержание, условие труда

Профессионально важные качества

Где можно получить эту профессию (учебное заведение)

Спрос на эту профессию

Ничего

5. С кем ты беседовал(а) о выбранной профессии?

С родителями

С учителями

С друзьями-сверстниками

Со старшими товарищами, знающими эту профессию

Ни с кем не беседовал

6. Если не выбрал(а) профессию, то почему?

Плохо знаю мир профессий

Плохо знаю свои возможности

Не знаю, как выбирать профессию

7. Хотел(а) бы ты получить помощь специалиста по выбору профессии?

☒ Да, мне это необходимо.

☐ Нет, я все решу самостоятельно.

8. Напиши, в чем конкретно тебе могут помочь профориентационные занятия?

МЕТОДИКА «НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ»

Человек чувствует себя хорошо, если занимается делом, которое ему по душе и соответствует его способностям. Поэтому каждому человеку важно найти свое место в трудовой жизни, используя личные качества, способности, ценностные ориентации. Вы вполне можете определить свои ориентации на труд вообще и на профессиональную деятельность, в частности. Для этого закончите следующие предложения:

1. Я умею _____

2. Я хочу _____

3. Я могу научиться _____

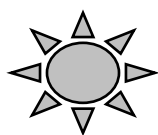
4. Мне хотелось бы быть в идеале _____

5. Когда окончу школу я _____

6. Я могу работать _____

7. Я мечтаю _____

8. Я надеюсь _____



Домашнее задание

Для того, чтобы тебе было легче разобраться в следующей теме, закончи, пожалуйста, следующие предложения (для этого можно использовать различную литературу, справочные издания или просто ориентироваться на свое мнение, опыт, представления):

1. Профессия – это _____

2. Что значит «правильно выбрать профессию»? _____

3. Для правильного выбора профессии необходимо _____

Занятие 2

Тема 2. Секреты выбора профессии.

Профессия – это _____

Специальность – это _____

Должность – это _____

Последовательность действий при выборе профессии состоит в следующем.

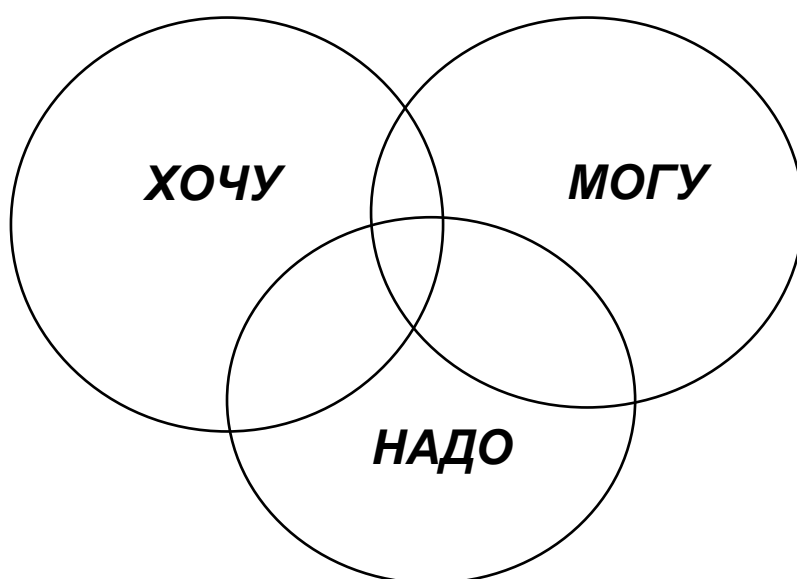
Первый шаг. Прежде всего, следует опереться на свои профессиональные желания, на то, что можно назвать словом "ХОЧУ". Для этого профессиональные желания следует выявить.

Второй шаг. Далее нужно измерить и оценить свои профессиональные возможности (то, что называется словом "МОГУ").

Третий шаг. Затем необходимо сравнить свои "ХОЧУ" со своими "МОГУ". Понятно, что "ХОЧУ" и "МОГУ" не всегда совпадают. Например, молодой человек хочет быть профессиональным летчиком. Однако если он носит очки, то ему следует забыть о своем желании, поскольку возможности быть летчиком у него нет. Следовательно, искать свою профессию надо там, где "ХОЧУ" и "МОГУ" соответствуют друг другу - совпадают.

Четвертый шаг. Далее нужно изучить действительные возможности и потребности рынка труда, т.е. сориентироваться в "НАДО" и затем попробовать найти соответствие между этими тремя компонентами: "ХОЧУ", "МОГУ" и "НАДО".

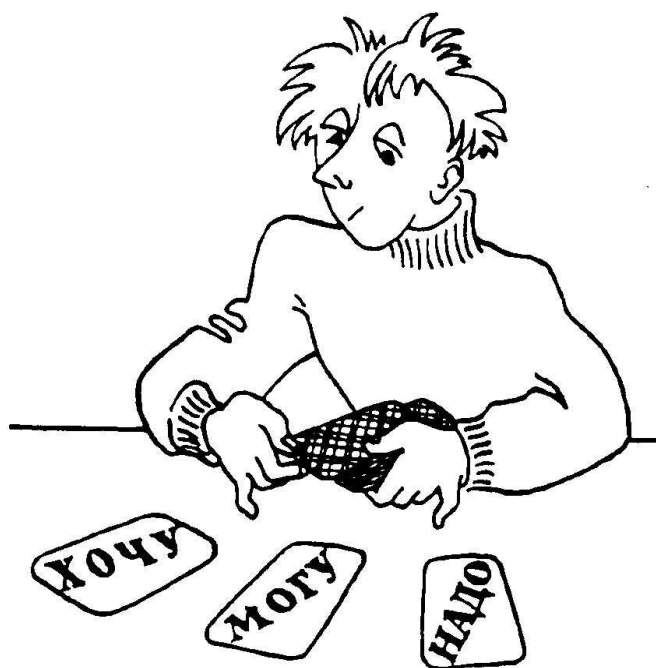
Самый надежный способ выбора профессии



ХОЧУ -
склонности и
интересы

МОГУ - здоровье,
квалификация и
способности

НАДО - спрос на
рынке труда и
возможность
трудоустройства



Древняя китайская пословица гласит: «Ты можешь стать умнее тремя путями: путем опыта – это самый горький путь; путем подражания – это самый легкий путь; путем размышления – это самый благородный путь». Почему бы ни пойти самым благородным путем?

Карта мира профессий.

Чтобы ориентироваться в мире профессий, ученые предлагают своего рода карту. Территориями этой карты служат группы сходных по своим характеристикам профессий. Дело в том, что каждая профессия предъявляет определенные требования к человеку. Одни профессии требуют от человека силы и ловкости, другие - преимущественно ума и аккуратности, третьи - общительности и сдержанности. Некоторые профессии требуют от человека практически одинаковых качеств. Их можно объединить в группы, которые можно представить в качестве своего рода профессиональных государств со своими законами, языком, населением, занимающих на карте определенное положение. Например, профессии слесаря по ремонту автомобилей, слесаря механосборочных работ и слесаря-сантехника различаются только с точки зрения производственных задач и условий труда, но никак не с точки зрения предъявляемых к человеку требований. Поэтому, их можно помещать в одно и то же место на карте профессий. Каждая группа объединяет множество профессий, сходных между собой по наиболее существенным психологическим признакам. При этом не учитываются такие признаки, как отрасль экономики, вид предприятия, условия труда, уровень заработной платы и т.п.

