

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кировская средняя общеобразовательная школа №2
имени матроса, погибшего на атомной подводной лодке «Курск»,
Витченко Сергея Александровича»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1
к ООП ООО, утверждённой
приказом директора школы
№ 112 от 05.09.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора школы
№ 112 от 05.09.2018 г.

ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Мир профессий и твое место в нем»

Возраст обучающихся: 13-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
педагог- психолог
Трошина Ольга Вячеславовна

г. Кировск
2018г.

Пояснительная записка.

В жизни каждого молодого человека рано или поздно возникает вопрос: кем стать и куда пойти учиться? Еще не повзрослев, и не став самостоятельным, не имея достаточного жизненного опыта принятий решений, молодые люди должны определиться в столь важном вопросе.

Выбор профессии часто решает в дальнейшем весь жизненный путь и является одним из ответственных моментов в судьбе школьника. Поскольку в жизни все взаимосвязано, правильно выбранная профессия влияет на все остальные сферы жизни. Поэтому очень важно подростку иметь представление о своем физическом развитии, интересах, склонностях, характере, темпераменте, индивидуальных особенностях, чтобы избежать в этот период возможных ошибок. Знакомясь с приемами самопознания и самоанализа личности, учащиеся соотносят свои склонности и возможности с требованиями, предъявляемыми к человеку определенной профессии, намечают планы реализации профессиональных намерений.

К тому же, экономическая ситуация в нашей стране способствует более интенсивному перераспределению специалистов из одной области в другую. О множестве новых профессий молодежь практически не имеет информации, да и традиционные профессии претерпевают изменения, что требует от современного человека умения быстро перестроиться, быть мобильным, если надо – поменять специальность, предприятие, должность. В наше время надо иметь представление о профессиональных учебных заведениях, чтобы быть готовым к творческому подходу в выборе профессии, постоянному обновлению своих профессиональных знаний, которые помогут безболезненно совершать разные повороты в жизни.

Анализ реальных жизненных ситуаций показывает, что наиболее сложным для молодого человека является переход от общеобразовательной школы к профессиональному труду, который как раз и приходится на подростковый возраст – время, когда человеку принимает принципиальное решение о выборе профессионального пути. Как выбирать профессию по душе и не ошибиться с главным делом жизни?

Следовательно, чтобы овладеть профессией, открывающей простор для развития личности и самореализации, необходимо, во-первых, ориентироваться в мире профессий и знать о требованиях, которые она предъявляет к человеку, и, во-вторых, знать себя, а именно свои индивидуальные особенности, интересы, возможности и способности.

Решить проблему профессионального выбора школьника призвана профориентация. Профессиональная ориентация – это оказание человеку помощи в профессиональном самоопределении, т. е. в выборе профессии, наиболее отвечающая индивидуальным особенностям, склонностям и способностям, соответствующая потребностям и возможностям человека, а так же запросам рынка труда.

Цель курса – сориентировать школьников на профессиональное и личностное самоопределение, помочь смоделировать дальнейший жизненный путь с учетом потребностей рынка труда; развить способности к профессиональной адаптации в современных социально – экономических условиях.

Задачи курса:

1. Создать условия для повышения готовности подростков к социальному, профессиональному и культурному самоопределению в целом;
2. Повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями;
3. Диагностировать и выявить у школьников склонности и возможности, оказать психолого-педагогическую поддержку в проектировании выбора профиля дальнейшего обучения в классах старшей ступени, учреждениях начального и среднего образования;
4. Формировать внутреннюю мотивацию на продолжение образования и реализации своих профессиональных перспектив;
5. Взаимодействовать с семьей самоопределяющегося подростка.

Данный курс построен на принципах деятельностного подхода, акцентированного на личностно-ориентированные формы работы, обеспечивающего формирование опыта самостоятельной познавательной деятельности.

Формы работы:

- беседа
- диагностика
- дискуссия
- индивидуальная работа
- тренинг
- практикум
- творческая работа

Особенности программы:

Программа курса даёт многостороннее освещение профессиональной деятельности человека. Она составлена таким образом, что обучающиеся могут изучить проблему многосторонне: часть учебного материала учащиеся получают в форме теоретических знаний, другая часть материала направлена на практические работы в форме дискуссий, диагностических процедур, развивающих процедур, профориентационных, деловых игр. Существенное уплотнение информационной насыщенности учебного материала достигается путём самостоятельного изучения: составление карты интересов, анализ

личного профессионального плана, получение информации из компьютерных сетей, составление собственного резюме. Для развития мотивации к изучению курса в содержании делается акцент на самоопределение.

