Рабочая тетрадь по курсу

«Выбор профессии»

Учащегося 8_

_____

_____

2019-2020у.г.

Урок №___

тема _____

Задание №1. «Кто Я?»

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Самопрезентация —

_____
_____

Самооценка —

_____
_____

Задание №2. «Какой Я?»

Оцените свои качества по десятибалльной шкале:

1 2 3 4 5	УМ	6 7 8 9 10
1 2 3 4 5	ДОБРОТА	6 7 8 9 10
1 2 3 4 5	КРАСОТА	6 7 8 9 10

Задание №3. «Самый-самый».

Формула самооценки:

Есть только два способа повысить самооценку:

1) _____
2) _____

Задание №4. «Успех – это …»

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Задание №5.

Вопросы на понимание темы урока.

1. Способность оценивать себя называется:
а) самодеятельность, б) самооценка, в) самопрезентация, в) самовосприятие.
2. На самооценку в первую очередь влияет:
а) уровень притязаний, б) привлекательность; в) трудолюбие, г) здоровье.
3. Важнейший принцип психодиагностики называется:
а) конгруэнтность, б) конфиденциальность, в) толерантность, г) лояльность.
4. «Формулу счастья» вывел:
а) Павлов; б) Селье; в) Джеймс, г) Гиппократ.
5. На достоверность результатов тестирования влияет ваша:
а) искренность, б) критичность, в) общительность, г) независимость.

Урок №___

тема _____

Задание №1. Темперамент и свойства нервной системы.

Темперамент по Гиппократу	Краткая характеристика	Свойства нервной системы по Павлову	Выдающиеся личности
ФЛЕГМАТИК	Работоспособный Малоэмоциональный Серьезный Надежный Спокойный	Сильный Уравновешенный Малоподвижный	Кутузов Крылов Ньютон
САНГВИНИК	Активный Энергичный Жизнерадостный Легкомысленный Беззаботный	Сильный Уравновешенный Подвижный	Наполеон
ХОЛЕРИК	Очень энергичный Вспыльчивый Эмоциональный Напористый Чувствительный	Сильный Неуравновешенный Подвижный	Петр Первый Пушкин Суворов
МЕЛАНХОЛИК	Замкнутый Ранимый Сдержанный Задумчивый Грустный	Слабый Неуравновешенный Сдержанный	Лермонтов Блок Гоголь

Темперамент –

_____
_____
_____
_____

Задание №2. Определение темперамента.

Ответьте «да» или «нет» на вопросы, касающиеся ваших чувств и реакций в различных ситуациях, поставив в бланке рядом с номером вопроса «+» или « –».

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

1. Я часто испытываю потребность в новых впечатлениях.
2. Мне бывает трудно отказаться от своих планов.
3. Обычно я действую и говорю быстро, долго не раздумывая.
4. Иногда я чувствую себя несчастным без всякой причины.
5. На спор я могу совершить необычный поступок.
6. Иногда я нарушаю свои обещания.
7. У меня часто меняется настроение.
8. Мне нравятся азартные игры.
9. У меня бывает учащенное сердцебиение.
10. Я часто переживаю из-за того, что сказал или сделал что-то не так.
11. Мне нравится работа, которая требует быстроты.
12. Мне приходилось плохо отзываться о своих знакомых.
13. Меня легко обидеть.
14. Лучше иметь много приятелей, чем мало друзей.
15. Временами меня переполняет энергии, а иногда все валится из рук.
16. Мне приятнее находится в компании, чем быть одному.
17. Я долго переживаю неудачу.
18. У меня бывают мысли, которые хотелось бы скрыть от других.
19. Я могу дать волю своим чувствам и от души повеселиться в компании.
20. Мои нервы часто натянуты до предела.
21. Думаю, что меня считают веселым человеком.
22. Я часто жалею о сказанных или несказанных вовремя словах.
23. На грубость я отвечаю грубостью.
24. Я могу опоздать.
25. Обычно мне легко и приятно в шумной компании.
26. Иногда мне мешают уснуть разные мысли.
27. Мне проще спросить о чем-то у других, чем прочитать самому.
28. Я часто испытываю чувство вины.
29. Мне нравится быть в центре внимания.
30. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
31. Мне часто снятся кошмары.
32. Мне легко общаться с незнакомым человеком.
33. Иногда мне кажется, что я чем-то хуже других.
34. Думаю, что я – уверенный в себе человек.
35. Меня задевает критика.
36. У меня есть кое-какие вредные привычки.
37. Я могу внести оживление в скучную компанию.
38. Я беспокоюсь о своем здоровье.
39. Я люблю подшучивать над другими.
40. Мне трудно ответить «нет», когда меня о чем-то просят.

Подсчитайте количество своих ***положительных*** ответов на вопросы **№1, 3, 5, 8, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 34, 37,39**.
Запишите сумму на строке ***Экстраверсия*** (общительность).

0-5 баллов. Если вы набрали меньше 6 баллов, вы – интроверт.
6-11 баллов. Для людей вашего типа в психологии есть специальный термин – амбиверт (от латинского «ambi» – двойственный).
12-17 баллов. Если вы набрали больше 12 баллов, вы – экстраверт.

Подсчитайте количество своих ***положительных*** ответов на вопросы **№ 2, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40**.
Запишите сумму на строке ***Стабильность***.

0-5 баллов. Вас трудно вывести из равновесия. Вы хладнокровны и невозмутимы.
6-11 баллов. Эмоциональная стабильность. В вас удачно сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы.

12-17 баллов. Вероятно, вы принимаете близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Ваша готовность прийти на помощь другому человеку, вероятно, нравится другим людям.

Мы определили два параметра – ***экстраверсию*** и ***стабильность***. Отметьте на горизонтальной оси сумму баллов по шкале ***«Экстраверсия»*** (общительность), а по вертикальной – сумму баллов по шкале ***«Стабильность»***.
Если вы отметили на осях координат обе точки, вы легко определите свой темперамент. Чем дальше вы от центра, тем ярче у вас выражены черты одного из четырех темпераментов. Если ваша точка оказалось на одной из двух осей, значит, вам удается сочетать черты двух темпераментов. Если вы «попали в яблочко», то есть в центр, вас можно поздравить: вы сочетаете черты всех четырех темпераментов. Будем надеяться, что самые лучшие.
Четыре квадрата на рисунке – это четыре темперамента.

Верхний правый квадрат. Холерический темперамент
Люди этого темперамента быстры, подвижны, возбудимы. У холериков выразительная мимика, живая речь, резкие движения. Его чувства обычно быстро возникают и ярко проявляются. Холерик с увеличением берется за дело, работает с подъемом, преодолевая трудности. Когда запас энергии истощается, настроение резко падает. В общении с людьми холерик может быть резок, провоцируя конфликтные ситуации. Поскольку потребность в общении у холериков повышена, они часто выбирают профессии, связанные с общением - сфера обслуживания, юриспруденция, политика, администрирование. А это как раз те виды деятельности, которые требуют от человека умения эффективно общаться.
Нижний левый квадрат. Флегматический темперамент
Флегматики медлительны и уравновешенны. Они, как правило, доводят начатое дело до конца. Их чувства глубоки, но скрыты от посторонних глаз. Флегматика трудно вывести из себя. Человеку флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. Но флегматику следует развивать недостающие ему качества - большую подвижность, активность, не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость, инертность, которые очень легко могут сформироваться в определенных условиях. У флегматиков есть склонность к систематической работе, умение концентрироваться на поставленной задаче, вдумчивость – необходимые профессиональные качества ученого, исследователя.
Нижний правый квадрат. Сангвинический темперамент
Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Он легко контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, любит общение. У сангвиника быстро возникают чувства радости, горя, привязанности и враждебности, но эти чувства неглубоки. Настроение сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение. Сангвинический темперамент не накладывает никаких ограничений на выбор профессии.
Верхний левый квадрат. Меланхолический темперамент
Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента отличаются глубиной, большой силой и длительностью. Меланхолики тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне это может слабо проявляться. Они избегают малознакомых и новых людей, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Все новое, необычное вызывает у меланхоликов чувство скрытого протеста. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. Меланхоликам свойственна глубина и постоянство, острая восприимчивость к внешним воздействиям.

Задание №3. Вопросы на понимание темы урока.

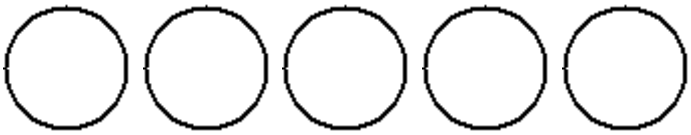
1. Хладнокровие и невозмутимость больше всего необходимы

а) сотруднику правоохранительных органов, б) учителю, в) слесарю, г) повару.
2. Для интроверта больше всего подойдет работа
а) юриста, б) журналиста, в) парикмахера, г) корректора.
3. Руководить людьми труднее всего
а) сангвинику, б) холерику, в) флегматику, г) меланхолику.
4. Экстраверту лучше заниматься
а) научной деятельностью, б) конкретным практическим трудом, в) обслуживанием клиентов, г) вычислениями и расчетами.
5. Меланхолику не рекомендуется работать
а) терапевтом, б) хирургом, в) окулистом, г) рентгенологом.

Урок №___

тема _____

Задание №1. Мимика.
Нарисуйте в кружочках лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление.



Задание №2.
Запишите в левую колонку чувства и эмоции, которые мешают человеку жить, делая его несчастным, а в правую – те, которые помогают жить в согласии с собой и другими людьми:

ЧТО ДЕЛАЕТ НЕСЧАСТНЫМ	ЧТО ДЕЛАЕТ СЧАСТЛИВЫМ

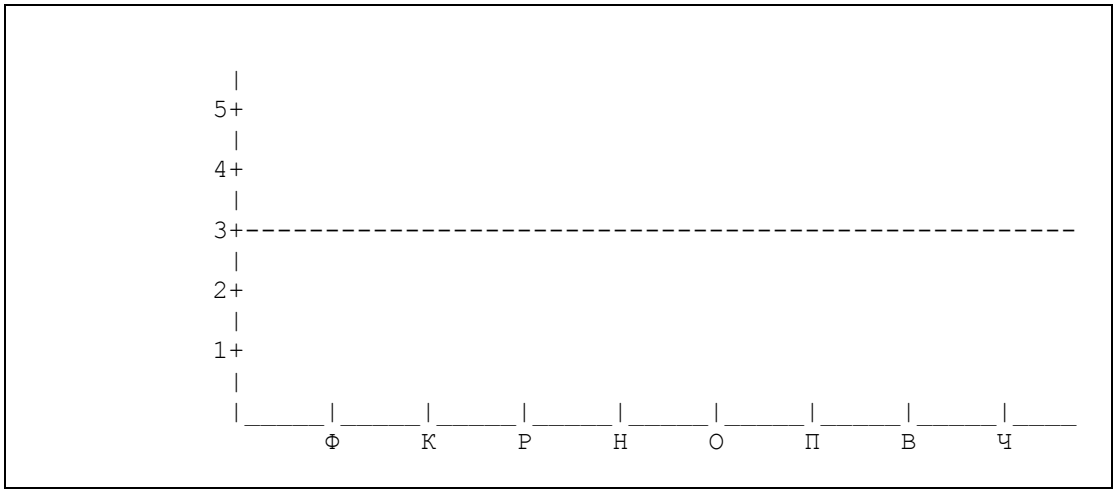
Задание №3. Тест эмоций. (тест Басса-Дарки в авторской модификации)

Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прочитайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса:

Физическая агрессия (Ф)	1	9	17	25	33
Косвенная агрессия (К)	2	10	18	26	34
Раздражительность (Р)	3	11	19	27	35

Негативизм (Н)	4	12	20	28	36
Обидчивость (О)	5	13	21	29	37
Подозрительность (П)	6	14	22	30	38
Вербальная агрессия (В)	7	15	23	31	39
Чувство вины (Ч)	8	16	24	32	40

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.
8. Если я кого-то обманываю, то испытываю угрызения совести.
9. Мне не раз приходилось драться.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
12. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
19. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.
20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю наперекор.
21. Есть люди, к которым я испытываю настоящую ненависть.
22. Многие люди мне завидуют.
23. Если я злюсь, я могу выругаться.
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Если не понимают слов, я применяю силу.
26. Иногда я хватаю первый попавшийся предмет и ломаю его.
27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
28. Если со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
29. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.
32. Я мало помогаю своим родителям.
33. На удар я отвечаю ударом.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
36. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
39. Я могу угрожать, хотя и не хочу приводить угрозы в исполнение.
40. Я часто совершаю поступки, о которых потом жалею.



Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке. Отметьте на графике семь точек, каждая из которых соответствует разным формам проявления агрессии, и соедините их.
Пунктиром обозначен средний уровень проявления этих эмоций, обычный для большинства людей. Люди с повышенным уровнем агрессии провоцируют вокруг себя конфликты. Если ваши точки на графике расположены выше средней линии, можно говорить о выраженности следующих форм агрессии:
Физическая агрессия - вы склонны к самому примитивному виду агрессии. Вам свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, ваш образ жизни и личностные особенности мешают вам искать более эффективные методы взаимодействия. Вы рискуете нарваться на ответную агрессию.
Косвенная агрессия - конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалейте мебель, посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.
Раздражение - плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать вас изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется - см. "физическая и косвенная агрессия".
Негативизм - реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице "выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой".
Обидчивость - готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унизить. Здорово отравляет жизнь.
Подозрительность - готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних проявлениях может быть симптомом нездоровья.
Вербальная агрессия - за словом в карман вы не полезете. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.
Чувство вины - вы никого не ударили, ничего не разбили, ни на кого не накричали. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто вы в чем-то виноваты? Если вы чувствуете себя в ответе за свои эмоции, значит, способны ими управлять.
Ученые выделяют три основных типа агрессивного поведения:

1. _____
2. _____
3. _____

Задание №5. Вопросы на понимание темы урока.

1. **Охарактеризуйте человека, которому принадлежат эти слова.**

«Я очень силен в спорах. Спросите у любого из моих оставшихся друзей. Я могу одержать верх в споре на любую тему, против любого оппонента. Люди это знают и сторонятся меня на вечеринках. Часто, в знак большого уважения, они меня даже не приглашают».

2. **Согласны ли вы с этим высказыванием? Обоснуйте свою точку зрения, используя известные вам примеры из мировой истории и личного опыта.**

«Эмоции не только играют роль важнейших факторов в жизни отдельной личности, но они вообще самые могущественные из известных нам природных сил. Каждая страница истории – как целых народов, так и отдельных лиц – доказывает их непреодолимую власть. Бури страстей погубили больше человеческих жизней, опустошили больше стран, чем ураганы. Их поток разрушил больше городов, чем наводнения». К.Г. Ланге.

Урок №___

тема _____

Задание №1.

Запишите в правую часть таблица качества характера, провоцирующие конфликтны, а в правую – качества характера, препятствующие возникновению конфликтов.

ЧТО ПРОВОЦИРУЮТ КОНФЛИКТ	ЧТО ПРЕПЯТСТВУЮТ КОНФЛИКТУ

Задание №2.

Если утверждение относится к вам, поставьте рядом «+», если нет – «–».

1. У меня бывают головные боли после напряженной работы.
2. Перед важными уроками мне снятся тревожные сны.
3. В школе я чувствую себя неуютно.
4. Мне трудно сосредоточить внимание на объяснении учителя.
5. Если преподаватель отступает от темы урока, меня это сбивает.
6. Меня тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.
7. Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю о предмете.
8. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки.
9. Я часто не успеваю усвоить учебный материал на уроке.
10. Я болезненно реагирую на критические замечания.
11. Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство.
12. Мне трудно сосредоточиться на каком-либо задании или предмете.
13. Я боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.
14. Иногда мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал.
15. Мне больше нравятся письменные ответы, чем устные ответы у доски.
16. Меня тревожат возможные неудачи в учебе.
17. Когда я волнуюсь, я краснею и заикаюсь.
18. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и потом жалею об этом.-
19. Психологический климат в классе влияет на мое состояние.
20. После спора или ссоры с друзьями я долго не могу успокоиться.

Подсчитайте количество положительных ответов:
0-6 – низкий уровень тревожности
7-13 – средний уровень тревожности
14-20 – высокий уровень тревожности.

Задание №3. Оценка школьных ситуаций.

Оцените эти ситуации в баллах в зависимости от того, насколько они вас волнуют: 0 – не волнует, 1 – мало волнует, 2 – волнует, 3 – очень волнует, поставив балл рядом с соответствующим номером в бланке.

1. Ответ у доски.
2. Разговор с директором школы.
3. Учитель решает, кого спросить.
4. Тебя критикуют, в чем-то упрекают.
5. Выполнение контрольной работы, зачет или экзамен.
6. Учитель сообщает оценки за контрольную работу.
7. Ожидание родителей с родительского собрания.
8. Принятие важного решения.
9. Участие в соревнованиях, конкурсах.
10. Неожиданный вопрос учителя.

До 10 баллов – низкий уровень тревожности.
11-20 баллов – средний уровень тревожности.
21-30 баллов – высокий уровень тревожности.

Задание №4. Вопросы на понимание темы урока.

Вспомните и опишите ситуацию, которая для вас была стрессовой. Что и когда произошло? Что вы чувствовали? Как вели себя? Чем разрешилась для вас эта ситуация? Чему она вас научила?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Урок №___

тема _____

Продуктивность –

_____
_____
_____
_____

Оригинальность –

_____
_____
_____
_____

Любознательность –

_____
_____
_____
_____

Мужество –

_____
_____
_____
_____

Задание №1.

Запишите основные характеристики мышления талантливых людей.

_____
_____
_____

Задание №2.

У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Данный опросник поможет тебе определить тип своего мышления. Если согласны с высказыванием, в бланке поставьте «+», если нет – «–».

П-Д	А-С	С-Л	Н-О	К
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

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Когда я читаю книгу, я четко вижу ее героев и описываемые события.
10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.
11. Мне нравится все делать своими руками.
12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.
13. Я придаю большое значение сказанному слову.

14. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.
15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
18. Мне интересна работа ведущего теле-радиопрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.
20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей, лего.
22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихов.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Я не хотел (а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.
26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
27. Я понимаю красоту математических формул.
28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
32. Мне интересно было бы расшифровать древние тексты.
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
34. Красота для меня важнее, чем польза.
35. Не люблю ходить одним и тем же путем.
36. Истинно только то, что можно потрогать руками.
37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
39. Я легко могу представить в образах содержание рассказа или фильма.
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

Количество баллов в каждой колонке указывает на уровень его развития (0-2 – низкий, 3-5 – средний, 6-8 – высокий).

1. *Предметно-действенное мышление (П-Д)* свойственно людям дела. Про них обычно говорят: «Золотые руки!» Они лучше усваивают информацию через движения. Они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Этим мышлением обладают и многие выдающиеся спортсмены, танцоры.

2. *Абстрактно-символическим мышлением (А-С)* обладают многие люди науки – физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики. Люди с таким типом мышления могут усваивать информацию с помощью математических кодов, формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

3. *Словесно-логическое мышление (С-Л)* отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. verbalis - словесный). Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученый, преподаватель, переводчик, писатель, филолог, журналист могут сформулировать свои мысли и донести их до людей. Это умение необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.

4.*Наглядно-образным мышлением (Н-О)* обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было и не будет – художники, поэты, писатели, режиссеры. Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер должны обладать развитым наглядно-образным мышлением.

5. *Креативность (К)* – это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Креативностью может обладать человек с любым типом мышления. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее талантливых и успешных людей в любой сфере деятельности.

Задание №3. Вопросы на понимание темы урока.

1. Развитое абстрактно-символическое мышление необходимо
   а) танцору, б) дизайнеру, в) программисту, г) агроному.
2. Ведущий тип мышления журналиста
   а) предметно-действенный, б) абстрактно-символический, в) словесно-логический, г) наглядно-образный.
3. Креативность важнее всего в работе
   а) медсестры, б) официанта, в) ученого, г) строителя.
4. Какой тип мышления является необходимым в работе архитектора

а) предметно-действенный, б) абстрактно-символический, в) словесно-логический, г) наглядно-образный.

5. Предметно-действенное мышление необходимо
   а) на производстве, б) в работе с людьми, в) в планово-экономической деятельности, г) в умственном труде.

Урок №___

тема _____

Внимание
_____
_____

Задание №1. «Двойной счет»

Записывайте числа от 1 до 20, одновременно ведя вслух обратный отсчет. Например, пишете «1», а вслух говорите «20», «2» – «19» и т.д.

Задание №2. «Муха».

Память
_____
_____
_____
_____

Продуктивность памяти_____
_____
_____

По характеру усваиваемой информации различают: _____

Слуховая память _____

_____

Зрительная память _____

_____

Моторной памятью _____

_____

Эмоциональная память _____

_____

Л***огическая память***_____

_____

6680	7935	1002	1926
5432	4237	3451	2967
1684	3891	2768	5520

Как тренировать память

- Плохая память нередко следствие плохого внимания. Чтобы сконцентрироваться на задаче, недостаточно просто думать о ней. Необходимо зрительно представить или проиграть ситуацию выявить новые детали, рассмотреть задачу с различных сторон, поставив себя на место других людей.
- Тренируйте зрительную память, пытаясь перед сном как можно ярче представить дневные события. Мысленно всмотритесь в лица и предметы, стараясь увидеть детали.
- Тренируйте слуховую память. Попробуйте повторить сказанное диктором с интервалом в несколько секунд, как это делает переводчик-синхронист. Выпишите понравившиеся интересные афоризмы и цитаты. Ежедневно запоминая хотя бы одну из них, вы не только улучшите память, но и обогатите свою речь.

Задание №3. Вопросы на понимание темы урока.

1. Какой фонарь у светофора находится вверху – красный или зеленый?
2. В каком порядке расположены цвета российского флага?
3. Помните ли вы, как расположены кнопки на вашем телефоне?
4. На переплете книги стоящей, на полке, написано ее название. Как надо его читать: сверху вниз или снизу вверх?
5. Куда открывается дверь в классе – наружу или вовнутрь?

