

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА КИРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ул. Маршала Говорова 34 литер 3
Санкт -Петербург 198095
Тел. (812) 252-42-20 Факс (812) 252-45-44
E-mail: cstt@kirov.spb.ru
ОКПО 25893654 ОГРН 1027802752163
ИНН/КПП 7805062203/780501001

**Рекомендации по использованию успешных практик, разработанных с учетом анализа
результатов мониторинга**

В 2021 году в ГБОУ СОШ № 277 Кировского района успешно проводится бинарный урок искусства для учащихся 11 класса-педагог-психолог, социальный педагог Захарова М.Г и учитель Вяткина Т.Ю. (Приложение1)

Бинарные уроки – одна из форм реализации межпредметных связей и интеграции предметов. Бинарные уроки позволяют повысить качество усвоения учебных элементов, интереса к учебным предметам и учебной мотивации за счет активного протекания восприятия учебного материала, активизации эмоциональной и логической памяти, работы воображения.

Таким образом, бинарная технология урока позволяет перенести теорию в практику, а формирование умений и навыков поднять на уровень осмысленной учебной деятельности.

Занятия могут проводить два учителя, учителя предметных циклов реализуют теоретические знания на практике, а также формируются творческие способности обучающихся, повышается мотивация к учебному предмету.

В процессе проведения таких занятий имеется возможность вовлечь учащихся в деятельность, по своему характеру близкую к профессиональной, воспитывать трудолюбие, любознательность, творческое отношение к делу.

Данное занятие внеурочной деятельности возникло и из необходимости повышения учебной мотивации к предмету «Искусство» у обучающихся девятого классов. На занятии используется рабочая тетрадь по профориентации – разработана учителем внеурочной деятельности школы по рабочей программе «Твоя профессиональная карьера». (Приложение2)

Рекомендовано к использованию ОУ Кировского района
Приложение на 19 листов

Методист по профориентации
Директор ГБУ ДО ЦДТОТ



Т.В. Лисина
Е.С.Ясинская

Приложение 1

Урок Искусства. 11 класс» Захарова И.Г.Вяткина Т.Ю., социальный педагог/педагог-психолог и учитель ГБОУ СОШ № 277

План-конспект занятия «Человек-художественный образ»

Тип: занятие открытия новых знаний

Цель: создать условия для организации деятельности обучающихся по изучению мира профессий. Создание условий для повышения мотивации к изучению предмета «Искусство».

Задачи (планируемые результаты)

- формирование метапредметных результатов (универсальных учебных действий).

Личностные:

- умение выбирать оптимальные формы во взаимоотношениях с одноклассниками
- повышение мотивации к изучению предмета «Искусство».

Познавательные:

- расширять общекультурный кругозор учащихся
- понимать смысл понятий профпригодности и профессионально важных качеств человека;
- извлекать информацию из предложенных источников, анализировать и классифицировать её.

Коммуникативные:

- уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности
- уметь работать в группе, внимательно выслушивать мнение других, уважительно относиться к ответам одноклассников.
- осуществлять контроль и взаимоконтроль действий.

Регулятивные:

- Уметь ставить цель и выработать пути ее решения.
- Уметь анализировать и сравнивать полученные данные.
- Уметь действовать по плану.
- Формировать навыки применения имеющихся знаний к новым задачам.

Используемые технологии:

- Педагогика сотрудничества
- Интерактивное обучение
- Игровые технологии
- Групповые технологии

Форма организации занятия: групповая

Ресурсы занятия: мультимедийный проектор, компьютер, презентация, рабочая тетрадь по профориентации, папки с заданием и предмет для выполнения практической работы в группах.

Ход занятия

Организационный этап (2 мин). (подготовка обучающихся к активному усвоению знаний). На данном этапе учитель внеурочной деятельности при входе в класс обучающимся предлагает распределиться по группам, каждой группе выдается папка с предметами творческой деятельности из заранее подготовленного материала – листы бумаги и карандаши, пластилин (глина), куски материи и пуговицы. В начале занятия (на основании

предложенных предметов) предлагается предположить тему занятия, о каком типе профессий пойдет сегодня речь.

Актуализация знаний (5 мин). Учитель внеурочной деятельности знакомит обучающихся с понятием сферы «человек-художественный образ», творческими способностями. Подчеркивается, что главная особенность творческого мышления в том, что оно ориентировано не на поиски одного единственно правильного решения, а на определение множества путей решения задачи. Учитывая, что творческие способности – это в первую очередь набор качеств и свойств мышления, тренировать нужно именно мыслительные способности.

Решение практико-ориентированных заданий (5 мин). Учитель предметного цикла «Искусство» предлагает ребятам выполнить упражнение в группах на развитие нетривиальных идей. Выполняется игровое упражнение «Предмет-универсал».

Данное упражнение помогает развивать целый комплекс качеств: оригинальность мысли, семантическую гибкость, образное мышление и воображение. Также в ходе игрового упражнения приобретут коммуникативные навыки (эффективного общения в разных формах и условиях), умения продуктивно работать в команде, находить компромиссы для достижения общей цели.

Учитель: «Представьте какой-то простой предмет, например, карандаш, крышку от кастрюли, ложку, коробок спичек и т. д. Выбрав предмет, подумайте, как его можно использовать, кроме прямого назначения. Постарайтесь найти как можно больше вариантов применения и старайтесь, чтобы они были оригинальными. Например, крышку от кастрюли можно использовать как щит, как ударный инструмент, как основу для красивого панно, как поднос, как форточку при ее отсутствии, как шляпу, как зонт, как карнавальную маску, если в ней провертеть дырки для глаз... Сможете продолжить?».