Примерная карта профессий на региональном рынке труда

Типы профессий	Классы профессий	
	<i>А. Исполнительские</i>	<i>Б. Творческие</i>
1. Человек-человек	Агент, в том числе страховой, рекламный, коммерческий, торговый Кондуктор Консультант Контролер на контрольно-пропускном пункте Курьер Милиционер Няня Охранник Официант Помощник воспитателя Продавец, в том числе продовольственных и непродовольственных товаров Санитар Сестра медицинская Стрелок Экспедитор	Администратор Воспитатель Воспитатель детского сада (яслей-сада) Врач, в том числе педиатр, стоматолог, терапевт Инспектор Менеджер Менеджер проекта Преподаватель Психолог Учитель русского языка и литературы, физкультуры, труда, физики, английского языка, информатики, географии, истории, математики Фельдшер
2. Человек-техника	Автоматчик Автослесарь Автоэлектрик Бетонщик Водитель, в том числе автомобиля, трамвая, троллейбуса Жестянщик Кабельщик-спайщик Каменщик Кровельщик, в том числе по	Инженер Инженер по охране труда и технике безопасности Инженер-механик Инженер-строитель Инженер-технолог Инженер-электронщик

	стальным кровлям Машинист бульдозера, крана автомобильного, экскаватора, буровой установки Монтажник, в том числе внутренних санитарно-технических систем, по монтажу стальных железобетонных конструкций Облицовщик-плиточник Оператор, в том числе котельной Повар Плотник Пожарный Радиомеханик по обслуживанию и ремонту радиотелевизионной аппаратуры Столяр Стropальщик Слесарь, в том числе инструментальщик, механосборочных работ, сантехник, по КИП, ремонтник, электрик Токарь, Фрезеровщик Швея Шлифовщик Штукатур-маляр Электро и газосварщик Электромонтер	
3.Человек- знаковая систем	Кассир Кассир торгового зала Оператор станков с программным управлением Оператор ЭВМ, Чертежник	Бухгалтер Инженер по проектно-сметной работе Инженер-конструктор Программист Экономист
4.Человек- художественн ый образ	Закройщик Кондитер Маляр Портной	Архитектор Музыкальный руководитель Хореограф Художник
5.Человек- природа	Животновод Лесник Лаборант Птицевод Фельдшер-лаборант	Геолог Биолог Зоотехник Ветеринарный врач Фармацевт

Упражнения для работы в группе

Упражнение 1

Составьте список специалистов, которые участвуют в создании

Художественного кинофильма: _____

Батона хлеба: _____

газеты: _____

ученической тетради: _____

магнитофона: _____

обеспечивают

возможность поездки в любой населенный пункт: _____

возможность телефонного разговора: _____

безопасность Государственной границы: _____

Упражнение 2

Из перечня нижеприведенных слов выберите и запишите те, которые обозначают профессии:

ветеринарный врач, учитель, резчик по камню, токарь, продавец книг, бульдозерист, директор совхоза, инженер, художник конструктор, парикмахер, водитель, швея, кулинар, учитель рисования.

Упражнение 3

Из перечня нижеприведенных слов выберите и запишите те, которые обозначают специальности:

токарь, хирург, директор школы, литературный критик, пианист, преподаватель, столяр, монтажник, шахтер, летчик-испытатель, судья, химик теоретик, маляр, художник конструктор, закройщик, ткачиха.

Упражнение 4

Из приведенного ниже списка выберите и запишите те профессии, которые

почти или совершенно исчезли: _____

появились только в XX веке: _____

появились в последние десятилетия: _____

Художник, менеджер, тракторист машинист широкого профиля, маркетолог, трубочист, имиджмейкер, редактор, столяр, извозчик, программист, маляр, врач, летчик, бухгалтер, оператор станков с числовым программным управлением, экскурсовод, резчик по дереву, садовник, повар, аудитор, педагог.

Упражнение 5

Из перечисленных ниже названий профессий или специальностей выберите и запишите те, которые необходимы

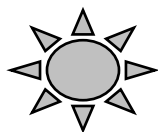
в сельском хозяйстве: _____

в химической промышленности: _____

в строительстве: _____

в машиностроении: _____

Чертежник конструктор, овощевод, лаборант химико-бактериологического анализа, слесарь, столяр, агроном, инженер механик, маляр, химик-технолог, юрист, станочник широкого профиля, штамповщик, каменщик, экскаваторщик.



Домашнее задание

Ниже приведен перечень требований к человеку, которые предъявляют профессии разных типов. Подумай кто из одноклассников, на твой взгляд, подходит для профессий того или иного типа. Под требования профессий какого типа подходишь ты? Опиши результаты в таблице.

Требования к человеку, которые предъявляют профессии разных типов

Требования профессии типа человек-человек к работнику.

Главный предмет труда этого типа профессий - люди. Первая особенность данного типа состоит в том, что основное содержание труда здесь сводится к взаимодействию между людьми. Если не ладится это взаимодействие, то не ладится и работа. Вторая особенность - каждая работа требует от человека двойной подготовки: научиться, уметь устанавливать и поддерживать контакты с людьми, понимать людей, разбираться в их особенностях; и, кроме того, быть подготовленным в той или иной области производства, науки, техники, искусства.

Вот краткий перечень личных качеств, которые очень важны для профессии этого типа: устойчивое, хорошее настроение в процессе работы с людьми; потребность в общении; способность мысленно ставить себя на место другого человека, быстро понимать намерения, помыслы, настроения людей; умение разбираться в человеческих взаимоотношениях; хорошая память, позволяющая держать в уме знания о личных качествах большого числа людей; умение находить общий язык с разными людьми; терпение.

Требования профессий типа человек-техника к работнику

Особенность технических объектов труда в том, что они, как правило, могут быть точно измерены по многим признакам. При их обработке, преобразовании, перемещении или оценке от работника требуются точность, определенность действий. Нужна высокая исполнительская дисциплина, аккуратность. Последние качества важны, конечно, везде, но в технике с ее точностью им уделяется особое внимание.

Техника как предмет труда представляет широкие возможности для новаторства, выдумки, творчества. Поэтому важное значение приобретает такое качество, как

практическое мышление. Техническая фантазия, способность мысленно соединять и разъединять технические объекты и их части - важные условия успеха в данной области, причем изобретать можно необязательно новые продукты труда, но и способы работы.

Требования профессий типа человек-знаковая система к работнику

Главный предмет труда профессий этого типа - условные знаки, цифры, коды, естественные и искусственные языки. В любом случае человек воспринимает знак как символ реального объекта или явления. Поэтому специалисту, который работает со знаками, важно уметь, с одной стороны, абстрагироваться от реальных физических, химических, механических свойств предметов, обозначенных теми или иными знаками, а с другой - представлять и воспринимать характеристики реальных явлений или объектов, стоящих за знаками. Другими словами, нужно обладать хорошо развитым абстрактным мышлением и воссоздающим воображением. А, учитывая, что знаки сами по себе часто имеют малозаметные различия, необходимы также качества в работе с ними, как сосредоточенность, устойчивость внимания, усидчивость.

Требования профессий типа человек - художественный образ

Одной из важных особенностей профессий данного типа является то, что значительная доля трудовых затрат работника остается скрытой от стороннего наблюдателя.

Важнейшие требования, которые предъявляют профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью человека это наличие способности к искусствам, творческое воображение, образное мышление и, конечно, трудолюбие. Надо помнить, что за внешним эффектом стоит напряженная многочасовая ежедневная работа.

Работник искусства должен иметь реалистический уровень притязаний на общественное признание (не претендовать на большее, чем заслуживаешь), чтобы получить удовлетворение от своего труда.

Требования профессий типа человек-природа к работнику

Представителей этого типа профессий объединяет одно очень важное качество - любовь к природе. Но любовь не созерцательная, которой обладают практически все люди, а деятельная, связанная с познанием ее законов и применением их. Поэтому, выбирая профессию данного типа, очень важно разобраться, как именно Вы относитесь к природе: как к мастерской, где Вы будете работать, или как к месту отдыха, где хорошо погулять, подышать свежим воздухом.

Особенность биологических объектов труда состоит в том, что они сложны, изменчивы, нестандартны. И растения, и животные, и микроорганизмы развиваются без всяких выходных и праздников, так что специалисту необходимо всегда быть готовым к непредвиденным событиям, очень много сведений приходится держать в уме. Необходимо также обладать дальновидностью, чтобы предвидеть возможные изменения в объектах труда. Важны инициатива и самостоятельность в решении конкретных трудовых задач. Изменчивые условия труда требуют от работника творческого мышления.