Урок №___

тема _____

Задание №1.

Прочитайте утверждения и поставьте в бланке ответов рядом с соответствующим номером «+», если вы с ним согласны, и «–», если не согласны.

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

1. Успешная карьера больше зависит от случая, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит оттого, что люди не хотят приспособиться друг к другу.
3. Болезнь - дело случая: если суждено заболеть, то заболеешь.
4. Люди оказываются одинокими, потому что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Исполнение моих желаний чаще зависит от случайного стечения обстоятельств.

6. Бесполезно прилагать усилия, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Отношения между людьми зависят от их связей, благосостояния, условий жизни.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство более эффективно, когда начальник контролирует действия подчиненных.
10. Мои отметки больше зависели от настроения учителя, чем от моих усилий.
11. Когда я строю планы, то верю в их осуществление.
12. То, что многие считают удачей или везением, на самом деле – результат упорного труда.
13. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались наладить отношения, все равно ничего не получится.
14. Все хорошее, что я делаю, другие обычно замечают и ценят.
15. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
16. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
17. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
18. Мои отметки в школе зависели от моих знаний.
19. В семейных конфликтах я часто чувствую свою вину.
20. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
21. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
22. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха.
23. В плохой работе организации виноваты ее сотрудники.
24. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях.
25. Если я захочу, то смогу расположить к себе любого.
26. На молодых людей влияет так много обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются напрасными.
27. То, что со мной случается, зависит от меня самого.
28. Трудно понять, почему взрослые поступают именно так, а не иначе.
29. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
30. Чаще всего я могу добиться от членов своей семьи того, что мне надо.
31. В моих неудачах чаще всего были виноваты другие.
32. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать его.
33. В сложных обстоятельствах я жду, пока проблемы решатся сами собой.
34. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от везения.
35. Мне трудно понять, почему я нравлюсь одним и не нравлюсь другим.
36. Обычно я принимаю решения сам, не надеясь на советы других людей.
37. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными.
38. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только себя.
39. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других.
40. Большинство неудач в моей жизни произошло от моего неумения, незнания или лени.

обработка теста заключается в подсчете ответов, совпадающих с ключом:

«+»: 2, 4, 11,12, 14, 15, 16, 18,19, 21, 23, 25, 27, 29, 30, 32, 34, 36, 38, 40.

«–»: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 17, 20, 22, 24, 26, 28, 31, 33, 35, 37, 39.

Менее 15 баллов. Чем меньше баллов, тем сильнее человек зависит от внешних обстоятельств, мнения окружающих, средств массовой информации. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие, и склонны приписывать ответственность за события своей жизни, как счастливые, так и несчастные, другим людям, случаю, судьбе.

15-25 баллов. Есть потребность соответствовать социальным нормам, следовать моде и образцам, принятым в окружении. Могут принимать решения под давлением обстоятельств и авторитетов. Желание сохранить свою индивидуальность и внутреннюю независимость вступает в противоречие с опасением потерять расположение значимых для него людей, оказавшись «белой вороной», может вызвать внутренний конфликт.

Более 25 баллов. Такие люди значительно меньше, чем другие, зависят от общественного мнения, потому что живут по своим внутренним законам. Они принимают на себя ответственность за все, что происходит в их жизни, объясняя это своим характером и поступками, а не внешними обстоятельствами. Их отличает чувство внутренней свободы..

Задание №2. Вопросы на понимание темы урока.

Сравните два высказывания:

1. «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнется под нас».
2. «Не мы такие – жизнь такая».

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Урок №___

тема _____

Задание №1.

Заполните таблицу, пользуясь записями в тетради и результатами тестов.

Мои психологические особенности	**По результатам тестов**	**По моему мнению**
Самооценка		
Темперамент		
Уровень агрессии		
Уровень тревожности		
Тип мышления		
Память		
Внимание		
Уровень внутренней свободы		

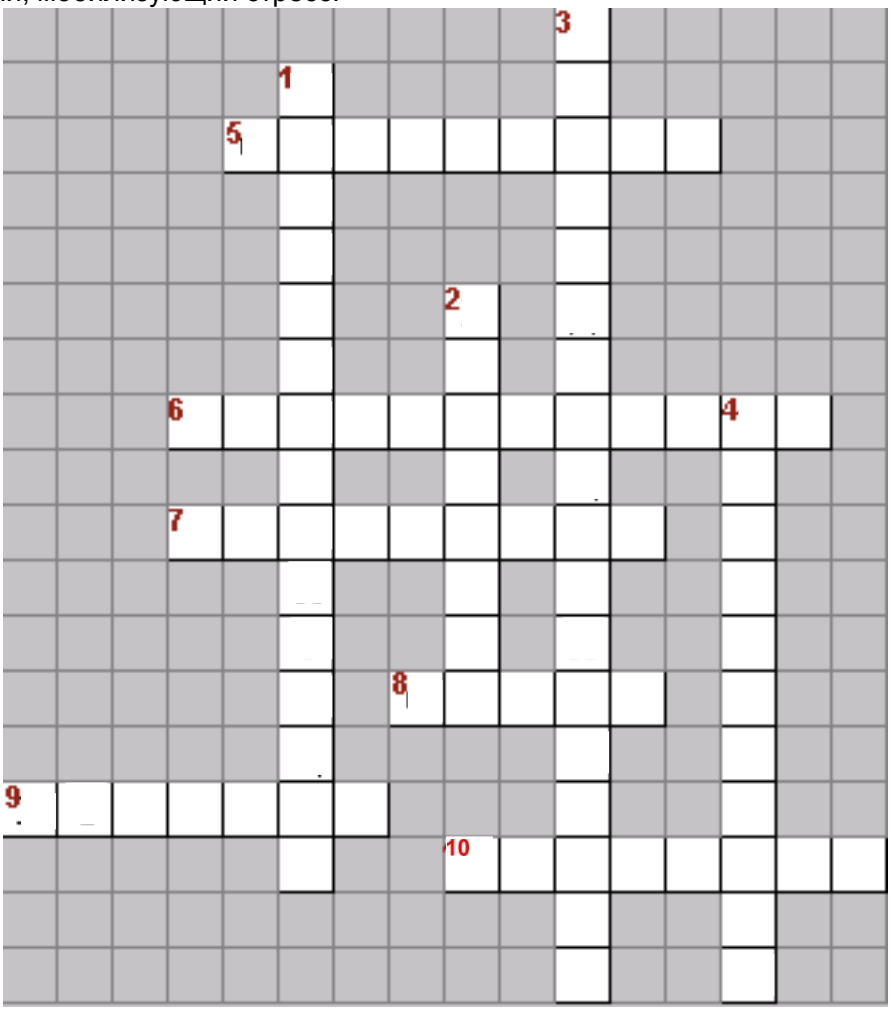
Запишите качества, которые вам помогают в общении с другими людьми и осложняют ваше общение с другими людьми. Что бы вы хотели изменить в себе?

помогают	**осложняют**

Задание №2. Психологический кроссворд.

Вспомни, какими словами обозначаются эти понятия, и впиши их в клетки.

1. Представление, или открытие себя другим людям.
2. Направленность нашего сознания на определенный объект.
3. Главное требование психологической диагностики.
4. Свойство нервной системы.
5. Общительный, уравновешенный человек.
6. Способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи.
7. Спокойный, уравновешенный человек.
8. Психолог, автор учения о стрессе.
9. Общительный, эмоциональный, импульсивный человек.
10. Конструктивный, мобилизующий стресс.



Урок №___

тема _____

По Климову Е.А.,_____

_____

_____

_____

_____

1. **ТЕХНИКА (Т).** _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2. **ЧЕЛОВЕК (Ч).** _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

3. **ПРИРОДА (П).** _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

4. **ЗНАК (З).** _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

5. **ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ (Х).** _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Независимо от предмета труда все профессии классифицируются по трем **целям** труда: _____

1. Гностические профессии (Г)

_____

_____

_____

2. Преобразующие профессии (П)

3. Изыскательские профессии (И)

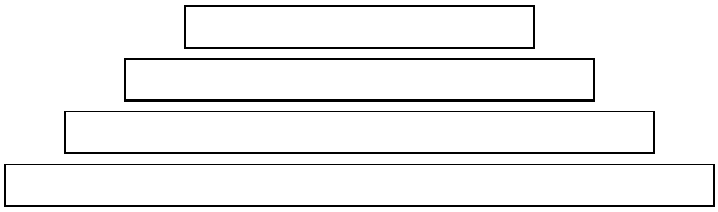
На следующем уровне профессии классифицируются _____

Вещественные орудия труда (**В**)_____

Функциональные орудия **(Ф)** _____

Различают четыре группы _____:
Бытовой микроклимат (**Б**) — _____
Открытый воздух (**О**) — _____
Необычные условия (**Н**) — _____
Повышенная моральная ответственность (М) — _____

Пирамида Климова:



Задание №1. Контрольные вопросы.

1. Основание «пирамиды Климова» составляют:
   а) условия труда; б) предмет труда; в) средства труда; г) цели труда.
2. Предметом труда водителя является:
   а) техника; б) человек; в) природа; г) художественный образ.
3. Учитель работает:
   а) в бытовых условия; б) на открытом воздухе; в) в необычных условиях; г) в условиях повышенной ответственности.
4. В мире насчитывается:
   а) около 10 тысяч профессий; б) более 100 тысяч профессий; в) около 40 тысяч профессий; г) 23 198 профессий.
5. Ручные орудия труда необходимы в работе:
   а) хирурга; б) космонавта; в) актера; г) машиниста.

Урок №___

тема _____

Профессия_____
_____
_____
_____

Специальность_____
_____
_____

Должность_____
_____
_____

Задание №1. «Найди профессии».

Подчеркните слова, обозначающие профессии.

Инженер, конструктор, директор, дворник, юрист, помощник юриста, исполняющий обязанности, кассир, завуч, учитель физкультуры, дрессировщик, начальник отдела, учитель, учитель начальных классов, врач, терапевт, главный конструктор, слесарь, курьер, хирург.

Задание №2. «По горячим следам».

Сформулируйте и запишите основные признаки профессии.

_____
_____
_____

Задание №3. «Формула профессии».

Внимательно прочитайте признаки профессий и подчеркните самые привлекательные для вас цели, предметы, средства и условия труда (1—2 варианта).

1. Цели труда:	**2. Предмет труда:**
1.1. Оценивать, проверять.	2.1. Человек.
1.2. Исследовать что-либо, делать открытия.	2.2. Информация.
1.3. Перевозить, перемещать людей, грузы.	2.3. Финансы.
1.4. Изготавливать какие-нибудь предметы.	2.4. Техника.
1.5. Учить, воспитывать, консультировать.	2.5. Искусство.
1.6. Создавать произведения искусства.	2.6. Животные и растения.