Для формы соревнования между группами обучающихся предлагается учителем один, два одинаковых предмета. Выигрывает группа, которая предложит больше нетривиальных идей.

Организация познавательной деятельности (10 мин).

Работа с понятиями. На данном этапе учитель внеурочной деятельности знакомит обучающихся с классификацией типа профессий относительно способа художественного отображения действительности:

Профессии в сфере изобразительного искусства: разрисовщик обоев, облицовщик-плиточник, фотограф, разрисовщик игрушек, чеканщик, резчик по дереву, гранщик вставок в ювелирные изделия, визажист, художник по свету, художник-постановщик.

Профессии в сфере музыкальной индустрии: настройщик пианино, концертмейстер, артист-вокалист, артист оркестра, настройщик музыкальных игрушек.

Профессии в сфере литературы/писательского мастерства: редактор, сотрудник газеты, корреспондент, писатель.

Профессии в сфере актёра-сценического мастерства: артист драмы, артист цирка, ведущий концерта.

Выдвижение предположений. Вниманию ребят предлагается видеофильм, с целью выделения основной особенности типа профессий «Человек-художественный образ». После просмотра видеофильма предлагается выдвинуть предположения, которые состоят в том, что большая часть труда работника не видна сторонним наблюдателям. Окружающим кажется, что для того, чтобы получить такой результат, работники не прилагали особых усилий. Например, выступление артиста может длиться всего несколько минут. Но перед этим артист упорно репетировал в течение нескольких месяцев по 8 часов ежедневно, соблюдал специальный режим и диету.

Физическая пауза (2 мин). Обучающиеся выполняют кинезиологические упражнения (образовательная кинезиология) с целью правильного чередования труда и отдыха. Данные упражнения полезны применительно к учебным навыкам. В этом качестве

они могут применяться непосредственно перед определенным учебным заданием, для активизации необходимых когнитивных умений, снятия эмоционального учебного стресса.

Работа с понятиями. В продолжении работы с понятиями учитель внеурочной деятельности предлагает познакомиться с современными профессиями типа «Художественный образ»: ТВ – Байер, Медиапланер, Копирайтер, Клипмейкер, Бренд-менеджер, BTL менеджер., Задание выполняется в виде домашней самостоятельной работы. Каждая группа зачитывает описание одной профессии, которое включает плюсы и минусы профессии, личные качества профессионала, место работы.

Решение практико-ориентированных заданий (10 мин). Учитель предметного цикла «Искусство» обращает внимание ребят на трендовую специальность «Дизайнер» (дизайнер-модельер, дизайнер рекламы, дизайнер интерьера).

«Сейчас мы предлагаем Вам попробовать себя в одной из перечисленных креативных профессий, а именно дизайнера, как художника-модельера. Такой дизайнер или стилист занимается эстетической организацией мира вещей, окружающих людей и созданных их руками; он проектирует художественный облик нашей одежды. Создание художественно-выразительной формы костюма – главная задача художника-модельера, а изменение формы и является модой. Через костюм (его стиль) мы получаем информацию о внешнем виде человека, о том месте, которое человек занимает в окружающем мире, в том числе и профессиональной среде, мы даже можем сказать о его личностных особенностях».

Каждая группа обучающихся работает с выданной папкой в начале занятия. В папке материал разной фактуры и эскиз человека определенного профессионального направления, занятости, образа жизни: менеджер, рок-музыкант, студент и хипстер. Эскиз человека содержит и список его личностных особенностей. Ребятам предлагается, на основании описания облика человека и имеющихся материалов, создать определенный стиль в одежде. По окончании творческого задания каждая группа презентует свою работу, с обоснованием своего выбора образа костюма, элемента одежды.

Учитель подводит ребят к мысли о необходимости учебной программы «Искусство» как развитие эстетического вкуса не только в профессиональной, но и повседневной жизни.

Учитель внеурочной деятельности выводит на слайд список учебных заведений Санкт-Петербурга, напоминает о возможности получить по выбранной творческой специальности не только высшее, но и среднее профессиональное образования. Обращает внимание, что рабочая тетрадь по профориентации содержит QR-код (ссылка на сайт школы в раздел профориентации для обучающихся, где можно получить дополнительную информацию).

Рефлексия. Подведение итогов (2 мин).

«Как видите, ребята, профессии типа «человек -художественный образ» не только интересны, но многообразны, а креативность развить можно, и это не всегда трудно. Следуйте своей интуиции. Мечтайте. Выделяйте себе немного времени, которое вы сможете провести наедине с собой, если вы чувствуете, что это вам необходимо. Постарайтесь извлечь положительный опыт даже из неприятных событий. И не бойтесь идти вперед. Кто знает, вдруг ваша идея перевернёт этот мир».

Учителя предлагают вспомнить этапы урока и отметить те решения практико-ориентированных заданий, которые наиболее понравилась обучающимся во время работы в группах.

Возможные сферы применения: материалы данной методической разработки могут быть применены учителями предметниками, классными руководителями, а также другим

заинтересованными лицами в урочной и внеурочной деятельности с целью профориентации учащихся, повышении их мотивации, реализации межпредметных и метапредметных связей.