Мои одноклассники и профессия

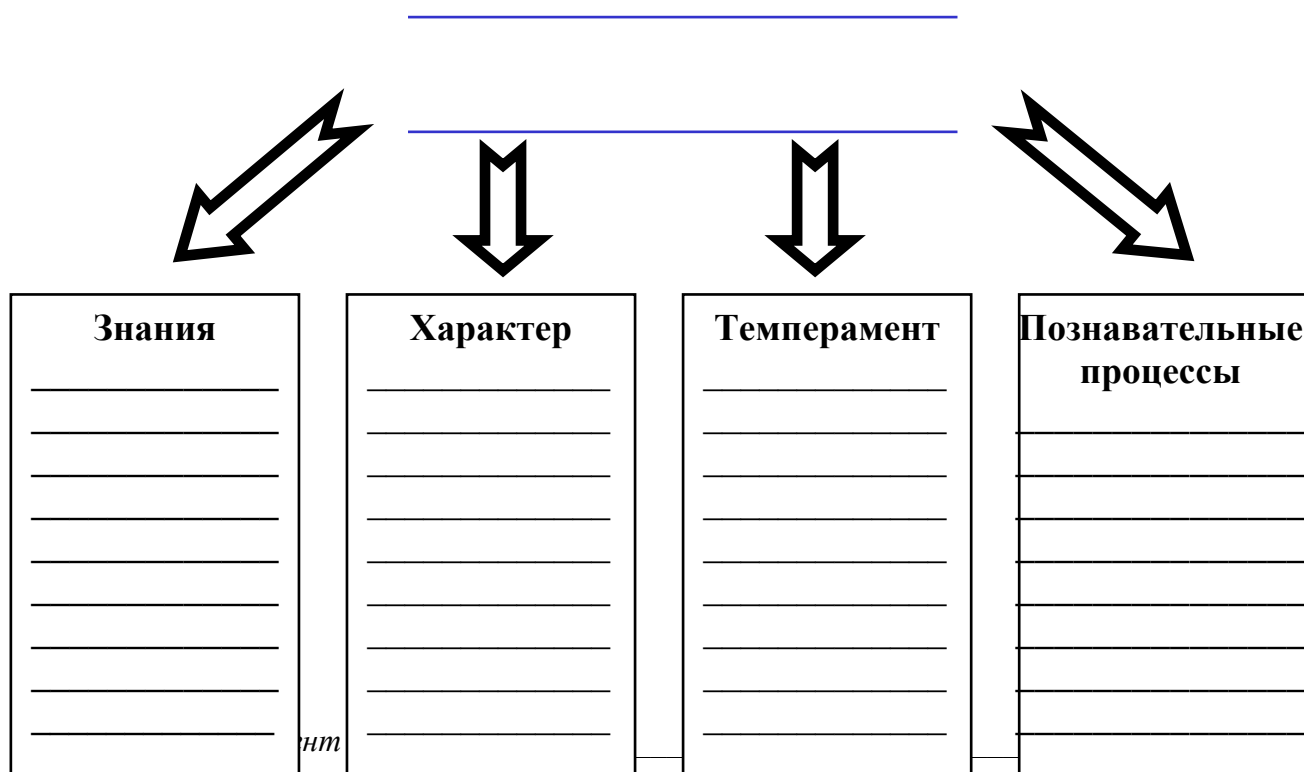
<i>Тип профессии</i>	<i>ФИ одноклассников</i>
Человек-человек	

Человек-техника	
Человек-знаковая система	
Человек-художественный образ	
Человек-природа	

Занятие 3

Тема: «Мой внутренний мир».

Личность – это _____



Сила нервных процессов – это _____

Подвижность нервных процессов – это _____

Уравновешенность нервных процессов – это _____

ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА:

Флегматик _____

Сангвиник _____

Холерик _____

Меланхолик _____

Задание

Ты уже знаешь, что выбор профессии зависит от типа темперамента человека. Подумай, какая профессия подходит каждому типу темперамента, а какая не подходит. Заполни таблицу, напиши не менее 5-ти профессий для каждого типа.

Профессии, которые подходят этому типу темперамента.	Профессии, которые не подходят этому типу темперамента.
Флегматик	
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
Сангвиник	
1.	1.

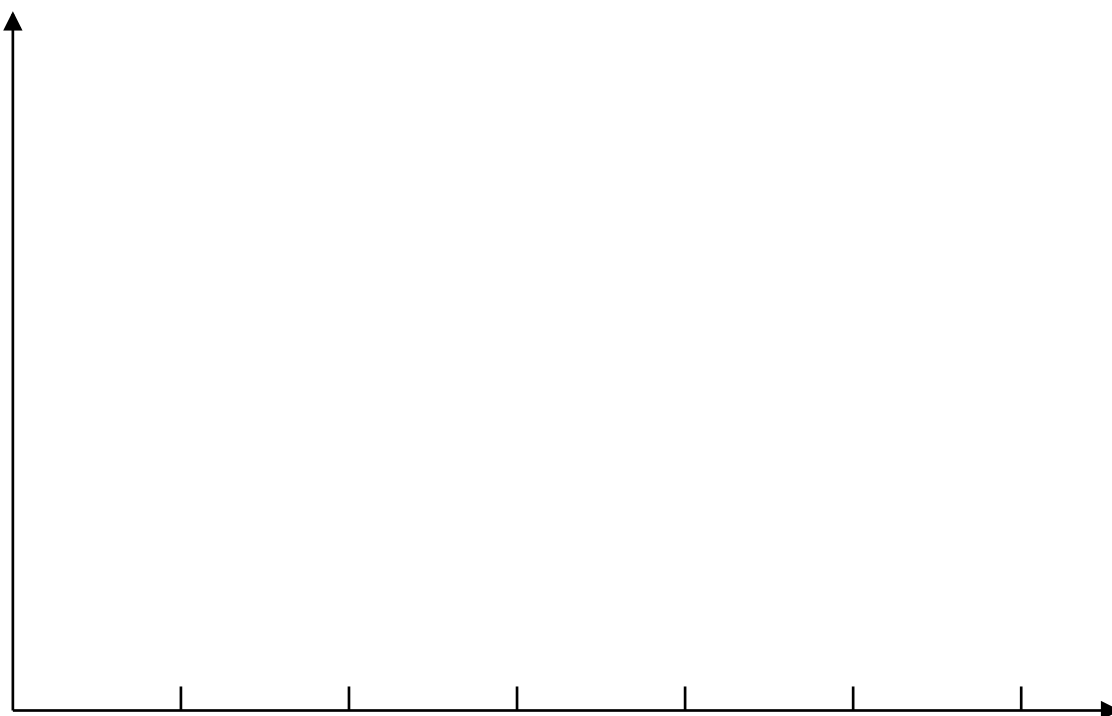
2. 3. 4. 5.	2. 3. 4. 5.
Холерик	
1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.
Меланхолик	
1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.

Диагностический блок

Теппинг-тест

1	2	3
6	5	4

График



Результаты диагностики (Теппинг-тест):

[illegible]

Дата _____

Опросник Айзенка

Инструкция:

Прослушай утверждение, зачитанное психологом и оцени подходит ли оно тебе. Если подходит – поставь «+» в бланке ответов напротив номера вопроса, если – нет, то поставь «-».

Бланк ответов

1		2		3		4		5		6		7		8		9		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	

Место для подсчета результатов:

Результаты диагностики (опросник Айзенка):

Дата: _____

Методика «Кактус».

Результаты диагностики (методика Кактус):

Дата

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на приведенные ниже вопросы. Если вы отвечаете "да", поставьте "+" в клеточку напротив вопроса. Если отвечаете "нет", поставьте "-". Помните, что правильных или неправильных вариантов ответов здесь нет. Отвечайте так, как считаете нужным.

37

Вы подвижный человек?		
Легко ли вам удастся поднять настроение друзей в компании?		
ИТОГО		

2.

X3

Бывает ли так, что вы находитесь беспричинно в таком ворчливом настроении, что с вами лучше не разговаривать?		
Часто ли у вас бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущения возможной беды, неприятности?		
Быстро ли вы начинаете сердиться или впадать в гнев?		
Убегали ли вы в детстве из дома?		
Вы можете ударить обидчика, если он вас оскорбит?		
Бывают ли у вас головные боли?		
Вас часто тянет путешествовать?		
Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно, если примете алкоголь?		
ИТОГО		

3.