1.7. Руководить людьми. 1.8. Обслуживать кого-либо или чего-либо.	2.7. Изделия и продукты. 2.8. Природные ресурсы.
3. Средства труда: 3.1. Ручные. 3.2. Механические. 3.3. Автоматические. 3.4. Компьютерные. 3.5. Мышление. 3.6. Голос, мимика, пантомимика. 3.7. Физические возможности организма. 3.8. Органы чувств.	**4. Условия труда:** 4.1. Бытовой микроклимат. 4.2. Помещения с большим числом людей. 4.3. Разъезды и командировки. 4.4. Открытый воздух. 4.5. Экстремальные условия. 4.6. Работа на дому. 4.7. Особые условия. 4.8. Повышенная ответственность.

Задание №4

Из каждой группы выберите и запишите самую привлекательную для вас характеристику.

Цели: _____
Предмет: _____
Средства: _____
Условия: _____

Если вы уже выбрали профессию, подумайте, соответствует ли она этим характеристикам. Если нет – попробуйте смоделировать ее по этим признакам.

Урок №___

тема _____

Задание №1. «Определение типа будущей профессии». (методика Е.А. Климова)

Прочитайте данные высказывания. Если они вам подходят, то перед цифрой в клетке поставьте «+», если нет - поставьте «—» . Если сомневаетесь, зачеркните цифру.

1. Легко знакомлюсь с людьми.					1
2. Охотно и подолгу могу что-нибудь мастерить.		1			
3. Люблю ходить в музеи, театры, на выставки.				1	
4. Охотно и постоянно ухаживаю за растениями, животными.	1				
5. Охотно и подолгу могу что-нибудь вычислять, чертить.			1		
6. С удовольствием общаюсь со сверстниками или малышами.					1
7. С удовольствием ухаживаю за растениями и животными.	1				
8. Обычно делаю мало ошибок в письменных работах.			1		
9. Мои изделия обычно вызывают интерес у товарищей, старших.		2			
10. Люди считают, что у меня есть художественные способности.				2	
11. Охотно читаю о растениях, животных.	1				
12. Принимаю участие в спектаклях, концертах.				1	
13. Люблю читать об устройстве механизмов, приборов, машин		1			
14. Подолгу могу разгадывать головоломки, задачи, ребусы.			2		
15. Легко улаживаю разногласия между людьми					2
16. Считают, что у меня есть способности к работе с техникой.		2			
17. Людям нравится мое художественное творчество/				2	
18. У меня есть способности к работе с растениями и животными.	2				
19. Я могу ясно излагать свои мысли в письменной форме.			2		

20. Я почти никогда ни с кем не ссорюсь.					1
21. Результаты моего технического творчества одобряют даже незнакомые люди.		1			
22. Без особого труда усваиваю иностранные языки.			1		
23. Мне часто случается помогать даже незнакомым людям					2
24. Подолгу могу заниматься музыкой, рисованием, читать книги и т. д.				1	
25. Могу влиять на ход развития растений и животных.	2				
26. Люблю разбираться в устройстве механизмов, приборов.		1			
27. Мне обычно удается убедить людей в своей правоте.					1
28. Охотно наблюдаю за растениями или животными.	1				
29.Охотно читаю научно-популярную, критическую литературу, публицистику.			1		
30. Стараюсь понять секреты мастерства и пробую свои силы в живописи, музыке и т. п.				1	
РЕЗУЛЬТАТЫ	**П**	**Т**	**З**	**Х**	**Ч**

Обработка и интерпретация результатов

По каждому столбцу подсчитайте ***алгебраическую***, то есть с учетом знаков, сумму. Зачеркнутые цифры не считайте. Запишите сумму в строку «Результаты».

Наибольшая полученная сумма или суммы (по нескольким столбцам) указывает на наиболее подходящий вам тип профессии, который обозначен буквами:

П (природа),
Т (техника),
З (знак),
Х (художественный образ),
Ч (человек).

Максимальное число баллов в каждом столбце — 8 - говорит о ярко выраженном интересе к одному из пяти предметов труда.

Минимальное количество в колонке означает отсутствие интереса к данному предмету труда.

Запишите три предмета труда, набравшие большее число баллов.

Задание №4 (домашнее).

Узнайте названия профессий ваших родителей и родственников. К какому типу они относятся?

Урок №___

тема _____

Задание №1. Методика «Профиль».

Прочитайте утверждения и поставьте в бланке ответов рядом с соответствующим номером «+», если вам нравится выполнять эти действия, и «—», если не нравится. Если сомневаетесь - поставьте «?». Чем искреннее вы ответите на все вопросы, тем точнее будет результат.

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**

Мне нравится…

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.

5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными растениями.
23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом
38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. “Читать” географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

Обработка результатов. Десять колонок в номерами вопросов в бланке - это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

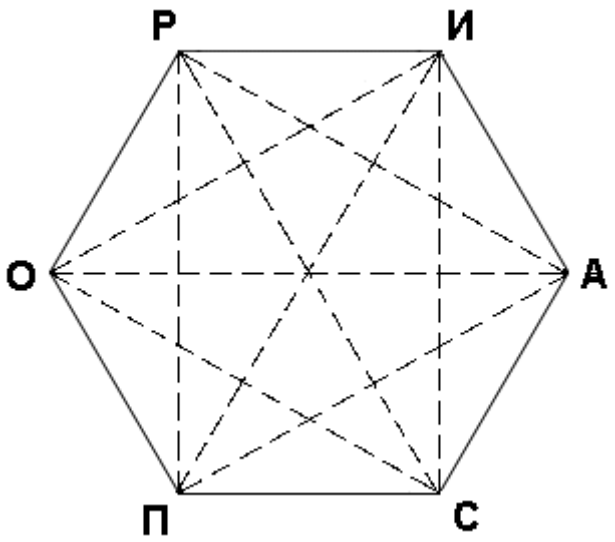
1 – физика и математика;
2 – химия и биология;
3 – радиотехника и электроника;
4 – механика и конструирование;
5 – география и геология;
6 – литература и искусство;
7 – история и политика;
8 – педагогика и медицина;
9 – предпринимательство и домоводство;
10 – спорт и военное дело.

Подсчитайте число плюсов в каждом столбике. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям. Пять баллов говорят о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Это – необходимое, но не достаточное условие правильного выбора профессии. Другое важное условие – способности, или профессионально важные качества. Если сумма баллов ни в одной колонке не превышает двух баллов, значит, профессиональные интересы слабо выражены.

Задание №2 «Круг чтения».

Урок №___

тема _____



Задание №1. «Определение профессионального типа личности».

Прочитайте список профессий, сравнивая их попарно. После каждой профессии стоит буква. Это код профессии. Выберите профессию, которая для вас более привлекательна, и в бланке ответов рядом с ее кодом поставьте «+». Если в паре «автомеханик (Р)» — «физиотерапевт (С)» для вас интереснее профессия автомеханика. Код этой профессии — Р. Значит, в бланке ответов в строке «Р» надо поставить «+».

Для уточнения содержания профессии

Р										
И										
С										
О										
П										

А										

Автомеханик (Р)	Физиотерапевт (С)
Специалист по защите информации (И)	Логистик (П)
Оператор связи (О)	Кинооператор (А)
Водитель (Р)	Продавец (С)
Инженер-конструктор (И)	Менеджер по продажам (П)
Диспетчер (О)	Дизайнер компьютерных программ (А)
Ветеринар (Р)	Эколог (С)
Биолог-исследователь (И)	Фермер (П)
Лаборант (О)	Дрессировщик (А)
Агроном (Р)	Санитарный врач (С)
Селекционер (И)	Заготовитель сельхозпродуктов (П)
Микробиолог (О)	Ландшафтный дизайнер (А)
Массажист (Р)	Воспитатель (С)
Преподаватель (И)	Предприниматель (П)
Администратор (О)	Режиссер театра и кино (А)
Официант (Р)	Врач (С)
Психолог (И)	Торговый агент (П)
Страховой агент (О)	Хореограф (А)
Ювелир-гравер (Р)	Журналист (С)
Искусствовед (И)	Продюсер (П)
Редактор (О)	Музыкант (А)
Дизайнер интерьера (Р)	Экскурсовод (С)
Композитор (И)	Арт-директор (П)
Музейный работник (О)	Актер театра и кино (А)
Верстальщик (Р)	Гид-переводчик (С)
Лингвист (И)	Антикризисный управляющий (П)
Корректор (О)	Художественный редактор (А)
Наборщик текстов (Р)	Юрисконсульт (С)
Программист (И)	Брокер (П)
Бухгалтер (О)	Литературный переводчик (А)

Обработка результатов

Подсчитайте количество плюсов в каждой строке:

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). _____
_____
_____
_____
_____
_____

Задание №2. «По горячим следам».
Прочитайте высказывания и подумайте, к какому профессиональному типу личности можно отнести каждое из них. Поставьте после каждого высказывания начальную букву соответствующего типа.

- **Хороший продавец и хороший ремонтник никогда не будут голодать. Шенк**
- **Научная работа не подходит человеку, который обеими ногами стоит на земле и обеими руками тянется к долларам. Марти Ларни**
- **Если больному после разговора с врачом не стало легче, то это не врач. В. Бехтерев**
- **Офис может работать без шефа, но не без секретаря. Дж. Фонда**
- **Специальность налетчика куда менее заманчива, чем смежные с ней профессии политика или биржевого спекулянта. О. Генри**
- **Только поэты и женщины умеют обращаться с деньгами так, как деньги того заслуживают. А. Боннар**

Задание №3. Контрольные вопросы.
1. Интеллектуальный и социальный тип сближает:
   а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) потребность в свободном графике; г) пренебрежение к материальным вопросам.
2. Социальный и предпринимательский тип сближает:
   а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) потребность в свободном графике; г) пренебрежение к материальным вопросам.
3. Предпринимательский и канцелярский тип сближает:

а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) потребность в свободном графике; г) пренебрежение к материальным вопросам.

4. Интеллектуальный и артистический тип сближает:
   а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) потребность в свободном графике; г) пренебрежение к материальным вопросам.
5. Людям реалистического и канцелярского типа не испытывают:
   а) материальная заинтересованность в работе; б) потребность в общении; в) потребность в свободном графике; г) пренебрежение к материальным вопросам.

Урок №___

тема _____

Профессионально важные качества (ПВК)_____
_____
_____

Урок №___

тема _____

Практически все профессии предъявляют свои требования к здоровью человека. Условно все эти требования можно разделить на четыре группы:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

По условиям труда врачи делят профессии на четыре группы:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Задание №1. «Медицинские ограничения профессиональной пригодности».

Отметьте факторы, которые могут ограничить ваш профессиональный выбор.

Если вы имеете 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, с нарушением режима питания.
Почек и мочевых путей	Неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, вынужденная рабочая поза, работа, связанная с нарушением режима питания.

Задание №2. «Мое здоровье».

Прочитайте утверждения и подумайте, насколько они похожи на ваши собственные ощущения.

1. Утром мне трудно вставать вовремя, я не чувствую себя бодрым.
2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу.
3. Когда меня что-то расстроило, или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.
4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.
5. Я часто мерзну.
6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.
7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.
8. Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.
9. У меня часто бывают головные боли.
10. Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т. п.
11. Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице.
12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.
13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.
14. Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».
15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.

Обработка и интерпретация результатов

Чем больше «нет», тем меньше у вас поводов для беспокойства о своем здоровье. Больше половины положительных ответов — сигнал неблагополучия. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.