Список литературы

1. Божович Л.И. Личность и учение подростка // Психологическая наука и образование. 1997. №1. 5 — 10 с.
2. Вестник Московского университета. Серия № 2. Педагогическое образование, 2011. 128-132 с.
3. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. Ростовин/Д.: Феникс, 1996. 512 с.
4. Мартынова, М.В. Интегрированное обучение. Педагогические технологии. Типы и формы интегрированных уроков: Томск, 2003. -153 с.
5. Резапкина Г.В. Я и моя профессия. М.: Генезис, 2000. 128 с.
6. Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова.М.: Педагогика-Пресс, 2001. 440 с.
7. Ужан О. Ю. Использование интегративного подхода к организации урочной деятельности обучающихся с целью формирования профессиональных компетенций. Инновационные подходы к развитию образования: новые вызовы времени и перспективы [Текст]: сборник научных статей по мат-лам Региональной науч.-практ. конф. / О. Ю. Ужан, М. В. Балакина, под ред. Т. И. Шалавиной. – Новокузнецк: Изд-во КузГПА, 2015. – С. 324-328.

Полезные адреса.

1. Санкт-Петербургская молодежная биржа труда: Набережная канала Грибоедова, 105
2. Управление федеральной государственной службы занятости населения по Санкт-Петербургу (справочная информация на сайте – www.rspb.ru)
3. «Проектория» - сайт по профориентации <https://proektoria.online/>
4. «Вектор» - центр профориентации <https://profvector.spb.ru/>
5. Проект «Билет в будущее» <https://bilet.worldskills.ru/about>

Для получения направления на **временное трудоустройство** необходимо обратиться в Агентство занятости населения Кировского района Санкт-Петербурга с паспортом.

Агентство занятости населения Кировского района Санкт-Петербурга находится по адресам:

ул. Васи Алексеева, д.20/24
Трамвайный пр., д.12, корп.2

Рабочая тетрадь по профориентации

*«Для человека, который не знает,
к какой гавани он направляется,
ни один ветер не будет попутным».*
Сенека - старший

Ученика(цы) класса 11 «___», школы № 277



https://sc277.ru/school_life/obuchayushchimsya.php

Восприятие, внимание

1. **Восприятие** - психический процесс, который целостно отражает предметы и явления
2. Восприятие избирательно. Ощущение счастья зависит от восприятия человека конкретной ситуации
3. Иллюзии - ошибки в зрительном восприятии
4. **Внимание** – это сосредоточенность мыслей, зрения или слуха на чем-нибудь.

*Невнимательный человек лишен не внимания,
а контроля над вниманием.*

Как развивать внимание

Произвольное внимание – это сознательное регулируемое с помощью волевого усилия, поэтому для его развития в первую очередь необходимо развивать силу воли.

Находясь в шумной обстановке попробуй сосредоточиться на каком-либо объекте.

Для развития слепопроизвольного внимания развивай собственные интересы.

Приходя из школы домой, постарайся вспомнить все подробности твоего пути, что ты видел (ты видел это сотни раз!!!). На следующий день проверь себя, не упустил ли ты чего-нибудь в своем описании.

Память

Режим рационального повторения

Если есть два дня

первое повторение — сразу по окончании чтения;
второе повторение — через 20 минут после первого повторения;
третье повторение — через 8 часов после второго;
четвёртое повторение — через 24 часа после третьего.

Если нужно помнить очень долго

первое повторение — сразу по окончании чтения;
второе повторение — через 20-30 минут после первого повторения;
третье повторение — через 1 день после второго;
четвёртое повторение — через 2-3 недели после третьего;
пятое повторение — через 2-3 месяца после четвёртого повторения

✍️ *Мой объем памяти:* _____

Тест структуры интеллекта (TSI) Р. Амтхауэра

Интеллект – это глобальная способность разумно действовать, рационально мыслить и хорошо справляться с жизненными обстоятельствами.

1 *Комплекс вербальных субтестов*, предполагающий общую способность оперировать словами как сигналами и символами субтитры 1 -5. При высоких результатах по этому комплексу преобладает вербальный интеллект, имеется общая ориентация на общественные науки и изучение иностранных языков.

✓ Практическое мышление является вербальным. _____

2 *Комплекс математических субтестов*, предполагающий способности в области практической математики и программирования субтитры 6,7. Одинаково высокие результаты по обоим субтестам свидетельствуют о «математической одаренности». Если эта одаренность дополняется высокой результативностью по третьему комплексу, то, возможно, правильный выбор профессии должен быть связан с естественно-техническими науками и соответствующей практической деятельностью. ✓

3 *Комплекс конструктивных субтестов*, предполагающий развитые конструктивные способности теоретического и практического плана. Одинаково высокие результаты по субтестам 8 и 9 являются хорошим основанием не только для естественно-технической, но и общенаучной одаренности. Если же образование не будет продолжено, то будет преобладать стремление к моделированию на уровне конкретного и наглядного мышления, к выраженной практической направленности интеллекта, к развитию ручной умелости и мануальных способностей.

✓

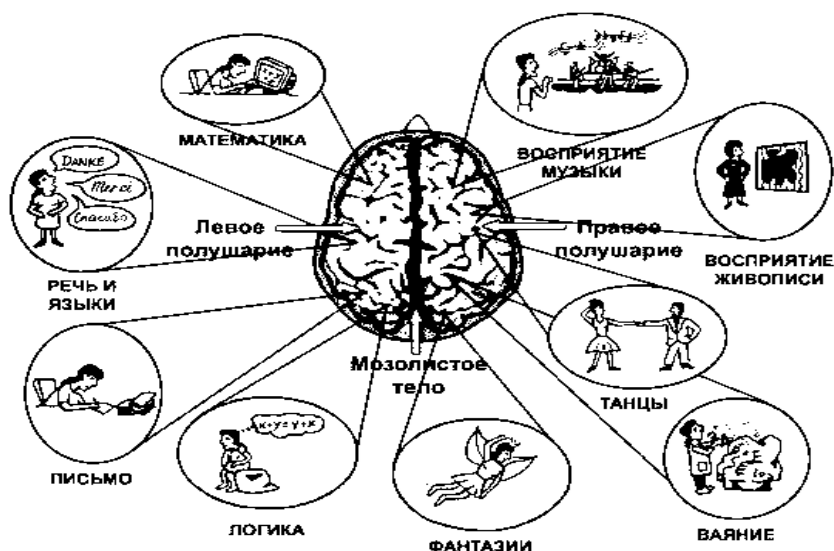
4 *Комплексы теоретического и практического планов способностей* – это 2-4 и 1-3 полезно сравнить результативность по этим тестам попарно, чтобы более определенно высказать резюме о возможной профессиональной подготовке и успешности в обучении.