X2

Вы чувствительны к оскорблениям?		
Вам трудно быстро забыть, если вас кто-то обидит?		
Стремитесь ли вы всегда считаться в числе лучших?		
Если по отношению к вам несправедливо поступили, энергично ли вы отстаиваете свои интересы?		
Вы обычно высказываете свое мнение людям достаточно откровенно, прямо и недвусмысленно?		
Склонны ли вы выступать в защиту лиц, по отношению к которым несправедливо поступают?		
Вы не склонны предпринимать первые шаги к примирению, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?		
В школе вам не нравилось подсказывать своим товарищам или давать списывать?		
Вы очень переживаете из-за несправедливости?		
Долго ли вы переживаете обиду?		
Относитесь ли вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?		
ИТОГО		

4.

X2

Являетесь ли вы обычно центром внимания в обществе, компании?		
Любят ли вас ваши знакомые?		
Была ли у вас хотя бы один раз истерика или нервный срыв?		
Всегда ли вы стремитесь быть достаточно сильным человеком?		
В школе вы охотно декламировали стихи?		
Бывает ли так, что после конфликта, обиды вы были до того расстроены, что идти из дома казалось просто невыносимым?		
Легко ли вам докладывать (выступать на сцене) перед большим количеством людей?		
Легко ли вы привыкаете к новым ситуациям?		
Можете ли вы быть приветливым даже с тем, кого вы явно не цените, не любите, не уважаете?		
Вы охотно участвовали в кружке художественной самодеятельности (театр, танцы и т.п.). А может, вы участвуете и сейчас?		
Способны ли вы отвлечься от трудных проблем, требующих решения?		

Если бы вам необходимо было играть на сцене, вы смогли бы так войти в роль, чтобы позабыть о том, что это только игра?		
ИТОГО		

5.

X2

Стремитесь ли вы во всем и всегда соблюдать порядок?		
Сделав что-то, вы сомневаетесь, все ли сделано правильно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано правильно?		
Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало в ящик?		
Предпочитаете ли вы работу такую, где требования к качеству выполнения высоки, но не обязательно действовать быстро?		
Раздражает ли вас, если дома занавесь или скатерть висят неровно, и вы сразу же стремитесь поправить их?		
Трудно ли вам работать с высокой личной ответственностью?		
Тщательно ли вы следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была только на одном и том же месте?		
Возвращаетесь ли вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не может случиться?		
Часто ли бывает вам трудно уснуть из-за того, что проблемы пережитого дня или будущего все время крутятся в ваших мыслях?		
Бывает ли, что вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда, или, стоя у окна многоэтажного дома, остерегаетесь того, что можете выпасть из окна?		
Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы, закрыт ли газ, погашен свет, заперты ли двери?		
Часто ли, будучи школьником, вы переписывали страницу с вашей тетради, если случайно поставили на ней кляксу?		
ИТОГО		

6.

X3

Вы серьезный человек?		
У вас часто несколько подавленное настроение?		
Трудно ли вам быть абсолютно беззаботно веселым?		
Кажется ли вам жизнь трудной?		
У вас очень велика потребность общения с другими людьми?		
Вы редко смеетесь?		
Вы оцениваете жизнь пессимистически, без ожидания радости?		
В беседе вы скупы на слова?		
ИТОГО		

Результаты диагностики (Методика «6 рек»):

[illegible]

Домашнее задание

Мини сочинение «Мои внутренние Я»

40

Занятие 4

Тема: Склонности и интересы в профессиональном выборе («Хочу»).

Сегодня на занятии с помощью различных методик ты сможешь определить свои профессиональные интересы и склонности. Будь внимательным, отвечай честно и ты узнаешь много нового и интересного!

Дифференциально-диагностический опросник (ДДО)

Инструкция: Предположим, что после соответствующего обучения ты сможешь выполнять любую работу. Но если бы тебе пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы ты предпочел?

- | | | |
|--|------------|---|
| 1а. Ухаживать за животными | или | 1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать) |
| 2а. Помогать больным людям | или | 2б. Составлять таблицы, схемы программы вычислительных машин |
| 3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок | или | 3б. Следить за состоянием и развитием растений |
| 4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.) | или | 4б. Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать |
| 5а. Осуждать научно-популярные книги, статьи | или | 5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты) |
| 6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы) | или | 6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, спортивных, учебных) |
| 7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты) | или | 7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством, подъемным краном, трактором, тепловозом и др. |
| 8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.) | или | 8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов) |
| 9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище | или | 9б. Искать, исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках |
| 10а. Лечить животных | или | 10б. Выполнять вычисления, расчеты |
| 11а. Выводить новые сорта растений | или | 11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий |

	(машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.)	
12а. Разбирать споры, ссоры, между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять	или	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13а. Наблюдать, изучать работу кружков, художественной самодеятельности	или	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты	или	14б. Оказывать людям помощь при ранениях, ушибах, ожогах
15а. Составлять точные описания, отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях и др.	или	15б. Художественно описывать события (наблюдаемые или представляемые)
16а. Делать лабораторные анализы в больнице	или	16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17а. Красить или расписывать стены помещения, поверхность изделий	или	17б. Осуществлять монтаж здания или сборку машин, приборов
18а. Организовывать культурные походы сверстников или младших (в театры, музеи)	или	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах
19а. Изготавливать по чертежам детали или изделия (машины, одежду), строить здания	или	19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада	или	20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе и др.)

Как отвечать на вопросы и заполнять лист ответов? Если занятие, о котором говорится в вопросе, тебе нравится, в соответствующей клетке на листе ответов нужно поставить знак «+», если не нравится - знак «-». Не забудь, что одно из двух предлагаемых занятий нужно предпочесть.

Лист ответов

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

Результаты диагностики (ДДО): _____

Дата _____

(С.Я. Карпиловская) “Карта интересов”

Инструкция:

Для определения ваших ведущих интересов предлагаем перечень вопросов.
Подумайте перед ответом на каждый вопрос и постарайтесь дать как можно более точный ответ.

Если вам:

- очень нравится делать то, о чем говорится в вопросе, то поставьте в бланке протокола ответов в клетке под тем же номером два плюса "++".
- просто нравится - поставьте один плюс "+".
- не знаете, сомневаетесь - поставьте ноль "0".
- не нравится - поставьте один минус "-".
- очень не нравится - поставьте два минуса "--".

Отвечайте на вопросы, не пропуская ни одного из них.

Бланк ответов

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	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	75	76	77	78	79	80
	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
+																
-																

Результаты диагностики (Карта интересов):

Дата _____

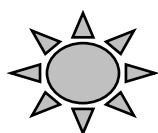
Методика Йовайши

Инструкция: «Укажите, какому из двух ответов на вопросы Вы отдадите предпочтение. Отметьте выбранный ответ в бланке знаком «+».

Лист регистрации ответов

	А	Б	В	Г	Д	Е
1.		а				б
2.				а	б	
3.	б	а				
4.			б			а
5.						
6.		а			б	
7.	б					а
8.			б	а		
9.	б				а	
10.		б		а		
11.					а	б
12.		б	а			
13.				б	а	
14.	б		а			
15.		б				а
16.			а	б		
17.	а				б	
18.		а		б		
19.			а		б	
20.	б					а
21.		б	а			
22.				б		а
23.	а		б			
24.					а	б
25.	а	б				
26.			б			а
27.						
28.	а				б	
29.				б		а
30.			б		а	
ИТОГО						

Результаты диагностики (методика Йовайши):

[illegible]

Дата _____

Домашнее задание

На уроке ты узнал свои склонности и интересы. Возможно, очень сложно собрать всю информацию в одну картинку, но для того, чтобы проделанная работа оказалась более продуктивной это необходимо. Проанализируй всю полученную информацию и напиши мини-сочинение на тему «Мои интересы».

Мини- сочинение «Мои интересы»

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Дата _____

Занятие 5.

Тема: «Возможности личности в профессиональной деятельности» («Могу»).

*Свои способности человек может узнать,
только попытавшись приложить их.
Сенека-мл..*

Способности — это _____

Внимание — это _____

10 правил самоорганизации внимания при усвоении учебного материала.

Правило 1. Заранее планируйте свое время так, чтобы в час занятий ничто не отвлекало вас (визиты товарищей, телефонные звонки и т. п.).

Правило 2. Приступая к работе, предварительно организуйте свое рабочее место (разумеется, оно должно быть надлежащим образом оборудовано).