Если больше чем в десяти утверждениях говорится о знакомых вам ощущениях, уделите внимание своему самочувствию. Если вы намерены выбрать работу, связанную с хроническими нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, проконсультируйтесь с врачом.

Задание №3.

Как вы понимаете следующие слова:

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

Урок №___

тема _____

Задание №1. «Моя будущая профессия».

Заполните таблицу, пользуясь записями в тетради и результатами тестов.

Предмет труда	
Цели труда	
Средства труда	
Условия труда	
«Определение типа будущей профессии»	
«Профиль»	

«Определение профессионального типа»	
Профессионально важные качества	
Мое здоровье	

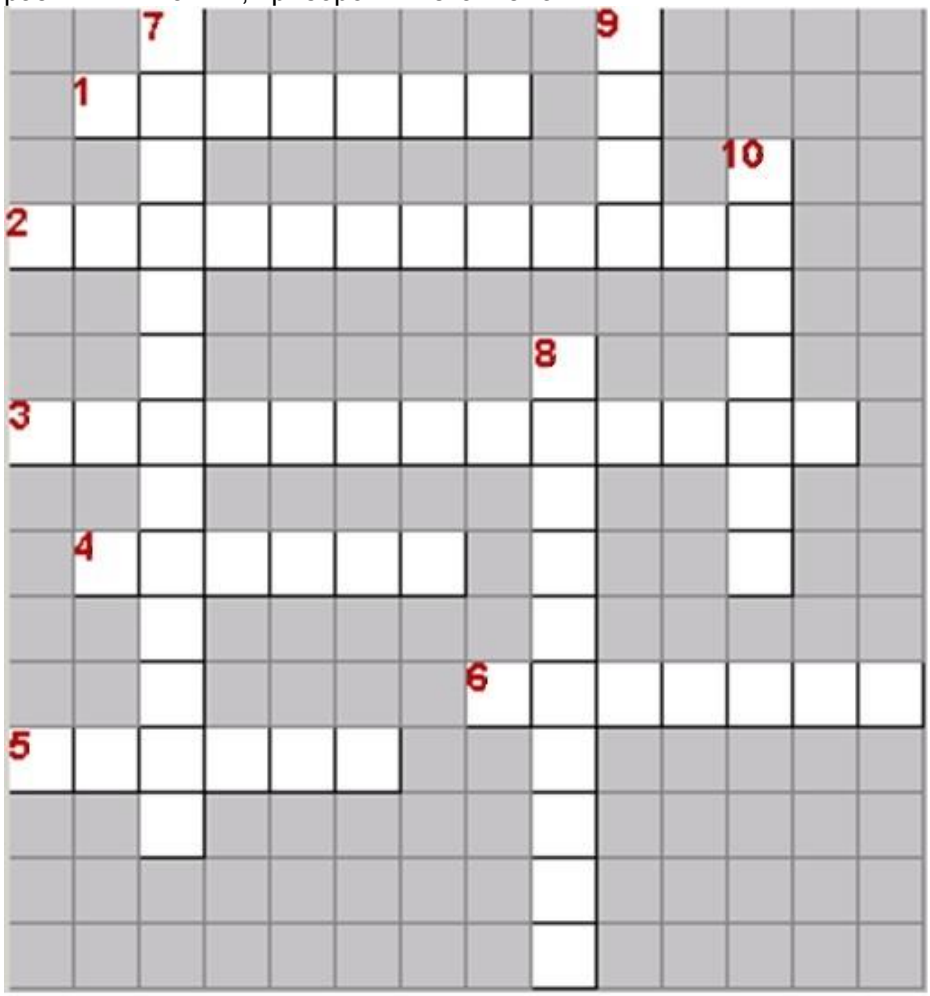
Запишите профессии, соответствующие вашим интересам и склонностям.

Что вы знаете об этих профессиях?

Задание №2. Психологический кроссворд.

Вспомните, какими словами обозначаются эти понятия, и впишите их в клетки.

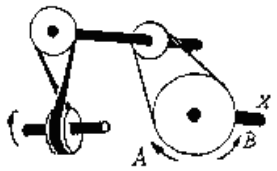
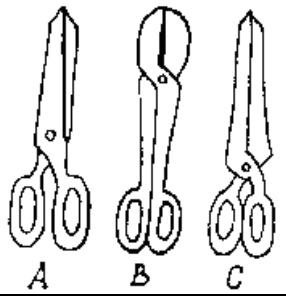
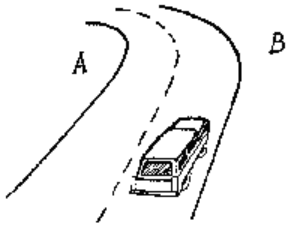
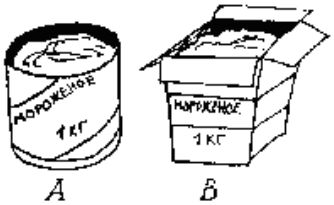
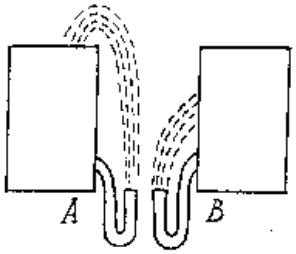
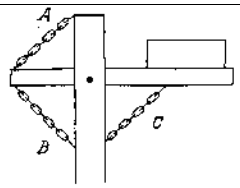
1. Предмет труда профессий, связанных с исследованием, изучением и использованием природных ресурсов, уходом за животными и растениями.
2. Цели труда, заключающиеся в сравнении, проверке, оценке, сортировке.
3. Осмысленный порядок вещей.
4. Вещественные средства труда, используемые в работе плотника, хирурга, скульптора.
5. Ученый, автор самой известной в нашей стране классификации профессий.
6. Важнейшее условие правильного выбора профессии.
7. Цели труда, направленные на изменение предметов, материалов, процессов.
8. Влечение, интерес к какому-либо занятию.
9. Предмет труда в профессиях, связанных с текстами, формулами, расчетами, чертежами.
10. Предмет труда в профессиях, связанных с проектированием, производством и обслуживанием различных машин, приборов и механизмов.



Урок №___

тема _____

Задание №1. «Определение технических способностей»
Вам предлагается ряд задач, в которых поставлены технические проблемы. Внимательно рассмотрите рисунок, прочитайте вопрос к нему и отметьте один из трех вариантов решений.

	***1. Если нижнее колесо вращается в направлении, указанном стрелкой, то в каком направлении будет вращаться ось X?*** 1. В направлении стрелки А. 2. В направлении стрелки В. 3. Вперед-назад.
	***2. Какими ножницами легче резать лист железа?*** 1. Ножницами А. 2. Ножницами В. 3. Ножницами С.
	***3. В какую сторону занесет машину на повороте?*** 1. В любую сторону. 2. В сторону А. 3. В сторону В.
	***4. В каком пакете мороженое быстрее растает?*** 1. В пакете А. 2. В пакете В. 3. Тает одинаково.
	***5. На какую высоту поднимется вода из шланга, если ее выпустить?*** 1. Как показано на рис. А. 2. Как показано на рис. В. 3. Как показано на обоих рис.
	***6. Какая цепь нужна для поддержки груза?*** 1. Цепь А. 2. Цепь В. 3. Цепь С.

Если вы легко справились с этими задачами, значит, у вас есть способности к практической работе с техникой.

Задание №2. «Ничего не трогайте, Ватсон!»

Прочитайте отрывок из книги В.И. Речицкого «Профессия — изобретатель».

…Александр Белл был специалистом в области акустики и ораторского искусства в школе для глухонемых. В электротехнике он был полным профаном. Создать телефон ему помогли знания акустики и случай. В один из летних дней 1875 года Белл со своим верным помощником Ватсоном налаживали музыкальный телеграф. У Ватсона, работающего на передающем аппарате, что-то не ладилось — заело контакт. Биографы Белла пишут, что Ватсон громко сказал, что он думает об этом аппарате. Только в неисправном аппарате тонкий слух Белла мог уловить прерывистые сигналы, преобразуемые в речь: в хорошо работающем аппарате эти сигналы заглушались. Еще не понимая, что произошло, обычно интеллигентный и выдержанный Белл заорал: «Ничего не трогайте, Ватсон!» Прибежавший в соседнюю комнату Белл полез в аппарат. Потом схватил лист бумаги и быстро набросал эскиз…Через год посетители Филадельфийской Всемирной выставки услышали из трубки первого в мире телефона невероятно искаженный монолог Гамлета «Быть или не быть» в исполнении потомственного оратора и удачливого изобретателя Александра Белла (Речицкий В.И. Профессия — изобретатель).

Урок №___

тема _____

Задание №1.
Инструкция. Если высказывание отражает ваше типичное поведение в общении с другими людьми, поставьте в клетке с его номером плюс, если не отражает – минус.
Запишите число плюсов в последней колонке рядом с буквами.

1	**5**	**9**	**П**
2	**6**	**10**	**И**
3	**7**	**11**	**С**
4	**8**	**12**	**К**

1. Я стремлюсь оправдать ожидания коллег, друзей.

2. Я пытаюсь избежать быть втянутым в неприятности, без нужды не обостряю отношения.

3. Я стараюсь изучить проблему со всех сторон и найти приемлемое для всех решение.

4. В споре я стремлюсь показать свою правоту позиции.

5. Я приспосабливаюсь к требованиям и желаниям других.

6. Я избегаю открытых дискуссий по спорным вопросам.

7. Я обмениваюсь достоверной и полной информацией с другими в решении проблем.

8. Я настойчиво отстаиваю свою позицию.

9. Обычно я соглашаюсь с предложениями других.

10. Я стараюсь держать несогласие с знакомыми при себе, чтобы избежать сильного проявления эмоций.

11. Я стремлюсь сделать наши точки зрения открытыми с тем, чтобы мы вместе пришли к нужному решению.

12. Я твердо придерживаюсь своей линии в решении проблемы.

Запишите число плюсов в каждой строке.

Обработка результатов.
1 строка – ***приспособление (П)***,
_____
_____
_____

2 строка – ***избегание, или уход (И)*** _____
_____
_____
_____

3 строка – ***сотрудничество, или кооперация (С)*** _____
_____
_____
___

4 строка – ***соперничество, или конкуренция (К)*** –
_____
_____
_____

Задание №2. Ролевая игра «Конфликт».

Взаимодействие в профессиях социального типа строится в системе «продавец – покупатель», «врач – пациент», «учитель – ученик (родители)», «начальник – подчиненный», «парикмахер – клиент» и т.д. Рассмотрите данные ситуации и оцените поведение участников диалога. Попробуйте спрогнозировать последствия каждого инцидента.

1. «Грамотные стали».

Покупатель: «Почему вы продаете стограммовые упаковки майонеза по цене двухсотграммовых?».
Продавец: «С чего вы взяли?»
Покупатель: «Ну вот же, на ценнике написано - вес - 200 г, цена – 10 рублей. А упаковки стограммовые. Я вчера купила, думала, вы ошиблись. А сейчас вижу, что вы просто ценники перепутали».
Продавец: «Ничего мы не перепутали. По сколько надо, по столько и продаем. А не нравится – идите в другой магазин, поищите подешевле. Грамотные стали.»