✓

Право/левополушарное развитие человека

✓ Левое полушарие (мыслитель) _____

✓ Правое полушарие (художник) _____



Как развивать мышление

- ❖ Информация для мышления — все равно что пища для тела.
- ❖ Источники информации — общение с людьми и книгами, экскурсии, путешествия, Интернет. Как и пища, информация должна быть качественной.
- ❖ Мышление активизируется, когда стандартные решения не дают результатов. Поэтому так важно развивать у себя умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать необычное в обычном.
- ❖ Мышление и речь — неразрывны. Мышление развивается, когда вы рассказываете о прочитанном или увиденном, участвуете в дискуссиях, излагаете свои или чужие мысли в письменной форме.

Самооценка

Мы судим о себе по тому, чего мы способны добиться; другие судят о нас по тому, чего мы добились.
Генри Лонгфелло

Самооценка — это способность оценивать себя, свои достоинства и недостатки, свое место среди других людей. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Самооценка личности состоит из 2-х компонентов:

А) знание о себе (через общение с другими)

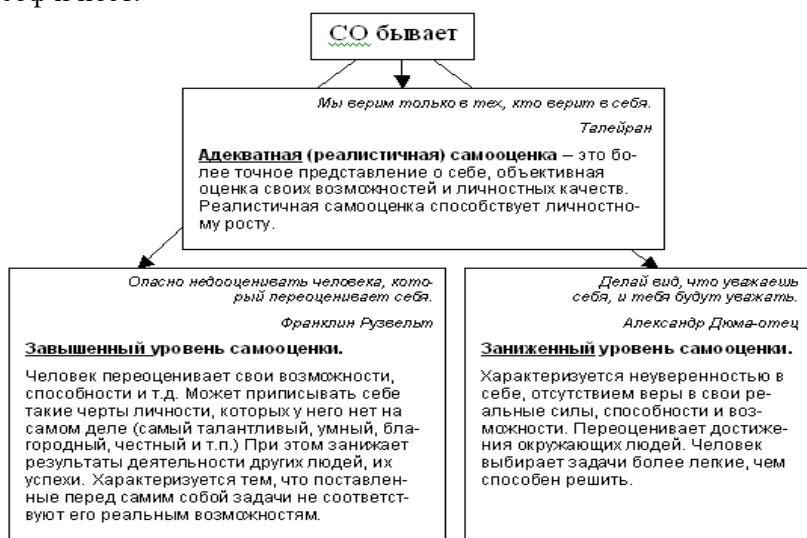
Б) отношение к самому себе

Американский психолог У. Джеймс вывел формулу успеха:
Успех

Самооценка = _____
Уровень притязаний

Главное в этой формуле — самооценка.

«Приравняй свои притязания к нулю — и целый мир будет у ног твоих», — сказал Т. Карлейль, философ и поэт.



26 Мой уровень самооценки _____

Темперамент

При выборе профессии необходимо учитывать особенности своего темперамента.

Темперамент - врожденные индивидуальные особенности человека (степень уравновешенности, эмоциональной подвижности), от которых зависят реакции человека на других людей и различные социальные обстоятельства. Выделяют 4 типа темперамента:

✓ *Мой темперамент:*

- холерический темперамент
- сангвинический темперамент
- флегматический темперамент
- меланхолический темперамент

Характер

В переводе с древнегреческого слово «характер» означает «чеканка, печать». Характер часто определяют, как комплекс таких особенностей человека, которые проявляются в его деятельности и общении и обуславливают типичные для него способы поведения.

Если мы знаем характер человека, то можем спрогнозировать, как он поведет себя в той или иной ситуации. Таким образом, характер предопределяет, *что* именно мы делаем, то есть, связан с содержанием нашей деятельности, со смыслом наших поступков. В характере человека выделяют его черты. В системе отношений выделяют четыре группы черт характера:

- отношение человека к другим людям (общительность, замкнутость, равнодушие, чуткость)
- отношение человека к своему делу (трудолюбие, лень, ответственность, халатность)
- отношение человека к самому себе. (скромность, тщеславие, самокритичность)
- отношение человека к вещам.

В отличие от свойств темперамента, которые обусловлены биологически, черты характера формируются прижизненно, их становление связано с имеющимися качествами темперамента. Характер является во многом результатом самовоспитания, самовоздействия.

Методика "Познай себя"

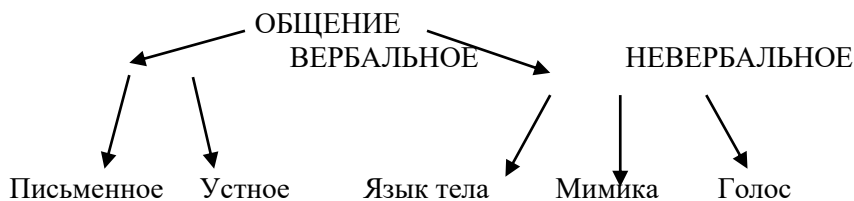
- ✓ Замкнутость-общительность
- ✓ Эмоциональная устойчивость или неустойчивость.
- ✓ Практичный и добросовестный
- ✓ Расчетливы вы или нет?
- ✓ Самоконтроль.