Возраст учащихся, участвующих в реализации программы – 13-15 лет (7-9кл)

Срок реализации программы – 1 год.

Формы и режим занятий. Реализация программы предусматривает сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм организации на занятиях. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу, всего 34 часа в год.

Планируемые результаты (личностные):

В результате освоения программы обучающиеся будут способны:

- находить выход из проблемной ситуации, связанной с выбором профиля и пути продолжения образования;
- объективно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью;
- ставить цели и планировать действия для их достижения;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- анализировать профиограммы, информацию о профессиях (по общим признакам профессиональной деятельности), а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

Формы контроля:

- диагностика знаний, умений, навыков учащихся в виде рефлексии по каждому занятию в форме вербального проговаривания, письменного выражения своего отношения к теме
- презентации проектов обучающихся
- деловые игры
- профориентационные игры
- анкетирование

Тематическое планирование курса

“Мир профессий и твое место в нем”.

№	Название темы, раздела	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	<u>Введение</u>	1	1	
2.	Выбор профессионального пути – начало жизненного успеха	5	4	1
3.	Я выбираю профессию (В поисках своего призвания)	12	4	8
4.	Куда пойти учиться	4	2	2
5.	Современный рынок труда и его требования к профессионалу	2	2	0
6.	Поиск работы и трудоустройство	10	3	7
	Итого	34	16	18

Содержание курса.

Введение – 1 час.

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий. Труд в жизни человека и общества. “Когда твой труд ценится и уважается, – этим можно гордиться”. О будущем стоит задуматься.

I-я тема: Выбор профессионального пути – начало жизненного успеха (Профессиональный старт) – 5 часов.

Что такое профессия? Особенности профессионального самоопределения на современном этапе.

Развитие личности и профессиональное самоопределение. Секреты выбора профессии. Типичные ошибки при выборе профессии.

Ориентация в мире профессий. Классификация профессий по предмету и характеру труда. Профессиональная деятельность как способ самореализации и самоутверждения личности.

Профессиональный портрет семьи. Трудовые династии. Мотивы и основные условия выбора профессии.

Ознакомление с рынком труда. Современный рынок труда и его требования к профессионалу.

II-я тема: Я выбираю профессию (В поисках своего призвания) – 12 часов.

Почему при выборе профессиональной деятельности необходимо учитывать индивидуальные интересы и склонности. Самоанализ профессиональных предпочтений учащихся. Хорошо ли я себя знаю? Методы психологии.

Свойства нервной системы и темперамента в профессиональной деятельности. Тест Айзенка.

Эмоционально – волевые качества личности. Тест Т. Лири «Психограмма».

Интересы и склонности человека («я хочу»). Карта интересов. Возможности личности в профессиональной деятельности («Я могу»).

Анкета «Ориентация». Активная роль личности при выборе профессии. Методика самооценки индивидуальных особенностей. Интеллектуальные способности и успешность в профессиональной деятельности.

Тест «Аналогии». Тест «Числовые ряды». Тренинг профессионального самоопределения. Схема профессионального планирования профессионального пути, разработанная Е.А. Климовым.

Вычисляем портрет подходящей профессии. Что такое планирование карьеры. Профессиональная пригодность. Специфические профессионально важные качества для разных типов профессий. Типы профессий: «человек – техника», «человек – знаковая система», «человек – художественный образ», «человек – природа», «человек – человек».

Опросник коммуникативных и организаторских способностей. Как правильно выбирать профессию с учетом своих способностей и состояния здоровья. Здоровье и выбор профессии. Каких ошибок следует избежать при выборе профессии. Экскурсия на предприятие.

III-я тема: Куда пойти учиться – 4 часа.

Что представляет собой система профессионального образования. Основные уровни профессионального образования. Закон Российской Федерации «Об образовании» (ст. 5, 16, 21, 22,23, 24, 25, 50); Конституция РФ (статья 43); Федеральный закон «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» (ст. 11).

Как реализовать свои права на поступление в профессиональное учебное заведение. Обзор учебных заведений Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Как подготовиться к поступлению в профессиональное учебное заведение. Условия, требования и правила приема в учебные заведения. Конкурс рекламы профессий «Пусть меня научат».

IV-я тема: Современный рынок труда и его требования к профессионалу – 2 часа.