2. «Только не надо нас пугать».

Учитель: «Я пригласил Вас, чтобы выяснить, почему ваш сын пропускает уроки литературы».
Мама ученика: «А что ему делать на ваших уроках? Толстого и Достоевского читать? Вы знаете, что он у меня профессионально занимается танцами, его ждет артистическая карьера. Пусть он лучше поспит лишний часок или погуляет».
Учитель: «Но вы понимаете, что оценка по литературе в аттестате будет стоять не за его танцевальные успехи. Он получит то, что заслуживает».
Мама ученика: «Ой, только не надо нас пугать. Думаете, на вас управа не найдется?»

3. «Вас никто здесь не держит».

Представитель рабочих: «Я пришел к Вам от имени трудового коллектива, чтобы выяснить, почему нам третий месяц не платят зарплату?
Начальник: «Мне очень жаль, но денег нет – предприятие, которому мы поставляем нашу продукцию, обанкротилось».
Представитель рабочих: «Но администрация предприятия исправно получает зарплату, вы недавно поменяли мебель в офисе и приобрели новую иномарку».
Начальник: «Эти средства взяты не из фонда заработной платы».
Представитель рабочих: «Нам все равно, из каких фондов вы нам заплатите – верните заработанные нами деньги. Если бы не школьные завтраки, наши дети падали бы в голодные обмороки».
Начальник: «Я же сказал вам, что денег пока нет. И неизвестно, будут ли вообще. Не хотите ждать – вас никто здесь не держит. Тогда точно ничего не получите».

Урок №___

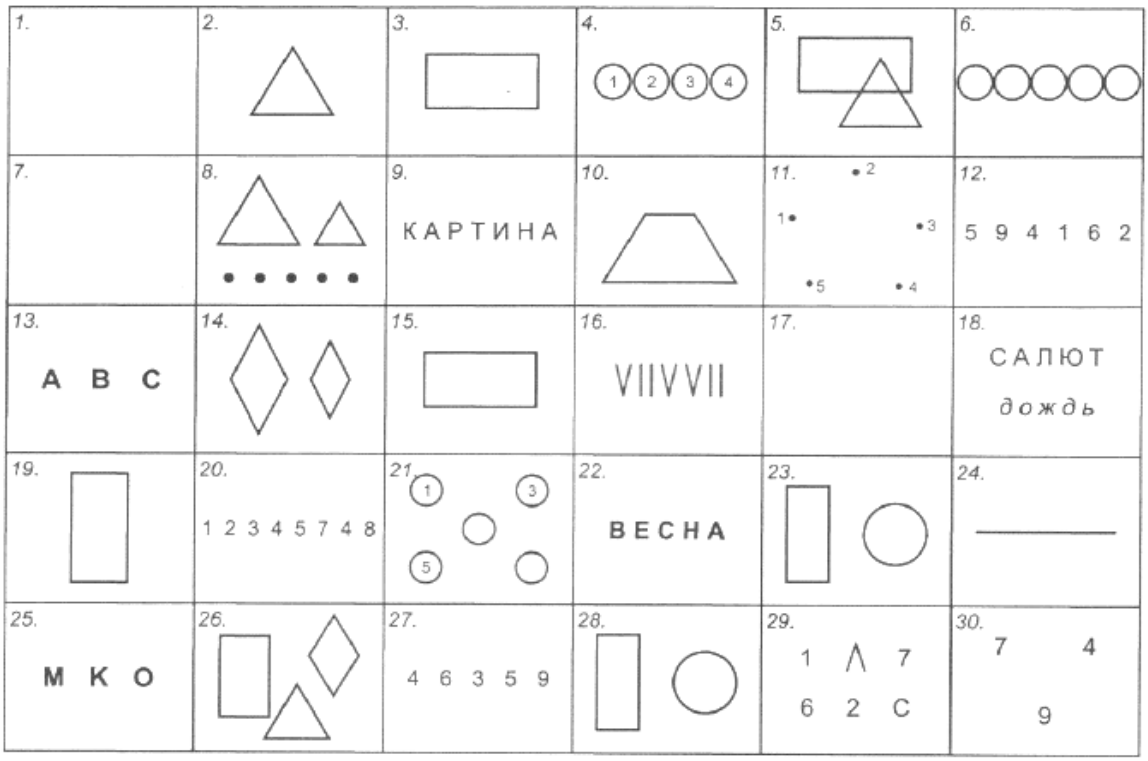
тема _____

Задание №1. «Атрибуты».

_____
_____
_____
_____

Задание №2. Тест «Интеллектуальная лабильность»

Инструкция. Перед вами бланк, разделенный на тридцать квадратов. Каждый квадрат — это простое задание, которое вы должны выполнить всего за три секунды. Задание не повторяется. Если вы не успели его выполнить, переходите к следующему.



Задание №1. «Я — руководитель».

Рассмотрите таблицу, в которой приведены профессионально важные качества руководителя и предпринимателя и оцените степень развития этих качеств у себя, отметив соответствующую клетку в таблице.

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Интеллект	Может работать при дефиците информации, т.к. реконструирует события по деталям, обладает интуицией, которая помогает предвидеть события.	Способен анализировать и систематизировать информацию, принимать верные решения и в ряде случаев прогнозировать события.	Испытывает затруднения при анализе информации, не может построить целостную картину событий из отдельных фактов.
Общительность	К людям относится с искренним интересом и дружелюбием, легко устанавливает контакты с представителями различных кругов.	К людям относится с уважением и интересом, вежлив, корректен, не избегает контактов с людьми, но и не стремится к ним.	К большинству людей испытывает плохо скрываемое раздражение, с трудом находит общий язык с другими людьми.
Ответственность	Готов брать на себя ответственность не только за свои действия и решения, но и за действия своих подчиненных, причины неудач ищет в себе.	Признает ответственность за свои действия и решения, но готов разделить ее с другими.	Избегает принимать решения, при удобном случае перекладывает ответственность на других.
Организаторские способности	Способен увлечь людей своей идеей, может найти применение каждому человеку, создать условия для его работы и убедить в ее важности.	Готов организовать других людей на общее дело, но может испытывать при этом трудности. Иногда проще это сделать самому.	Не любит и не умеет организовывать других людей и испытывает трудности с самоорганизацией.
Настойчивость	Если принял решение, проводит его в жизнь	Принятие решения дается ценой некоторых усилий.	Испытывает беспокойство, если от него требуют

	быстро, решительно и бесповоротно. Идет к намеченной цели, не обращая внимания на трудности.	Преодолевает преграды на пути к цели ценой большого напряжения.	активных действий, занимает выжидательную позицию. Отступает при первых трудностях.

Задание №2. «Круг чтения».

Прочитайте этот рассказ. Как называется сейчас профессия приказчика? Почему Ивану платят в два раза больше, чем Петру?

Приказчик Петр сказал купцу:

— Хозяин, ты несправедлив. Я приказчик, и Иван приказчик, а платишь ты Ивану вдвое больше. Почему так? Ведь я выполняю все твои поручения.

— Я объясню тебе, — ответил купец. Но сейчас сбегай-ка быстро к дороге. По ней идет обоз, узнай, откуда он.

Петр сбегал к обозу и, вернувшись, сообщил:

— Он едет из деревни Федорино.

— Хорошо, — сказал купец, — а теперь узнай, куда он едет.

Петр выполнил и это задание:

— Он едет в село.

— Иван, — кликнул купец второго приказчика, — сбегай-ка к обозу и узнай, откуда он едет. Иван побежал к дороге и, вернувшись, сказал купцу:

— Хозяин, обоз едет из деревни Федорино в село на ярмарку. Везет много картошки. Нам не надо сегодня отправлять картошку на ярмарку — цена на нее упадет. Надо срочно отправлять туда капусту.

— Теперь ты понял, почему я плачу Ивану вдвое больше? — спросил купец у Петра.

(Грановская Р.М., Конфликты и творчество в зеркале психологии.)

Задание №3. «Акулы» и «дельфины».

Прочитайте пары высказываний и отметьте те, которые вы разделяете.

1-а. Большинство людей – злые, слабые, глупые, порочные существа. Они понимают только язык силы. Они – мои конкуренты.	1-б. Большинство людей достойны уважения и доверия. Добром можно добиться больше, чем силой.
2-а. Одни законы хорошие, другие – плохие. Главное – не попадаться, если их нарушаешь.	2-б. Надо соблюдать закон, даже если он мне кажется несправедливым.
3-а. Я лучше всех. Если мои дела идут плохо, значит, виновато общество, законы, люди, которые мне мешают достичь успеха.	3-б. Я – хороший человек. Возможно, для успеха мне не хватает изобретательности, опыта, организованности, трудолюбия.
4-а. Мир враждебен и опасен. Природа – это кладовая, из которой надо брать столько, сколько сможешь, иначе возьмут другие.	4-б. Мир прекрасен и удивителен. Он дает столько возможностей для раскрытия своих способностей, столько радости.
5-а. Возможно, Бог существует, но Его законы и законы людей – несовместимы. Иметь репутацию верующего выгодно.	5-б. Мир подчиняется не только материальным, но и духовным законам. Они действуют и в бизнесе.
6-а. Мое дело – это источник моей власти, средство защиты от людей и общества.	6-б. Мое дело – это мое призвание и предназначение. Это способ реализовать свои способности и свои идеи.
7-а. Жизнь дается человеку один раз, и прожить ее надо как можно дольше и счастливее.	7-б. Для меня важно жить в согласии с собой. Мне хотелось бы оставить о себе добрую память.
8-а. Счастье – иметь как можно больше денег, чтобы иметь как власть над людьми, жить комфортно и безопасно, ни в чем себя не ограничивая.	8-б. Счастье – видеть, как реализуются мои самые смелые идеи, наслаждаться игрой своих сил, свободой и независимостью, честно смотреть людям в глаза и пользоваться их уважением.
9-а. Для достижения своих целей хороши любые средства.	9-б. Некоторые средства достижения своих целей для меня неприемлемы.
10-а. Люди – потенциальные конкуренты. Объединяться с ними можно только для борьбы с еще более опасными конкурентами.	10-б. Потенциально любой человек может стать моим деловым партнером. Искренность и доверие – лучшая основа сотрудничества.

Задание №4. «Честь превыше прибыли».

Прочитайте свод нравственных принципов в хозяйствовании, принятый на VIII Всемирном Русском народном Соборе 4.02.2004 г. :

1. Не забывая о хлебе насущном, нужно помнить о духовном смысле жизни. Не забывая о личном благе, нужно заботиться о благе ближнего, благе общества и Отчизны.
2. Богатство — не самоцель. Оно должно служить созданию достойной жизни человека и народа.
3. Культура деловых отношений, верность данному слову помогает стать лучше и человеку, и экономике.
4. Человек — не «постоянно работающий механизм». Ему нужно время для отдыха, духовной жизни, творческого развития.
5. Работа не должна убивать и калечить человека.
6. Государство, общество, бизнес должны вместе заботиться о достойной жизни тружеников, особенно о тех, кто не может заработать себе на хлеб. Хозяйствование — это социально ответственный вид деятельности.
7. Политическая власть и власть экономическая должны быть разделены. Участие бизнеса в политике может быть только прозрачным и открытым.
8. Присваивая чужое имущество, не воздавая работнику за труд, обманывая партнера, человек преступает нравственный закон, вредит обществу и себе.
9. В конкурентной борьбе нельзя употреблять ложь и оскорбления, эксплуатировать порок и инстинкты.
10. Нужно уважать право владеть и распоряжаться имуществом. Безнравственно завидовать благополучию ближнего, посягать на его собственность.