✓ *Мои черты характера*

Общение

— это обмен между людьми информацией, знаниями или эмоциями.

В современном мире почти все серьезные дела совершаются многими людьми совместно, и профессиональные успехи человека связаны не только с его знаниями и умениями в рамках своей специальности, но и с умением этого человека находить взаимопонимание с коллегами и производить благоприятное впечатление на окружающих.



Тест: «ОЦЕНКА КОММУНИКАТИВНЫХ И ОРГАНИЗАТОРСКИХ СКЛОННОСТЕЙ»:

Соблюдайте правила общения. Манеры хорошего поведения

Дейл Карнеги сформулировал несколько правил общения, которые нужно соблюдать, чтобы нравиться людям. Вот они:

1. Интересуйся другими людьми, а не пытайся заинтересовать ими себя.
2. Чаще улыбайся. Улыбка ничего не стоит, но много дает.
3. Помни, что имя человека – самый сладостный для него звук. Так что запоминай имена тех, с кем общаешься, и используй их в разговорах с этими людьми.
4. Будь хорошим слушателем. Поощряй других людей говорить о самих себе.
5. Говори о том, что интересует собеседника.
6. Внушай своему собеседнику сознание его значительности.

Есть и еще несколько правил, которые позволяют эффективно вести беседу.

- Как правило, лучше всего общение идет тогда, когда собеседники примерно поровну распределяют время в разговоре, не позволяют себе слишком длинных монологов и редко перебивают других.
 - Говори то, что связано с обсуждаемой темой, а не подменяй ее сторонними рассуждениями.
 - Если говорить, что не должно быть услышано посторонними, не забывай понизить громкость голоса (вообще, слишком громкая речь – признак дурной воспитанности).
 - Если ты вообще не знаешь, что говорить, – лучше промолчать, чем сказать нелепость.
 - Ну и естественно, не следует разговаривать с набитым ртом!
- Ну и напоследок несколько «вредных советов» по поводу того, как общаться с другими людьми.

Конфликт

-это столкновение отдельных людей или социальных групп, выражающих различные, а нередко и противоположные цели, интересы и взгляды.

Разрешение конфликта.

- **конструктивное** (юмор, уступка, компромисс, сотрудничество)
- **деструктивное** (угрозы, насилие, грубость, унижение, переход на личности, уход от решения проблем, разрыв отношений)

Правила предупреждения конфликтов:

Не говорите сразу со взвинченным, возбужденным человеком,

1. Прежде чем сказать о неприятном, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела.
2. Постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, постарайтесь «встать» на его место.
3. Не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение своим товарищам, не скупитесь на похвалу.
4. Умейте заставить себя замолчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок!

Тест «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»

Чувства и эмоции

Наши чувства и эмоции — это выражение нашего отношения к людям, событиям, явлениям.

Слово — универсальный способ самовыражения.

Другой способ выражения чувств и эмоций — это мимика.

Тревожность — это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.

Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс.

Стресс — негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации.

Реакция на стресс, как и тревожность, связана с темпераментом человека, его личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием.

Методика «Определение уровня тревожности»

Мой уровень тревожности:

- ✓ низкий
- ✓ средний
- ✓ высокий

Профессия, специальность, должность

Профессия — это деятельность, направленная на пользу обществу, — деятельность, требующая профессионального обучения, — деятельность, выполняемая за определенное вознаграждение (зарплату).

Определение профессионального типа личности

Выбирая профессию, необходимо учитывать свой профессиональный тип. Если профессия не соответствует вашему типу личности, работа будет даваться вам ценой значительного нервно-психического напряжения.

Однако помните, что в чистом виде эти профессиональные типы встречаются редко — обычно можно говорить только о преобладающем типе личности.

- ▶ 8—10 — ярко выраженный тип;
- ▶ 5—7 — средне выраженный тип;
- ▶ 2—4 — слабо выраженный тип.

Максимальное количество плюсов указывает на вашу принадлежность к одному из шести профессиональных типов.

1. РЕАЛИСТИЧЕСКИЙ ТИП (Р) _____
2. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ (И) _____
3. СОЦИАЛЬНЫЙ (С) _____
4. ОФИСНЫЙ (О) _____
5. ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКИЙ (П) _____
6. АРТИСТИЧЕСКИЙ (А) _____

В чистом виде эти профессиональные типы встречаются редко — правильнее говорить о преобладающем типе личности.

Специальность — более частое обозначение того, чем и как занят человек, что он знает и умеет, в чем совершенствует свое мастерство (например, профессия учителя и специальность учитель физики, профессия врача и специальность врач — анестезиолог).

Часто их смешивают и с понятием **должность**, которое понимается как место, занимаемое человеком в той или иной организационной структуре, соответствующее уровню его подготовки и кругу выполняемых обязанностей.