Правило 3. Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, заставьте себя поскорее перестать думать о том, что занимало ваши мысли перед этим. Лучший способ — предварительный просмотр материала задания, составление плана предстоящей работы.

Правило 4. Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изучаемый материал (понимание в большей степени основывается на знании предыдущих разделов программы). Поэтому, приступая к изучению новой темы, предварительно просмотрите предыдущий раздел, перелистайте конспект. Если этот материал по какой-то причине вами не изучался, начинайте с ликвидации пробелов.

Правило 5. Если сосредоточить внимание на учебном материал мешают волнение, тревога в связи с предстоящим экзаменом, посторонние мысли, обратитесь к конспектированию. В силу своей непрерывности этот процесс делает частые и длительные отключения внимания невозможным. Примерно такой же эффект дает чтение вслух. После того как вам удастся сосредоточить на нем устойчивое внимание, можно вернуться к чтению про себя.

Правило 6. Читайте новый материал так, чтобы он глубоко осмысливался. Но при этом помните, что чересчур замедленный темп способствует частому отключению внимания.

Правило 7. Старайтесь чередовать чтение с пересказыванием, решением задач, придумыванием собственных примеров, так как это предупреждает возникновение состояния монотонии, при котором устойчивость внимания резко снижается. Смена учебных предметов, при выполнении домашних заданий, также способствует сохранению устойчивого внимания. Однако такая смена не должна быть слишком частой, так как это приводит к излишней суете, поверхностному восприятию материала.

Правило 8. Контролируйте, подавляйте произвольные переключения внимания на посторонние предметы и раздражители как внешние, так и внутренние. Осознав, что произошло произвольное переключение внимания, старайтесь волевым усилием направить его в нужное русло.

Правило 9. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое-то время «отключились», заставьте себя вернуть к тому месту, где произошло «отключение». Определить его довольно легко: весь предыдущий текст, при повторном чтении, будет восприниматься как незнакомый. Обязательные возвращения не только обеспечат усвоение материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания.

Правило 10. Не забывайте о гигиене умственного труда нормальном освещении и температуре, регулярных перерывах, во время которых полезно выполнить несколько гимнастических упражнений.

Память - это _____

Мышление – это _____

Предметное мышление. _____

Образное мышление. _____

Логическое мышление _____

Символическое мышление _____

Креативность – это _____

Диагностический блок

Определение объема кратковременной памяти.

Числовые ряды:

1)

- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)

Результаты диагностики (Числовые ряды): _____

_____Дата

Методика «Корректирующая проба»

Время выполнения 1-й горизонтальной половины таблицы (t ₁);	
Общее время выполнения задания (Т);	
Время выполнения 2-й половины таблицы (t ₂ =Т-t ₁);	
Определение «индекса утомляемости» (ИУ) по формуле: $ИУ = \frac{t_1}{t_2}$	
АВ – факторы функциональной асимметрии внимания $AB = \frac{M_1}{M_2}$ М ₁ –количество ошибок в правой половине таблицы, М ₂ – в левой.	

Таблица

0 3 3 4 9 8 2 2 2 6 3 7 7 9 1 7 9 6 6 0	3 4 1 7 7 2 7 4 6 2 3 9 2 5 1 6 3 9 9 8
6 4 4 7 3 6 2 3 0 5 9 2 4 7 9 2 1 9 2 7	6 9 4 5 4 1 0 6 1 9 7 6 2 8 9 9 1 8 9 3
2 2 7 5 5 1 2 3 4 3 2 2 0 2 9 9 5 3 1 4	7 3 1 8 0 4 0 4 2 1 9 5 9 8 8 9 7 0 7 8
8 5 4 0 6 5 3 4 2 3 9 1 7 2 8 4 2 4 6 1	6 0 2 6 8 1 2 7 9 0 8 0 3 9 0 3 4 3 3 2
3 2 1 4 8 7 2 7 6 1 8 8 3 8 9 6 3 5 5 1	7 8 0 9 5 0 6 1 8 8 0 5 1 9 6 9 7 4 1 0
5 0 5 8 1 5 7 5 0 1 9 4 7 0 3 1 0 2 6 6	2 5 3 4 5 4 9 2 0 6 9 1 1 7 6 0 0 9 0 7

73831318505543962820	66318614377001590132
60837722734929476096	09664106941659235236
45902640964569495652	25706239559917439481
91950642496688288231	78087076021759156086
05477438804561271428	74193849793186069724
71048967526955152732	29421551458549764723
63383524478237432947	57485291867444195641
65445064636514673218	65102251627793003931
87358751013387547903	84576797213574130141
01696108373299769687	33105149358966102168
24188437939122026834	41842090650763431318
80645470728815585811	78049311198548114388
64017320653221186894	47371459630005821313
90235439596924043038	05609296362341131985

Результаты диагностики (Корректирующая проба): _____

Дата _____

Методика «Профиль мышления»

Инструкция. Тебе будут зачитаны вопросы, характеризующие твои привычки, склонности и интересы. Отмечай в бланке ответов свое согласие с вопросом («да») знаком «+», свое несогласие с вопросом («нет») знаком «-».

Бланк ответов

А	Б	В	Г	Д
1	2	3	4	5
6	7	8	9	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	53	64	65
66	67	68	69	70

5. Наука о выведении лучших пород животных и сортов растений называется. .? а) бионика; б) химия; в) селекция; г) ботаника; д) физиология.
6. Краткая запись, сжатое изложение содержания книги, лекции, доклада -это ...? а) абзац; б) цитата; в) рубрика; г) отрывок; д) конспект.
7. Начитанность, глубокие и широкие познания - это . . .? а)интеллигентность; б) опытность; в) эрудиция; г) талант; д) самомнение.
8. Отсутствие интереса и живого активного участия к окружающему - это ..? а) рациональность; б) пассивность; в) чуткость; г) противоречивость; д) черствость.
9. Свод законов, относящихся к какой-либо области человеческой жизни и деятельности называется . . .? а) революцией; б) постановлением; в) традицией; г) кодексом; д) проектом.
10. Противоположностью понятия "лицемерный" будет ...? а)искренний; б) противоречивый; в) фальшивый; г) вежливый; д) решительный.
11. Если спор заканчивается взаимными уступками, тогда говорят о . . .? а)компромиссе; б) общении; в) объединении; г) переговорах; д) противоречии.
12. Этика - это учение о ...? а) психике; б) морали; в) природе; г) обществе; д) искусстве.
13. Противоположностью понятия "идентичный" будет . . .? а)тождественный; б) единственный; в) внушительный; г) различный; д) изолированный.
14. Освобождение от зависимости, предрассудков, уравнивание в правах -это ...? а) закон; б) эмиграция; в) воззрение; г) действие; д) эмансипация.
15. Оппозиция - это . . .? а) противодействие; б) согласие; в) мнение; г) политика; д) решение.
16. Цивилизация - это . . . ? а) формация; б) древность; в) производство; г) культура; д) общение.
17. Одинаковыми по смыслу являются слова "приоритет" и . . .? а) изобретение; б) идея; в) выбор; г) первенство; д) руководство.
18. Коалиция - это ...? а) конкуренция; б) политика; в) вражда; г) разрыв; д) объединение.
19. Одинаковыми по смыслу являются слова "альтруизм" и . . .? а) человеколюбие; б) взаимоотношение; в) вежливость; г) эгоизм; д) нравственность.
20. Человек, который скептически относится к прогрессу, является . . .? а) демократом; б) радикалом; в) консерватором; г) либералом; д) анархистом.

Описание и примеры набора заданий 2А.

К слову, которое стоит в левой части бланка, надо подобрать из четырех предложенных слов такое, которое совпадало бы с ним по смыслу, то есть слово - синоним. Это слово надо подчеркнуть. Выбрать можно только одно слово.

Пример: век: а) история; б) столетие; в) событие; г) прогресс. Правильный ответ: "столетие". Поэтому это слово подчеркнуто.

Следующий пример: прогноз - а) погода; б) донесение; в) предсказание; г) причина. Здесь правильным ответом будет слово "предсказание". Оно и подчеркнуто.

Набор заданий № 2 А.