Задание №5 (домашнее).

Подготовьте сообщение об одном из известных предпринимателей-меценатов XIX — начала XX, которые внесли огромный вклад в развитие русской культуры (А.А. Бахрушин, С.Т. Морозов, братья Третьяковы, С.И. Мамонтов и др.).

Урок №___

тема _____

1. Профессиональная непригодность к конкретной профессии

- ***Назовите личностные особенности, делающие профнепригодными профессии***

Учитель:_____

Продавец:_____

Диктор:_____

Военный:_____

Водитель:_____

2. Профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий.

Профпригодность может быть _____ — в этом случае человек осваивает профессию медленно и с большим трудом.

Есть профессии, где относительная профпригодность допустима, хотя и нежелательна, но в некоторых видах деятельности она недопустима — там требуется _____

3. Соответствие конкретной профессиональной деятельности.

_____

_____

_____

_____

_____

4. Призвание — высший уровень профессиональной пригодности.

- ***Рецептивный***, или берущий.

  _____

  _____

  _____

  _____

  _____

- ***Эксплуататорский***, или овладевающий.

  _____

  _____

_____
_____
_____

- ***Стяжательский***, или сберегающий.

_____
_____
_____
_____
_____

- ***Рыночный***, или обменивающий.

_____
_____
_____
_____
_____

- ***Творческий*** _____
_____
_____
_____
_____
_____

Урок №___

тема _____

Задание №1. «Мои способности».

Заполните таблицу, пользуясь записями в тетради и результатами тестов. Если трудно определить степень сформированности своими словами, пользуйтесь формулировками «низкая», «средняя», «высокая».

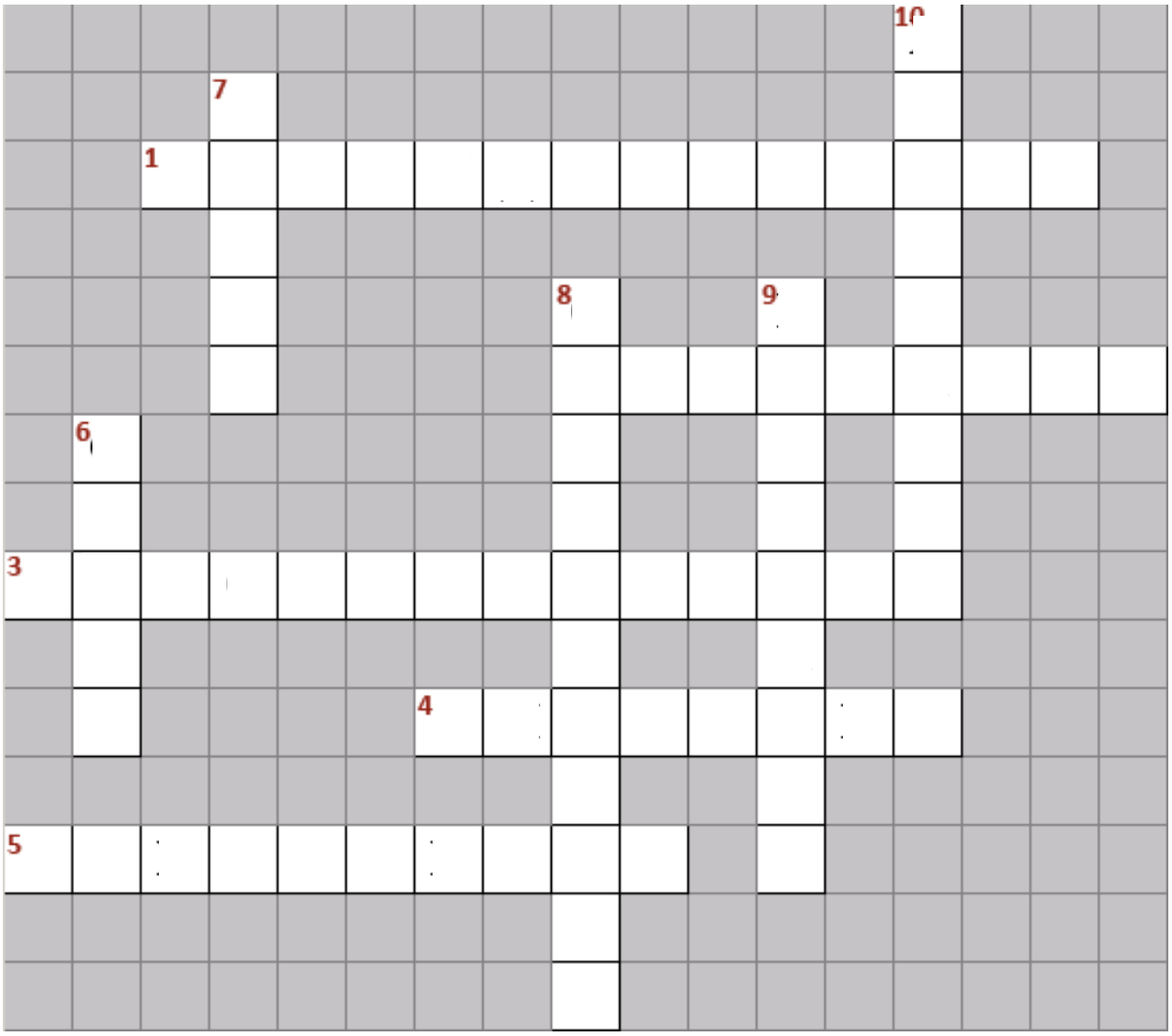
Виды способностей	Сформированность способностей
Способности к практической работе	
Способности к интеллектуальной работе	
Способности к профессиям социального типа	
Способности к офисной работе	
Способности к предпринимательству	
Эстетические способности	

Задание №2. Психологический кроссворд.

Вспомните, какими словами обозначаются эти понятия, и впишите их в клетки.

1. Самый эффективный способ поведения в конфликтных ситуациях.
2. Высшая степень профессиональной пригодности.
3. Раздел психологии, изучающий поведение человека в конфликтных ситуациях.

4. Тип личности, воспринимает себя и других как товар, который можно выгодно продать.
5. Поведение в конфликте, проявляющееся в виде взаимных уступок.
6. Немецкий психолог, предложивший классификацию продуктивных и непродуктивных типов личности.
7. Автор теста, изучающего поведение человека в конфликтных ситуациях.
8. Индивидуально-психологические особенности человека
9. Стратегия ухода от решения проблемы в конфликтной ситуаций.
10. Побуждения к действию.



Урок №___

тема _____

Мотивация **—**

_____
_____
_____
_____
_____.

Задание №1. «Преодоление».

Прочитайте эти примеры и подумайте, что роднит этих успешных и счастливых в профессиональной деятельности людей?

…Цирковой артист Валентин Дикуль, выполняя акробатический трюк, получил травму, приковавшую его к постели. Врачи не оставляли никакой надежды. Благодаря ежедневным многочасовым упражнениям Валентина не только встал на ноги, но и вернулся на арену цирка, где жонглирует гирями, выдерживая груз почти в тонну.

…В 1996 году во время тренировки конек партнера буквально раскроил Лене череп. Врачи сделали все возможное — Лена осталась жива. А сама Лена и ее новый партнер Антон сделали невозможное — после нескольких лет упорных тренировок в 2002 году пара Бережная - Сихарулидзе завоевала олимпийскую золотую медаль.

...Великолепная, яркая балерина, обладающая безупречной техникой и заслуженно получающая награды за свое мастерство — такой мы знаем Анастасию Волочкову. Но, чтобы достичь этого, надо было преодолеть множество препятствий, в том числе сомнения специалистов, которые считали Анастасию слишком высокой для балета.

Тысячи девочек, завороженных волшебным танцем балерин, порхающих над сценой в кружевах и перьях, приходят в балетную студию. И уходят, когда поймут, что балет — это, прежде всего, тяжелый изнурительный труд и отказ от многих радостей жизни. Остаются — единицы. Только так можно достичь мастерства. А слава и все, что ей сопутствует — это уже приложение. И так — в любом деле.

Задание №2. «Определение мотивации». ***(методика Головахи)***

Прочитайте приведенные ниже суждения о профессиях и выберите два из них, наиболее соответствующие вашим взглядам.

1. В наибольшей степени реализовать свои физические возможности, проявить силу, ловкость, волевые качества. 2. Достичь высокого общественного положения, известности, славы, получить признание окружающих. 3. Получать высокий заработок, обеспечивающий хорошие материальные условия. 4. Проявлять творческую инициативу, полностью раскрыть свои интеллектуальные способности.	5. Работать в хороших условиях, чтобы работа не была утомительной, не вызывала отрицательных эмоций. 6. Сохранить достаточно энергии и времени для увлечений, общения с друзьями и близкими.

Это:

физиологические потребности _____

_____

потребность в защищенности _____

_____

социальные потребности _____

_____

потребности в уважении и самоуважении

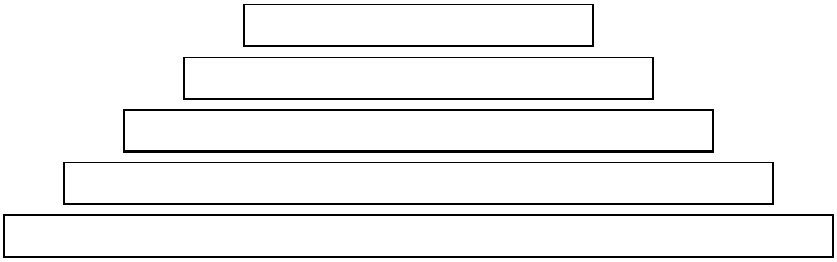
_____

_____

потребности в самореализации

_____

_____



Урок №___

тема _____

Задание №1. «По горячим следам».

Перечислите причины возможных ошибок в выборе профессии.

Задание №2. Игра «Оптимисты и скептики».

Каждая профессия имеет свои плюсы и минусы. Проанализируем профессии, записав в одну колонку их достоинства, а в другую — их недостатки.

+	-

Задание №3 .

Ответьте письменно на следующие вопросы:

1. Какие профессии в последнее время пользуются особой популярностью?
2. Почему эти профессии считаются престижными?
3. Как скажется избыток этих специалистов на рынке труда?
4. Встречались ли вам взрослые, которые ошиблись в выборе профессии?
5. Как они живут и что чувствуют?

Урок №___

тема _____

- ***этот реализм?***

Задание №1.