Стратегия правильного выбора профессии

7 шагов для определения твоей будущей профессии:

1. Определи свое «ХОЧУ», для этого напиши:
 - Что тебе нравится делать?
 - Чему ты хотел бы научиться?
 - Какое твоё хобби?
2. Составь список профессий или сфер деятельности соответствующий твоим желаниям.
3. Определи свое «МОГУ», для этого напиши:
 - Что у тебя получается делать лучше всего?
 - Что тебе легче всего дается?
 - Какие способности у тебя развиты уже сейчас?
 - Какими способностями ты хочешь обладать в идеале?
4. Исходя из этих сведений, составь список профессий и сфер деятельности, отвечающий твоим возможностям.
5. Сопоставьте оба списка:
 - Подчеркни совпадения в обоих списках;
 - Пометь похожие профессии или сферы деятельности.
 После проведенной работы останови свой выбор на одной профессии.
6. Пользуясь справочной литературой, подбери несколько учебных заведений, отвечающих вашим требованиям (училище, техникум, колледж, институт, академия, университет).
7. Построй свой личный профессиональный план, в котором ты спланируешь этапы достижения цели (цель - поступить в выбранное Вами учебное заведение).

Список профессий «ХОЧУ»		Список профессий «МОГУ»	
Профессия	Сфера деятельности	Профессия	Сфера деятельности

Для окончательного правильного выбора профессии необходимо учитывать «НАДО» - это востребованность определенной специальности.

Классификация профессий Е. А. Климова

В соответствии с объектом (предметом) труда Е. А. Климов выделил пять типов профессий.

Профессии типа «Человек -искусство»

К этому типу относятся профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературной, актерско-сценической деятельностью человека.

Для данного типа необходимо иметь творческие способности (литературные, актерские, музыкальные и др.). Наличие этих способностей может определить только профессионал. Кроме таланта важно еще и трудолюбие. Какие бы ни были способности, без усилий больших высот не достигнешь.

Среди представителей данного типа профессий встречается много меланхоликов (люди, склонные к одиночеству, высокочувствительные и впечатлительные).

Холерик с его высокой потребностью в общении поспешит поделиться своими переживаниями с друзьями. У меланхолика, если у него есть талант, эти чувства найдут выражение в произведениях искусства.

Противопоказания - различны в зависимости от профессии данного типа.

Примеры профессий данного типа: композитор, журналист, _____.

Профессии типа «Человек – знаковая система»

Предметом труда служат не сами явления, а информация о них в знаках (цифры, коды, условные знаки, естественные или искусственные языки, чертежи, карты, таблицы, формулы)

Специалисту нужно обладать хорошо развитым абстрактным мышлением. Иметь обширные знания в области математики, логики, общую эрудированность, уметь распознавать информацию, которая стоит за знаками, понимать ее и уметь передать другим людям. Особые требования предъявляются к вниманию (умение сосредотачивать и переключать внимание), памяти (запоминать что-либо на длительное время), мышлению (развитое абстрактно-логическое мышление), усидчивости. Профессии данного типа предполагают аккуратность специалиста, объективность и стремление к работе при относительном постоянстве условий.

Противопоказания: заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, слабое зрение, психические расстройства.

Примеры профессий данного типа: переводчик, экономист, _____

Профессии типа «Человек-человек»

Предметом труда специалиста данного типа является другой человек, а характерной чертой деятельности - необходимость непосредственного воздействия на людей.

Представители профессий этого типа умеют руководить группами, коллективами, сообществами людей, учить и воспитывать людей, лечить, осуществлять полезные действия по обслуживанию различных потребностей людей. Необходимо быть осведомленным в вопросах психологии, социологии, этики и навыков поведения, владеть соответствующими профессиональными знаниями. Также нужно уметь находить общий язык с различными людьми, вести переговоры. Очень важно иметь хорошую память, внимание, развитое вербально - логическое мышление, эмоционально - волевую устойчивость. Кроме этого должна быть высокая потребность в общении, умение находить контакт с людьми, взаимодействовать с ними. Если не ладится это взаимодействие, значит, не ладится и работа.

Противопоказания: заболевания сердечно-сосудистой системы, нервно-психические расстройства, значительные дефекты зрения и слуха, речевые дефекты.

Примеры профессий данного типа: врач, учитель, _____

Профессии типа «Человек-техника»

Представители профессий этого типа производят (участвуют в производстве) вещественные продукты труда, виды, формы энергии, создают (придумывают и строят) вещественные средства деятельности, многие условия и предметы искусственной среды обитания людей, средства их существования и развития. Они, в частности, создают, поддерживают в рабочем состоянии машины, технические приборы, обрабатывают разнообразные материалы.

Условия труда очень разнообразные и зависят от конкретной профессии.

Все системы восприятия человека задействованы в той или иной профессии данного типа: в одних случаях требуется тонкое зрительное различение свойств материала или обстановки труда (сборщики электрических приборов, техники), в других надо на слух оценивать работу оборудования, в третьих - обоняние и вкус ориентируют человека в самых главных обстоятельствах труда (технология приготовления продуктов питания); тонкие мышечные ощущения и тонкая дозировка усилий, прилагаемых к инструменту, обуславливают успех во многих видах сборки, наладки точных приборов; органы равновесия, о которых мало кто вспоминает, играют важную роль при работе на высоте при ограниченной площади опоры (монтажник и др.). Необходимо уметь разбираться в чертежах и схемах. Важно ясно мысленно представлять не только устройство машины или прибора, но и процесс рабочего взаимодействия и движения. Должно быть развито пространственное воображение, память на числа. Профессионал должен иметь знания в области физики, химии, математики и др. сопряженных с ними наук. Особую роль часто играют точность и быстрота движений, хорошая координация и обдуманность действий. Самое главное в области познавательных процессов - это повышенные требования к вниманию, его сосредоточению, распределению и переключению; как правило, высокие требования к зрению, линейному и объемному глазомеру. Требуется эмоциональная сдержанность, устойчивость в чрезвычайных ситуациях, повышенное чувство ответственности. При работе с техникой важна дисциплинированность, предельная собранность, решительность в сложных ситуациях.