1. Прогрессивный –
а) интеллектуальный; б) передовой; в) ловкий; г) отсталый.
2. Аннулирование –
а) подписание; б) отмена; в) сообщение; г) отсрочка.
3. Идеал –
а) фантазия; б) будущее; в) мудрость; г) совершенство.
4. Аргумент –
а) довод; б) согласие; в) спор; г) фраза.
5. Миф –
а) древность; б) творчество; в) предание; г) наука,
6. Аморальный –
а) устойчивый; б) трудный; в) неприятный; г) безнравственный.
7. Анализ –
а) факты; б) разбор; в) критика; г) умение.
8. Эталон –
а) копия; б) форма; в) основа; г) образец.
9. Сферический –
а) продолговатый; б) шаровидный; в) пустой; г) объемный.
10. Социальный –
а) принятый; б) свободный; в) запланированный; г) общественный.
11. Гравитация –
а) притяжение; б) отталкивание; в) невесомость; г) подъем.
12. Сентиментальный –

а) поэтический; б) чувствительный; в) радостный; г) странный.

13. Экспорт –

а) продажа; б) товары; в) вывоз; г) торговля.

14. Эффективный –

а) необходимый; б) действенный; в) решительный; г) особый.

15. Мораль –

а) этика; б) развитие; в) способности; г) право.

16. Модифицировать –

а) работать; б) наблюдать; в) изучать; г) видоизменять.

17. Радикальный –

а) коренной; б) ответный; в) последний; г) отсталый.

18. Негативный –

а) неудачный; б) ложный; в) отрицательный; г) неосторожный.

19. Субъективный –

а) практический; б) общественный; в) личный; г) скрытый.

20. Аграрный –

а) местный; б) хозяйственный; в) земельный; г) крестьянский.

Описание к примеру набора заданий № 3

Вам предлагаются три слова. Между первым и вторым словами существует определенная связь. Между третьим и одним из пяти слов, предлагаемых на выбор, существует аналогичная, та же самая связь. Это слово вам следует найти и подчеркнуть.

Пример: песня: композитор = самолет: ?

а) аэропорт; б) полет; в) конструктор; г) горючее; д) истребитель.

Правильный ответ: "конструктор". Поэтому это слово подчеркнуто *Следующий*

пример: добро: зло = день: ?

а) солнце; б) ночь; в) неделя; г) среда; д) сутки.

Здесь правильным ответом будет слово "ночь", поэтому оно подчеркнуто.

Набор заданий № 3А.

1. Глагол: спрягать = существительное : ?

а) изменять; б) образовывать; в) употреблять; г) склонять; д) писать.

2. Холодно : горячо = движение : ?

а) инерция; б) покой; в) молекула; г) взаимодействие.

3. Колумб: путешественник = землетрясение: ?

а) первооткрыватель; б) образование гор; в) извержение; г) жертвы; д) природное явление.

4. Слагаемое : сумма = множители: ?

а) разность; б) делитель; в) произведение; г) умножение; д) число.

5. Рабовладельцы : буржуазия = рабы : ?
а) рабовладельческий строй; б) буржуазия; в) рабовладельцы; г) наемные рабочие; д) пленные.
6. Папоротник : спора = сосна : ?
а) шишка; б) иголка; в) растение; г) семя; д) ель.
7. Стихотворение : поэзия == рассказ ; ?
а) книга; б) писатель; в) повесть; г) предложение; д) проза.
8. Горы : высота - климат : ?
а) рельеф; б) температура; в) природа; г) географическая широта;
д) растительность.
9. Растение : стебель = клетка : ? а) ядро; б) хромосома; в) белок; г) фермент; д) деление.
10. Богатство : бедность = крепостная зависимость : ?
а) крепостные крестьяне; б) личная свобода; в) неравенство; г) частная собственность; д) феодальный строй.
11. Старт : финиш = пролог : ?
а) заголовок; б) введение; в) кульминация; г) действие; д) эпилог.
12. Молния : свет = явление тяготения : ?
а) камень; б) движение; в) сила тяжести; г) вес; д) Земля.
13. Первобытно-общинный строй : рабовладельческий строй == рабовладельческий строй : ?
а) социализм; б) капитализм; в) рабовладельцы; г) государство; д) феодализм.
14. Роман : глава = стихотворение : ?
а) поэма; б) рифма; в) строфа; г) ритм; д) жанр.
15. Тепло : жизнедеятельность = кислород : ?
а) газ; б) растение; г) развитие; д) дыхание.
16. Фигура : треугольник = состояние вещества : ?
а) жидкость; б) движение; в) температура; г) вода; д) молекула.
17. Роза : цветок = капиталист : ?
а) эксплуатация; б) рабочие; в) капитализм; г) класс; д) фабрика.
18. Понижение атмосферного давления : осадки = антициклон : ?
а) ясная погода; б) циклон; в) климат; г) влажность; д) метеослужба.
19. Прямоугольник : плоскость = куб : ?
а) пространство; б) ребро; в) высота; г) треугольник; д) сторона.
20. Война : смерть = частная собственность : ?
а) феодалы; б) капитализм; в) неравенство; г) рабы; д) крепостные крестьяне.
21. Числительное : количество = глагол : ?

а) идти; д) действие; в) причастие; г) часть речи; д) спрягать.

22. Север : юг = осадки : ?

а) пустыня; б) полюс; в) дождь; г) засуха; д) климат.

23. Диаметр : радиус == окружность : ?

а) дуга; б) сегмент; в) отрезок; г) линия; д) круг.

24. Эпителий: ткань = аорта : ?

а) сердце; б) внутренний орган; в) артерия; г) вена; д) кровь.

25. Молоток : забивать == генератор : ?

а) соединить; б) производить; в) включать; г) изменять; д) нагревать.

Описание и примеры набора заданий № 4.

Вам даны пять слов. Четыре из них объединены одним общим признаком. Пятое слово к ним не подходит. Его надо найти и подчеркнуть. Лишним может быть только одно слово.

Пример: а) тарелка, б) чашка; в) стол; г) кастрюля; д) чайник. Первое, второе, четвертое и пятое слова обозначают посуду, а третье слово - мебель. Поэтому оно подчеркнуто.

Следующий пример: а) идти; б) прыгать; в) танцевать; г) сидеть; д) бежать.

Четыре слова обозначают состояние движения, а слово "сидеть" - покоя. Поэтому подчеркнутое слово "сидеть".

Набор заданий № 4А

1. а) приставка; б) предлог; в) суффикс; г) окончание; д) корень.
2. а) прямая; б) ромб; в) прямоугольник; г) квадрат; д) треугольник.
3. а) барометр, б) флюгер; в) термометр; г) компас; д) азимут.
4. а) рабовладелец; б) раб; в) крестьянин; г) рабочий; д) ремесленник.
5. а) пословица; б) стихотворение; в) поэма; г) рассказ; д) повесть.
6. а) цитоплазма; б) питание; в) рост; г) раздражимость; д) размножение.
7. а) дождь; б) снег; в) осадки; г) иней; д) град.
8. а) треугольник; б) отрезок; в) длина; г) квадрат; д) круг.
9. а) пейзаж; б) мозаика; в) икона; г) фреска; д) кисть.
10. а) очерк; б) роман; в) рассказ; г) сюжет; д) повесть.
11. а) параллель; б) карта; в) меридиан; г) экватор; д) полюс.
12. а) литература; б) наука; в) живопись; г) зодчество; д) художественное ремесло.
13. а) длина; б) метр; в) масса; г) объем; д) скорость.
14. а) углекислый газ; б) свет; в) вода; г) крахмал; д) хлорофилл.
15. а) пролог; б) кульминация; в) информация; г) развязка; д) эпилог.
16. а) скорость; б) колебание; в) сила; г) вес; д) плотность.
17. а) Куба; б) Япония; в) Вьетнам; г) Великобритания; д) Исландия.
18. а) товар; б) город; в) ярмарка; г) натуральное хозяйство; д) деньги.
19. а) описание; б) сравнение; в) характеристика; г) сказка; д) иносказание.
20. а) аорта; б) вена; в) сердце; г) артерия; д) капилляр.

Описание к примеру набора заданий № 5

Вам предлагается два слова. Нужно определить, что между ними общего. Старайтесь в каждом случае найти наиболее существенные общие признаки обоих слов. Напишите свой ответ рядом с предложенной парой слов.