В российской экономике наметился рост производств, использующих новые технологии. По данным Министерства образования и науки, в ближайшие годы прогнозируется потребность в следующих специалистах:

Физико-математические науки	Прикладная математика и информатика, радиофизика и компьютерная техника, биохимическая физика.
Естественные науки	Химия и биология, экология и природопользование, микробиология, биоэкология, гидрогеология, инженерная геология.
Гуманитарные науки	Лингвистика, политология, журналистика, история, общественные связи, интеллектуальные системы в гуманитарной сфере.
Социальные науки	Социальная работа, социология, теология, социальная антропология.
Здравоохранение	Лечебное дело, педиатрия, медико-профилактическое дело, сестринское дело, медицинская кибернетика.
Экономика и управление	Регионоведение национальная экономика, математические методы в экономике, антикризисное управление.
Информационная безопасность	Компьютерная безопасность, организация технологии защиты информации, комплексная защита объектов информации, информационная безопасность телекоммуникационных систем.

Сфера обслуживания	Социально-культурный сервис и туризм.
Ракетно-космическая техника	Авиаракетостроение, эксплуатация авиационно-космической техники, самолето- и вертолетостроение.
Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды	Защита окружающей среды, безопасность жизнедеятельности в техносфере, безопасность технологических процессов и производств.

Задание №2. «Мышеловки».

Варианты заманчивых предложений

1. «Почтовая пирамида». «Работа на дому. От 400$ в неделю. Пришлите конверт с обратным адресом».

_____
_____
_____

2. «Сизифов труд». «Работа на дому. Сортировка (шариковых ручек, разноцветных пластмассовых гранул, камней из желчных пузырей и т.п.)»

_____
_____
_____

3. «Домашний офис». «Солидной фирме требуются менеджеры на дому. Зарплата — от 500 $. Фирма обеспечивает сотрудников оргтехникой».

_____
_____
_____

4. «Испытательный срок». «Работа. После испытательного срока — 700$».

_____
_____
_____

Урок №___

тема _____

Задание №1. «Матрица профессионального выбора».

Рассмотрите предложенные варианты предметов труда и видов деятельности и отметьте самые привлекательные для себя (1-2 варианта).

1. Какой предмет труда тебя привлекает?

1. Человек (дети и взрослые, ученики и студенты, клиенты и пациенты, покупатели и пассажиры, зрители и читатели, сотрудники и т.д.)
2. Информация (тексты, формулы, схемы, коды, чертежи, иностранные языки, языки программирования)
3. Финансы (деньги, акции, фонды, лимиты, кредиты)
4. Техника (механизмы, станки, здания, конструкции приборы, машины)

5. Искусство (литература, музыка, театр, кино, балет, живопись и т.д.)
6. Животные и растения (дикие, домашние, декоративные и т.д.)
7. Изделия и продукты (металл, ткани, мех, кожа, дерево, камень, лекарства, хлеб, мясо, молоко, плоды, овощи, фрукты и т.д.)
8. Природные ресурсы (земли, леса, горы, водоемы, месторождения и т.д.)

2. Какой вид деятельности тебя привлекает?

1. Управление (руководство чьей-то деятельностью)
2. Обслуживание (оказание различных услуг)
3. Образование (воспитание, обучение, формирование личности)
4. Оздоровление (профилактика и лечение)
5. Конструирование (проектирование деталей и объектов)
6. Исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо)
7. Защита (охрана от враждебных действий)
8. Контроль (проверка и наблюдение)

Выбранные вами предмет труда и вид деятельности — это те параметры, которые помогут уточнить направление, в котором следует искать будущую профессию.

Рассмотрите «Матрицу профессионального выбора». В ее клетках на пересечении предмета труда и вида деятельности указаны направления и специализация высшего профессионального образования.

Задание №2.

Пользуясь Матрицей профессионального выбора, выпишите названия направлений и специальностей, которые считаете самыми подходящими для вас.

Урок №___

тема _____

Задание №1. «Работа над ошибками».

Прочитайте задания и выполните их самостоятельно.

. Почувствуйте разницу между этими словами и составьте с ними словосочетания:

1. Представить _____ — предоставить _____
2. Освоить _____ — усвоить _____
3. Командировочный _____ — командированный _____
4. Договор _____ — договоренность _____
5. Значение _____ — значимость _____

В следующих предложениях замените выделенные слова более удачными синонимами:

Подведем ***результаты*** встречи.

Недостатки конструкции обнаружились при первом испытании.

Во время ***ритуала*** открытия памятника прогремел взрыв.

В выступлении было много ***дефектов***.

Составьте словосочетания, используя глаголы из первой колонки и подходящие по смыслу существительные из правой колонки:

Играть	Решение
Оказать	Внимание
Принять	Попытка
Оплатить	Недочеты
Уделить	Проезд
Предпринять	Ошибки
Исправить	Меры
Устранить	Роль
Обосновать	Влияние

Замените неоправданно использованные заимствованные слова:

Срок действия договора может быть ***пролонгирован.***

Презентация книги состоится в следующую субботу.

Обе стороны пришли к ***консенсусу***.

Резюме

Рассмотрим обязательные компоненты резюме.

- Фамилия, имя и отчество пишутся по центру вверху крупными буквами (размер шрифта — 18—20).
- Контактная информация: средства связи, по которым с вами можно быстро и оперативно связаться.
- Цель: должность, на которую вы претендуете, или работа, которую хотите получить.
- Образование: учебные заведения, курсы повышения квалификации, семинары, стажировки, расположенные в обратном хронологическом порядке или по значимости.
- Опыт работы: период занятости (месяц, год), название и статус организации, ваша должность, результаты и достижения.
- Дополнительная информация: знание языков, наличие водительских прав, различные знания и умения, которые окажутся важными для будущей работы.
- Личные данные. Краткое описание любимых занятий, интересов, а также личностных и деловых качеств.

Задание №3

Представьте, что осуществились ваши самые смелые мечты — вы получили профессиональное образование, овладели любимой профессией и решили осчастливить некую фирму, предложив ей свои услуги. Заполните анкету от имени молодого специалиста, заинтересованного в получении работы. Отнеситесь к этой работе серьезно, потому что вы таким образом моделируете свое профессиональное будущее.

Анкета кандидата на должность _____

в компанию _____

1. Анкетные данные (фамилия, имя, отчество, возраст, семейное положение, адрес, телефон)
_____
2. Образование (полное название учебного заведения, год окончания, название факультета, специальность по диплому)
_____
3. Ваши дополнительные навыки и умения
_____
4. Ваши увлечения
_____
5. Назовите Ваши главные достоинства
_____
6. Назовите Ваши главные недостатки
_____
7. Ваши достижения (награды, премии, открытия, публикации и т.п.)
_____
8. Ваше профессиональное кредо (девиз)
_____
9. Почему Вы хотите работать в нашей компании
_____

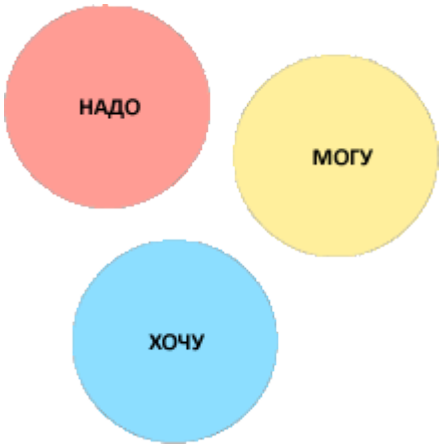
10. Какие профессиональные цели Вы ставите перед собой?
_____

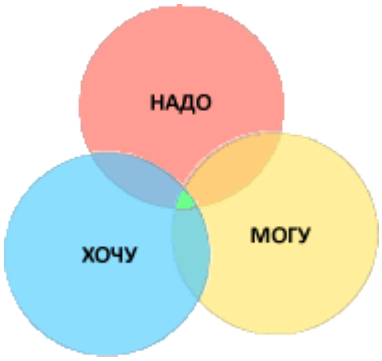
11. На что Вы расчитываете при достижении этих целей?
_____

12. Какое вознаграждение Вы хотели бы получать за свою работу?
_____

Урок №___

тема _____





Цели должны быть:

- _____ (хочу получить Нобелевскую премию в области литературы, купить домик в деревне на берегу Оки, стать самым крутым бизнесменом в нашем подъезде);
- _____ то есть соотнесенными с собственными возможностями: физическими, интеллектуальными, финансовыми, возрастными и др.;
- _____(идти не от чего-то — «не хочу прозябать в нищете и безвестности», а к чему-то — «хочу денег и славы»);
- _____ (цель — это мечта, которая должна осуществиться точно к назначенному сроку).

Цели должны быть обеспечены внутренними ресурсами: личностными особенностями, склонностями, способностями, профессионально важными качествами, а не внешними: деньги, связи, случай. При планировании профессиональной карьеры необходимо выделить следующие моменты:

1. _____ (кем хочу стать, чего хочу достичь, каким хочу быть);
2. _____ (занятия в кружках, секциях, знакомство с будущей профессией, с возможным местом учебы или работы);
3. _____ (для кого-то — знания и умения, для кого-то — связи и деньги);
4. _____ (выбор места учебы или работы, возможные препятствия и пути их преодоления);
5. _____ (способности, сила воли, здоровье);
6. _____ (это как запасной парашют).

Если ваша цель — выбор профессии в соответствии с вашими возможностями и потребностями, задайте себе следующие вопросы:

- на какой уровень образования я могу рассчитывать (высшее, среднее специальное, курсы или что-то еще), учитывая свою школьную успеваемость и интеллектуальные возможности?
- каким должно быть содержание профессии, чтобы мне было интересно работать?
- какое материальное вознаграждение я хочу получить за свой труд — реальный минимум заработной платы?
- какой образ жизни я хочу вести: напряженный, когда приходится уделять работе не только рабочее, но и личное время, или свободный, позволяющий много времени отдавать семье, друзьям и любимому делу?
- хочу я работать рядом с домом или мне это безразлично?

Задание №1. «Машина времени».

Представьте, что вы перенеслись на несколько лет вперед. Каким вы представляете себе свое профессиональное будущее? Где и кем вы работаете? Опишите свой рабочий день. Какие отношения сложились с коллегами? Все ли вас устраивает? Какие препятствия вам пришлось преодолеть (получение специальности, поиск работы) и каким образом? Кто и как помогал вам в осуществлении ваших планов? Какие личные качества и навыки помогли вам реализовать свои профессиональные планы?

Если вам удалось хотя бы мысленно ответить на эти вопросы, подумайте:

1. Осуществим ли этот образ будущего?
2. Стоит ли тратить время и энергию на его осуществление?
3. Действительно ли я хочу его осуществить?

Урок №___

тема _____

Задание №1. «За» и «против».

Заполните таблицу, учитывая, что ***достоинства*** и ***недостатки*** — _____ _____, а ***возможности*** и ***препятствия*** — _____

Достоинства	*Недостатки*
1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
Возможности	***Препятствия***
1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

Достоинства —

_____
_____
_____

Недостатки —

_____
_____
_____

Возможности —

_____
_____
_____

Препятствия —

_____
_____
_____

Задание №2. (домашнее).

Подготовьте десятиминутное выступление на тему «Моя будущая профессия». В докладе должна быть отражена информация, полученная в ходе самодиагностики, изучения профессий, требований рынка труда и возможностей получения профессионального образования. Постарайтесь сделать свой рассказ эмоциональным и образным.