Противопоказания: нарушения опорно-двигательного аппарата (рук, ног, позвоночника, мышц), не говоря уже о нарушениях органов чувств. В некоторых видах труда требуется немалая физическая выносливость, и соответствующие профессии противопоказаны для женщин.

Примеры профессий: водитель, машинист автокрана, _____.

Профессии типа «Человек - природа»

Представители профессий данного типа умеют делать, создавать, корректировать биотические (связанные с жизнью в биологическом смысле этого слова) средства, условия существования и развития людей. Речь идет о растениях, животных, микроорганизмах и условиях их среды как предмете труда. Люди, чья профессия связана с живой природой, создают условия для размножения и развития живых организмов в нужном человеку направлении, контролируют эти процессы и управляют ими.

Условия труда очень изменчивы и нестандартны. Многие профессии этого типа предполагают работу на открытом воздухе, иногда даже в экстремальных условиях.

Специалисту нужно иметь способность подмечать самые незначительные изменения в обстановке труда, планомерно наблюдать биологические объекты; уметь индивидуально подходить к различным биологическим объектам, т. е. обладать конкретными практическими знаниями. Немалое значение имеет физическое здоровье, т. к. и сегодня в профессиях этого типа существуют условия труда, требующие больших энергетических (физических) нагрузок (посадка растений, уход за животными, уборка урожая и т. д.). Хорошее цветовое зрение, образную зрительную память, богатое воображение, настойчивость в достижении отсроченных целей, бережность и аккуратность в отношении к живым объектам, нестандартное, творческое мышление, способность терпеливо ждать, считаясь с естественными темпами развития организмов - все это необходимо для удачного освоения профессии данного типа.

Противопоказания: слабое здоровье, недостаточное физическое развитие, физические недостатки, препятствующие активной ходьбе, серьезные дефекты зрения, а также отсутствие интереса ко всему «живому».

Примеры профессий: пчеловод, ландшафтный дизайнер, _____

Методика «Профессиональная ориентация»

<i>мой тип профессии</i>	<i>количество баллов</i>
1. Человек-человек	
2. Человек-техника	
3. Человек-знаковая система	
4. Человек-художественный образ	
5. Человек-природа	

А - исполнительские профессии

Б – творческие

Профессия и здоровье

Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты.

И. Мюллер

Практически все профессии предъявляют свои требования к здоровью человека. Ваше здоровье — этот один из факторов успешной профессиональной карьеры.

Если у вас есть эти заболевания, то вам противопоказаны следующие условия работы	
Органов дыхания	Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность, контакт с токсическими веществами, значительное физическое напряжение

Сердечно–сосудистой системы	Значительное физическое напряжение, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, работа на высоте, у движущихся механизмов
Органов зрения	Работа с мелкими деталями, значительное физическое напряжение, запыленность
Нервной системы	Нервно-эмоциональное напряжение, шум и вибрация, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами
Опорно–двигательного аппарата	Статичная рабочая поза, значительное физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей), работа на высоте, у движущихся механизмов
Органов пищеварения	Контакт с токсическими веществами, значительное физическое и нервное напряжение, рабочая поза, связанная с напряжением мышц живота, нарушение режима питания
Почек и мочевых путей	Неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, вынужденная рабочая поза, работа, связанная с нарушением режима питания

Даже беглое знакомство с миром профессий убеждает в том, что не только человек предъявляет свои требования к будущей работе, но и работа диктует свои условия.

 Методика “Мое здоровье” _____

Ошибки, сопутствующие выбору профессии

1. Увлечение только внешней стороной профессии без учета ее «минусов»;
2. Выбор профессии из соображений престижности (популярности) в обществе;
3. Только на основании высокой оплаты труда;
4. Под влиянием ближайшего окружения, без особых собственных желаний;
5. Отождествление учебного предмета с профессией;
6. Перенос позитивного отношения к человеку — представителю той или иной профессии на саму профессию;
7. Выбор профессии за «компанию» с друзьями;
8. Неумение (без учета индивидуальных особенностей) разобраться в своих личностных качествах (склонностях, способностях, подготовленности и т. д.);
9. Незнание или недооценка своих физических особенностей, недостатков, существенных при выборе профессии;
10. Предрассудки относительно некоторых важных для общества занятий, которые иногда считаются непрестижными («дворник», «фотомодель» и др.).

Восемь шагов уверенности в себе

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте, чего вы хотите от жизни.
2. Никогда не говорите о себе плохо, за вас это сделают другие.
3. Позвольте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.
4. Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Постарайтесь им помочь.
5. Наметьте для себя две–три главные цели в жизни.
6. Подумайте, какие промежуточные задачи надо решить, чтобы достичь главных целей.
7. Решите, что необходимо предпринять для их достижения, и выполняйте свое решение.
8. Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.

Профессиональная принадлежность – одна из самых значимых характеристик любого человека. Представление о себе как о носителе определенной профессии – неотъемлемый компонент представлений большинства взрослых людей о самих себе. И чем более любима работа, тем более слиты эти представления, со временем человек уже не мыслит себя вне связи со своей профессией. И если он по каким-то причинам не может продолжать заниматься своим любимым делом (безработица, болезни, выход на пенсию), это превращается для него в настоящую жизненную трагедию.

Профессиональное самоопределение не сводится к одномоментному выбору, оно начинается задолго до самого события, продолжается и после него, по мере дальнейшего обучения и освоения профессии. Сложность выбора состоит еще в том, что предпочесть одну профессию – значит отказаться от многих других.

Можно выделить четыре статуса профессиональной идентичности – «ступеньки», на которых человек находится в процессе профессионального самоопределения.