Пример: ель - сосна. Правильным ответом будет: "хвойные деревья". Эти слова нужно написать рядом с предложенной парой слов.

Следующий пример: дождь - град. Правильным ответом будет: "осадки". Это слово и следует написать.

Набор заданий № 5А

1. Азия - Африка. _____
2. Ботаника - зоология. _____
3. Феодализм - капитализм. _____
4. Сказка - былина. _____
5. Газ - жидкость. _____
6. Сердце - артерия. _____
7. Копенгаген - Манагуа. _____
8. Атом - молекула. _____
9. Жиры - белки. _____
10. Наука - искусство. _____
11. Стойкость - мужество. _____
12. Ампер - вольт. _____
13. Канал - плотина. _____
14. Мозаика - икона. _____
15. Облачность - осадки. _____
16. Сумма - произведение. _____
17. Иносказание - описание. _____
18. Классицизм-реализм. _____
19. Цунами-ураган. _____

Описание и примеры задания № 6

Предлагаем вам ряды чисел, расположенных по определенному правилу. Ваша задача состоит в том, чтобы определить число, которое было бы продолжением соответствующего ряда, и написать его. Каждый ряд построен по своему правилу. В некоторых заданиях при нахождении правила построения ряда вам необходимо будет пользоваться умножением, делением и другими действиями.

Пример: 2,4,6, 8, 10,...

В этом ряду каждое последующее число на 2 больше предыдущего. Поэтому следует написать 12, которое и будет следующим числом.

Следующий пример: 9, 7, 10, 8, 11, 9, 12,...

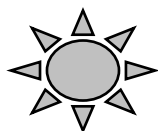
В этом ряду поочередно отнимается 2 и прибавляется 3. Следующее число должно быть 10. Его и нужно написать.

Набор заданий № 6А.

- 1) 6 9 12 15 18 21... _____
- 2) 9 1 7 1 5 1 ... _____
- 3) 2 3 5 6 8 9 ... _____
- 4) 10 12 9 11 8 10 ... _____
- 5) 1 3 6 8 16 18 ... _____

- 6) 3 4 6 9 13 18 ... ____
- 7) 15 13 16 12 17 11 ... ____
- 8) 1 2 4 8 16 32 ' ... ____
- 9) 1 2 5 10 17 26 ... ____
- 10) 1 4 9 16 25 36 ... ____
- 11) 1 2 6 16 31 56 ...- ____
- 12) 31 24 18 13 9 6 ... ____
- 13) 174 171 57 54 18 15 ... ____
- 14) 54 19 18 14 6 9 ... ____
- 15) 301 294 49 44 11 8 ... ____

Результаты диагностики (ШТУР) (записываются преподавателем)



Домашнее задание

На занятиях ты узнал некоторые свои способности. Подумай, и напиши, опираясь на результаты диагностики, какие профессии тебе подходят, а какие нет (в ответе используй результаты диагностики способностей). Напиши не менее 5-ти профессий в каждый столбик.

Профессии, которые мне подходят	Профессии, которые мне не подходят
1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ _____ _____ _____	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ _____ _____ _____

Занятие 6.

Тема: Социальные проблемы труда («Надо»)