Моя роль и безопасность на рынке труда. Трудовой кодекс РФ. Мои права и обязанности. Эффективное поведение на рынке труда.

V-я тема: Поиск работы и трудоустройство – 11 часов.

Какие существуют источники получения информации о вакансиях. Анализ информации о вакансиях. Как обратиться по имеющейся вакансии по телефону. Как планировать собственные шаги по поиску вакантных рабочих мест. Государственная служба занятости населения, ее услуги. Как предъявить себя на рынке труда. Как вести себя при поступлении на работу.

Самопрезентация. Психологический тренинг «Как подготовиться к собеседованию с работодателем».

Интервью. Типичные вопросы собеседования с работодателем. Как подготовить документы, представляющие вас работодателю. Как правильно составить и оформление заявления, резюме, портфолио.

Экскурсия в учебное заведение. Итоговое занятие. Самоанализ готовности к профессиональному старту.

Календарно-тематическое планирование курса

“Мир профессий и твое место в нем”.

№ урока	Содержание	Формы проведения
1	<u>Введение.</u> “Когда твой труд ценится и уважается – этим можно гордиться”.	Беседа
2	<u>I-я тема: Выбор профессионального пути – начало жизненного успеха (Профессиональный старт).</u> Особенности профессионального самоопределения на современном этапе.	Беседа
3	Ориентация в мире профессий. Классификация в мире профессий.	Лекция с элементами беседы
4	Профессиональный портрет семьи. Трудовые династии.	Творческая работа
5	Мотивы и основные условия выбора профессии.	Беседа
6	Ознакомление с рынком труда.	Лекция

7	<u>II-я тема: Я выбираю профессию (В поисках своего призвания).</u> Самоанализ профессиональных предпочтений учащихся.	Игра
8	Свойства нервной системы и темперамента в профессиональной деятельности.	Тестирование
9	Эмоционально– волевые качества личности.	Игра, тестирование
10	Интересы и склонности человека (“я хочу”).	Тестирование
11	Возможности личности в профессиональной деятельности.	Тестирование
12	Интеллектуальные способности и успешность в профессиональной деятельности.	Игра
13	Тренинг профессионального самоопределения	Тренинг
14	Вычисляем портрет подходящей профессии	Игра
15	Что такое планирование карьеры.	Беседа
16	Профессиональная пригодность. Здоровье и выбор профессии.	Беседа
17	Каких ошибок следует избежать при выборе профессии.	Беседа
18	Экскурсия на предприятие.	Экскурсия
19	<u>III-я тема: Куда пойти учиться.</u> Что представляет собой система профессионального образования.	Беседа
20	Обзор учебных заведений. Как подготовиться к поступлению в профессиональное учебное заведение.	Игра
21	Условия, требования и правила приема в учебные заведения.	Беседа
22	Конкурс рекламы профессий “Пусть меня научат”	Игра
23	<u>IV-я тема: Современный рынок труда и его требования к профессионалу.</u> Моя роль и безопасность на рынке труда.	Беседа
24	Законы о труде. Мои права и обязанности.	Беседа

25	<u>У-я тема: Поиск работы и трудоустройство.</u> Какие существуют источники получения информации о вакансиях.	Беседа, практикум
26	Как планировать собственные шаги по поиску вакантных рабочих мест.	Беседа, игра
27	Государственная служба занятости населения, ее услуги.	Беседа
28	Как предъявить себя на рынке труда.	Тренинг
29	Как вести себя при поступлении на работу.	Тренинг
30	Самопрезентация. Как подготовиться к собеседованию с работодателем.	Практикум
31	Составление и оформление документации. Заявление, Резюме, портфолио.	Практикум
32	Экскурсия в учебное заведение.	Практикум
33	Самоанализ готовности к профессиональному старту.	Экскурсия
34	Итоговое занятие.	Игра

Список литературы, использованный педагогом

1. Аверкин В.Н. Зайченко О.М. “Путевка в жизнь” М. Просвещение 2005.
2. Кузнецова И.В., Филина С.В. Эффективное поведение на рынке труда. Учебно-методическое пособие для выпускников профессиональных учебных заведений. Под ред. И.А. Волошиной Центр Ресурс, 2000.
3. На пути к выбору профессии. Материалы для специалиста образовательного учреждения. С-П. Каро 2003.
4. Предпрофильная подготовка. Путь к профессии. Органайзер: рабочая тетрадь учащегося/ авт.-сост.: коллектив специалистов центра “Ресурс”; под общей редакцией О.В. Большаковой, С.М. Семеновой. Н.П. Анисимовой Центр Ресурс, 2006.
5. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. 9–11 класс М. Вако 2005.
6. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники. 8–11 класс М.Вако 2005.
7. Путь к профессии: основы активной жизненной позиции на рынке труда: Учебное пособие для учащихся старших классов школ. – Ж.Н. Безус, Ю.П. Жукова, И.В. Кузнецова Центр Ресурс, 2008г.