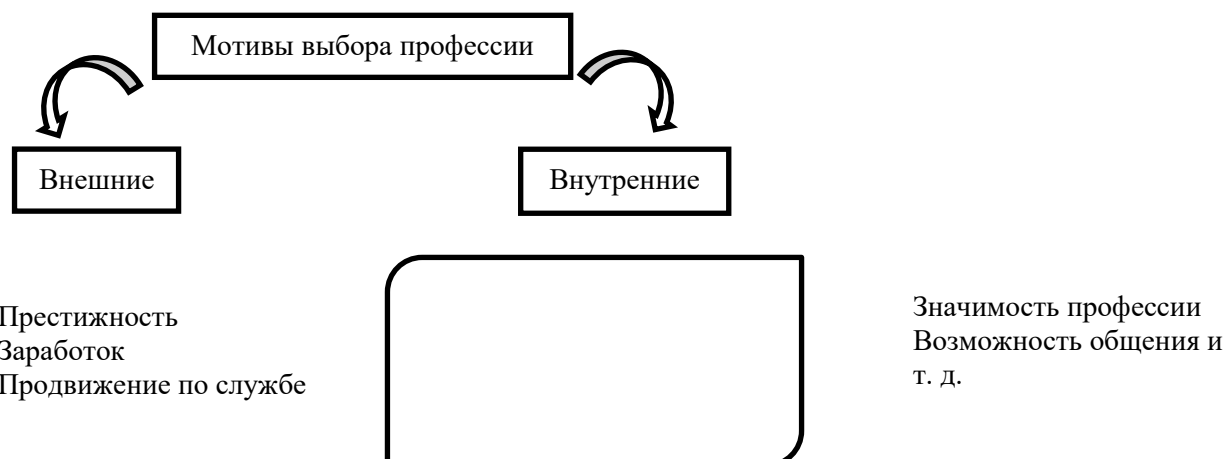
Мой статус:

- ✓ **Неопределенная профессиональная идентичность:** выбор жизненного пути не сделан, четкие представления о карьере отсутствуют, но человек даже и не ставит перед собой такую проблему.
- ✓ **Навязанная профессиональная идентичность:** человек имеет сформированные представления о своем профессиональном будущем, но они навязаны извне (например, родителями) и не являются результатом самостоятельного выбора.
- ✓ **Мораторий (кризис выбора) профессиональной идентичности:** человек осознает проблему выбора профессии и находится в процессе ее решения, но наиболее подходящий вариант еще не определен.
- ✓ **Сформированная профессиональная идентичность:** профессиональные планы определены, что стало результатом осмысленного самостоятельного решения.

Факторы привлекательности профессии

Привлекательность профессии является одной из важнейших составляющих мотивации к труду.

Мотивация определяет поведение и деятельность человека и оказывает влияние на профессиональное самоопределение. Любые действия человека исходят из определенных мотивов и направлены на определенные цели. Мотив — это то, что побуждает человека к действию. Многоплановость трудовой деятельности позволяет выделять различные факторы привлекательности профессии. В зависимости от успешности или неуспешности освоения профессии привлекательность последней для человека может меняться. Исследования показывают, что люди, ориентированные на действие, более успешны в профессиональной деятельности, по сравнению с людьми, ориентированными на состояние.



Таким образом, выбор профессии будет осмысленным только тогда, когда он глубоко мотивирован. Человек правильно оценивает свои возможности и знает содержание профессии. Мотивы выбора профессии разнообразны и зависят от многих ситуаций в жизни.

✍ Мои факторы: _____

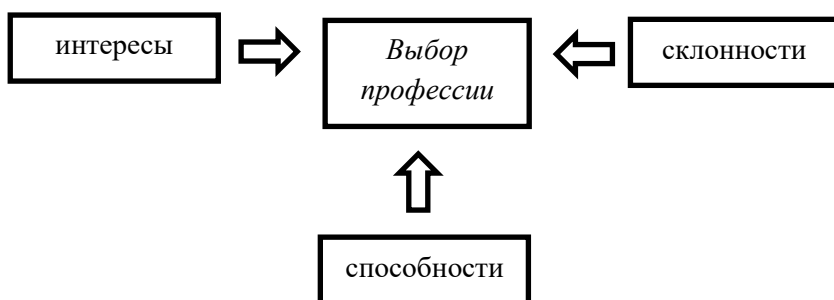
Профессиональные интересы

Профессиональный интерес – это эмоционально окрашенное отношение человека к определенному виду деятельности. Интерес выступает как мощный побудитель активности личности и способствует повышению продуктивности работы, учебы. Интересы различаются по содержанию (литература, музыка, техника, животные, цветы, компьютеры, спорт и т. д.), по глубине, по длительности. Способность проявлять интерес связана с особенностями темперамента человека: у меланхоликов и флегматиков интересы более устойчивые и глубокие. Зато у холериков и сангвиников интересы шире.

Интерес формируется в деле — пока не попробуешь, не поймешь, твое это или нет.

С понятием «интерес» тесно связано понятие «склонность». Их отличие состоит в том, что интерес - направленность на познание, а склонность - направленность на деятельность. Склонности являются реализацией интересов в конкретном деле, они проявляются в любимых занятиях, на которые тратится большая часть свободного времени. Профессиональная склонность – это выраженное желание, стремление к определенному роду занятий, к деятельности в определенной профессии.

Выраженная склонность к определенной профессии, не связанная с внешними факторами (например, с доходностью и престижностью), обычно свидетельствует о хороших способностях к ней.



✍ Мой интерес к соответствующему предмету или виду деятельности:

Составление плана профессионального самоопределения