Деловая игра «Город».
Материалы для работы

Бланк регистрации комитета

Комитет _____

Председатель _____

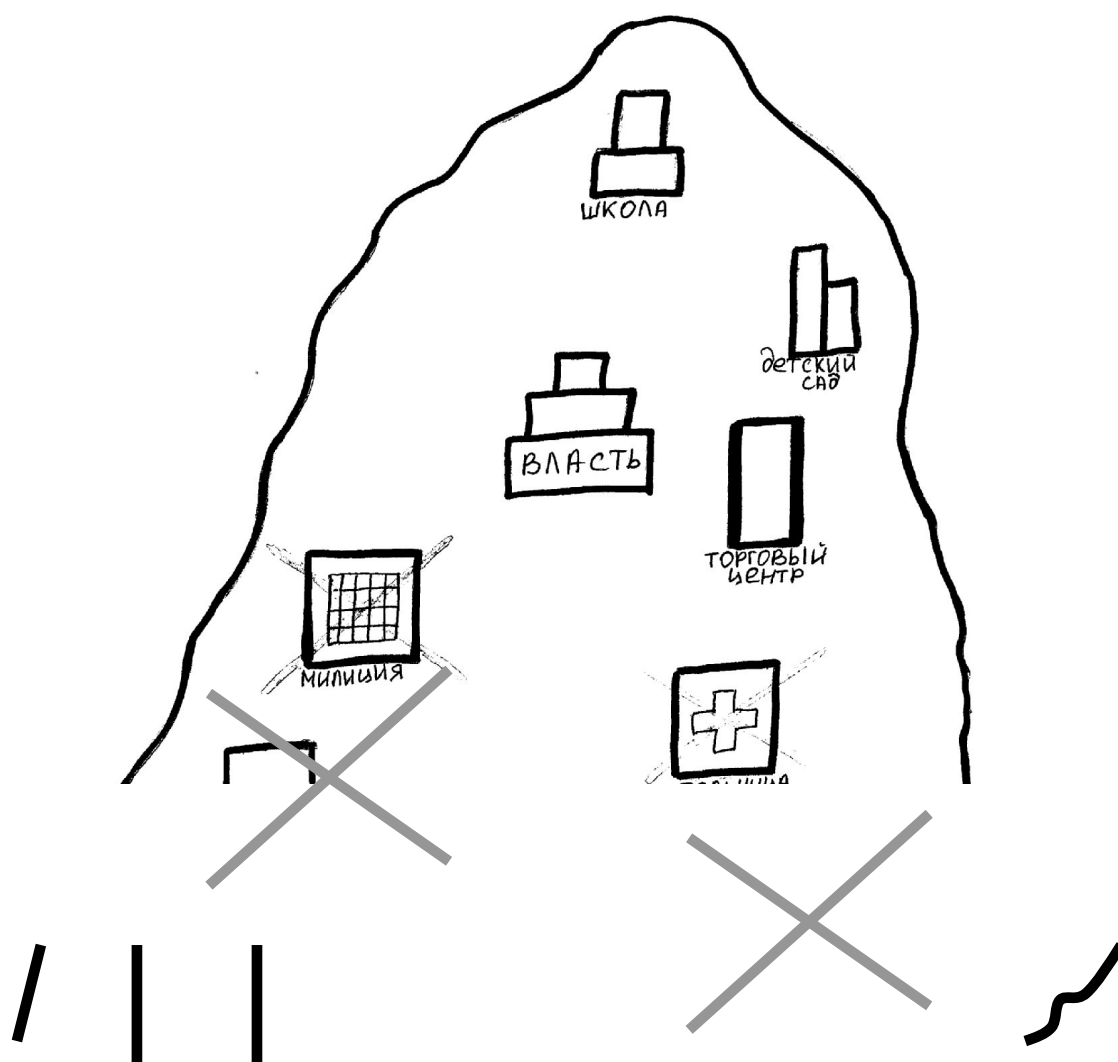
<i>№ п/п</i>	<i>ФИО членов комитета</i>

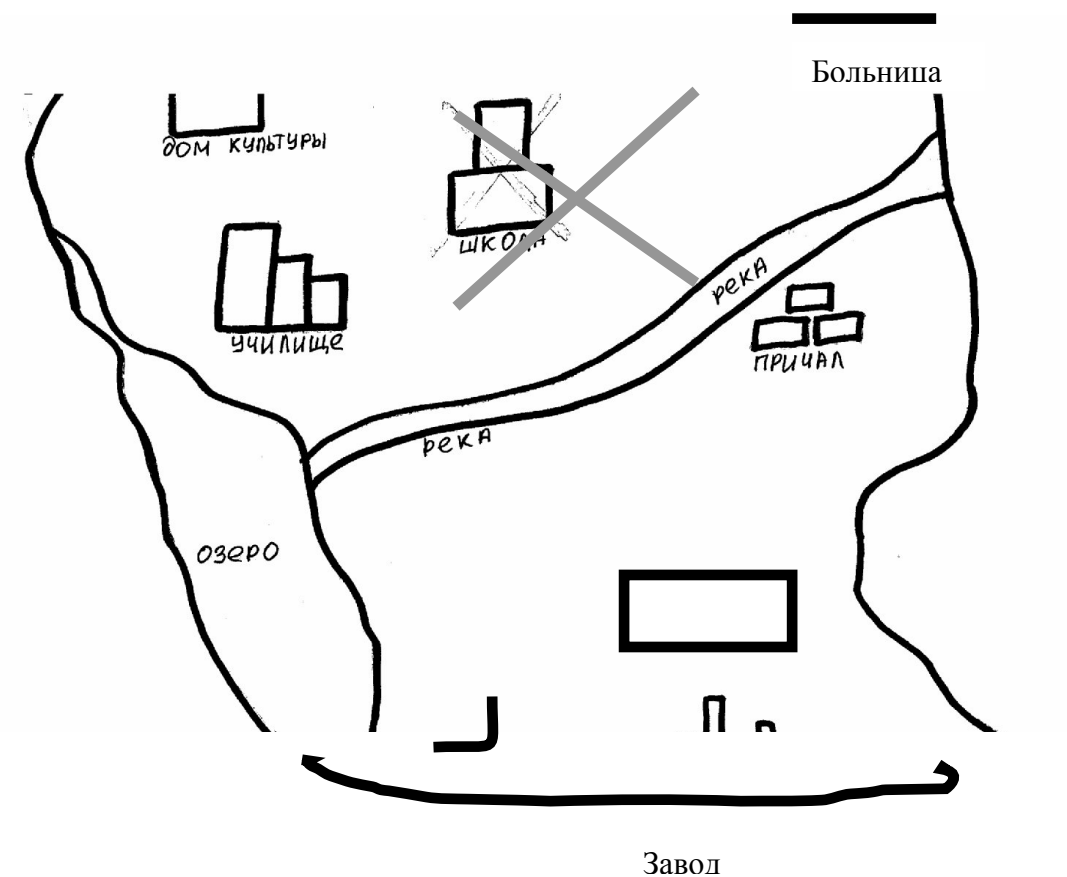
Бланк согласования проектов

№ п/п	Проект	Специалисты, требующиеся для реализации проекта	Согласование проекта с другими комитетами
1			

2			
3			
4			
5			

Карта города _____





Занятие 7

Тема: Представление о себе и проблемы выбора профессии. Самооценка.

Самооценка — это _____

Адекватная самооценка — это _____

Низкая самооценка — это _____

Высокая самооценка — это _____

Как ты считаешь, какая у тебя самооценка? (отметь ниже)

☐ Низкая

☐ Адекватная

☐ Высокая

Знакомство с правилами поднятия самооценки

- Утром приложите максимум усилий, чтобы выйти из дома в наилучшем виде. В обед взгляните в зеркало, чтобы проверить, все ли в порядке. Последний раз проделайте это, умываясь перед сном. Это поможет вам не думать постоянно о том, как вы выглядите;

- Не заикливайтесь на своих физических изъянах. Они есть у всех! Помните, что большинство окружающих вас людей этих недостатков не замечают, либо не догадываются об их существовании;

- Помните, что люди не замечают вещей, столь очевидных для вас. Вы чувствуете, что ужасно краснеете, когда приходится что-то делать или говорить в присутствии нескольких человек, а для них ваше лицо приятно порозовело;

- Не будьте излишне критичны к другим. Если вы постоянно отмечаете недостатки других людей, и это стало вашей привычкой, от нее нужно немедленно избавиться, иначе вы все время будете думать, что ваши внешность и одежда тоже отличная мишень для критики. Уверенности вам это не прибавит.

- Помните, что люди больше всего любят слушателей. Вам совершенно не обязательно «выдавать» фейерверк остроумных, блестящих мыслей, чтобы вызвать расположение к себе. Внимательно слушайте других, и они будут вам благодарны;

- Будьте искренни. К примеру, вы не понимаете, о чем идет речь. Признайтесь в этом. Пытаясь быть холодным, отстраненным и невозмутимым, вы лишь отталкиваете от себя людей.

- Найдите кого-нибудь в своем окружении, с кем вы можете разделить волнения и переживания, и тогда вы не окажетесь одиноким в любой компании, в любом обществе. Сами подойдите к тому, кого вы избрали, от этого вы оба выиграете;

- Помните, что стеснительность может сделать некоторых людей агрессивными. Если с вами кто-то резко разговаривает, не думайте, что виноваты в этом только вы. Может, для такого человека это единственный способ побороть смущение. И главное — не пользуйтесь сами подобными способами самоутверждения.

Диагностический блок

Тест «Как у тебя с самооценкой?»

Инструкция:

Отвечая на вопросы, укажи, как часты для тебя перечисленные ниже состояния по такой шкале:

очень часто — 4 балла;

часто — 3 балла;

иногда — 2 балла;

редко — 1 балл;

никогда — 0 баллов.

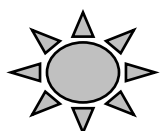
Ответы:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

ИТОГО положительных ответов: _____

Результаты диагностики (тест «Как у тебя с самооценкой?»):

Дата _____



Домашнее задание

Ответь письменно на вопросы:

1. Как ты считаешь, чем помогает, а чем мешает *заниженная* самооценка при выборе профессии и поступлении на работу?

[illegible]

2. Как ты считаешь, чем помогает, а чем мешает *завышенная* самооценка при выборе профессии и поступлении на работу?

[illegible]

Занятие 8.

Тема: Я среди людей.

Как ты думаешь, какие *личностные* качества и способности влияют на выбор профессии?

[illegible]

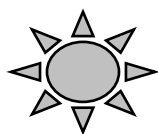
Диагностический блок

Методика КОС

Инструкция: «Вам нужно ответить на все предложенные вопросы и отвечайте так: если Ваш ответ на вопрос положителен (Вы согласны), то в соответствующей клетке листа ответов поставьте плюс, если же Ваш ответ отрицателен (Вы не согласны) – поставьте минус. Следите, чтобы номер вопроса и номер клетки, куда Вы запишите свой ответ, совпадали. Имейте в виду, что вопросы носят общий характер и не могут содержать всех необходимых подробностей. Поэтому представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями. Не следует тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Возможно, на некоторые вопросы Вам будет трудно ответить. Тогда постарайтесь дать тот ответ, который Вы считаете предпочтительным. При ответе на любой из этих вопросов обращайтесь внимание на его первые слова. Ваш ответ должен быть точно согласован с ними. Отвечая на вопросы, не стремитесь произвести заведомо приятное впечатление. Важен не конкретный ответ, а суммарный балл по серии вопросов».

Лист ответов

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28



Домашнее задание

Наша первая часть курса «Я в мире профессий» подходит к концу. Нам очень важно знать, что тебе понравилось, а что не очень, чем помогли тебе занятия. Эта информация очень важна для нас, т.к. поможет более продуктивно и интересно построить занятия в следующем году.

Напиши мини-сочинение на тему «Этот курс для меня был...».

Мини сочинение «Этот курс для меня был...»

[illegible]

Занятие 9.

Тема: Моя жизнь.

Упражнение «Список жизненных целей».

Упражнение «Линия жизни».

АНКЕТА

1. Чем бы ты хотел(а) заниматься после 9 класса:

учиться в 10 профильном классе

учиться в 10 универсальном классе

поступить в техникум, колледж (средне-специальной учебное заведение)

пойти работать

2. Выбрал(а) ли ты профессию?

Да

Нет

3. Если ДА, то какую? _____

4. Чем помог тебе пройденный курс? _____

5. Если ты еще не выбрал(а) профессию, то почему?

Плохо знаю мир профессий

Плохо знаю свои возможности

Не знаю, как выбирать профессию

6. Напиши, какую информацию ты хотел(а) бы получить на нашем курсе в следующем учебном году. _____

7. Твои предложения и пожелания по организации курса «Я в мире профессий»

Упражнение «Послание себе в 9-ый класс».

Инструкция: Наши встречи в этом учебном году заканчиваются. Вы многое, узнали, многому научились. Что-то еще осталось неизведанным и непознанным. Напишите себе небольшое послание в 9-ый класс, потом это будет не только интересно, но и, возможно, поможет более полно сориентироваться в учебном материале, обратить внимание на какие-то вопросы.

[illegible]

Спасибо за работу и удачи в твоих начинаниях!!!