Учебно-методический комплекс

Для дополнительной программы по профориентации
«Мир профессий и твое место в нем. 7-9 классы»

Аннотация

Данный учебно-методический комплект предназначен для занятий с учащимися старшего школьного возраста, в рамках профориентационной работы.

Занятия направлены на формирование у учащихся собственной позиции к миру профессий, выбора маршрута профессионального становления. Формируют навыки и качества, способствующие успешному взаимодействию с социумом. Помогают учащимся получить больше информации о мире профессий и профессиональной ориентации.

Занятие №1

Тема: «Давайте знакомиться! Знакомство с профессиями».

Материально – техническое обеспечение:

- Ручки (карандаши) по количеству учащихся.
- Столы и стулья по количеству учащихся.
- Чистая бумага формата А4 для заданий «Маскарад».

- **Ход занятия.**

Ритуал приветствия. «Хорошее настроение»: учащиеся стоя в кругу с педагогом приветствуют друг друга пожимая поочередно руки, передавая тем самым свое хорошее настроение соседу справа и так далее по кругу.

Игра «Профессия на первую букву имени». Подростки должны назвать свое имя и профессию на первую букву имени.

Игровое упражнение: «В детстве я хотел быть...». Участники становятся в круг. Каждый участник представляется и говорит, кем бы он хотел быть в детстве, показывая профессию с помощью невербальных средств общения. Группа повторяет движение по кругу за каждым участником.

Основная часть.

Педагог: «Как вы могли убедиться профессий много. Некоторые даже назвали несколько профессий на первую букву своего имени. Наши занятия направлены на то, чтобы вы познакомились с миром профессий, познакомились со своими индивидуальными особенностями и возможностями, с видами профессионального образования. А сейчас

попробуем определить, что такое профессия. Профессия – это вид трудовой деятельности, который требует определенного уровня знаний, специальной подготовки и может служить источником дохода».

Упражнение «Профсловарь»

«Я предлагаю вам определить, к каким профессиям относятся те группы слов, которые написаны на карточках «Профсловарь». Вместо пробела напишите название профессии».

1. Рисунок, проект, план, город, гармония, чертеж, конструкции, строительство, здания, (архитектор).
2. Ткань, раскрой, лекало, костюм, ножницы, ателье (портной, швея).
3. Верстак, рубанок, станок, древесина, мебель, мастерская (столяр).
4. Театр, зрители, сцена, премьера, аплодисменты, костюм, грим (артист, актер).
5. Ясли, детский сад, игра, прогулка, сон, утренник, хоровод, наглядное пособие (воспитатель детского сада).
6. Белый халат, больной, поликлиника, диагноз (врач).
7. Правопорядок, преступник, закон, охрана, пост, погоня, смелость, сила, безопасность (полицейский).
8. Книга, фонд, знания, эрудиция, тишина, каталоги, читатели – пользователи (библиотекарь).
9. Газета, новости, современность, люди, оперативность, редакция, факты (корреспондент, журналист).

Игра «Как здороваются представители разных профессий». Участники делятся на пары. Каждой паре зачитывается следующая инструкция: надо изобразить при помощи жестов и мимики, как здороваются представители разных профессий. Остальным участникам предстоит угадать, что за профессию вы изобразили.

Игровое упражнение «Маскарад». В данной игре участники придумывают наиболее интересный и необычный маскарадный костюм для заранее определенной профессии. Например, для профессии предприниматель это может оказаться костюм в виде изящного галстука «в клеточку», для профессии экономист – костюм «деревянного рубля» и т.д.

Упражнение: *Мозговой штурм* (определить профессии по мотивационным направлениям).

Группа разбивается на три команды. Ребятам будут представлены три направления:

- Социально- значимые профессии
- Престижные профессии
- Высокооплачиваемы профессии

По каждому направлению команды должны назвать за определенное время как можно больше профессий. Затем после коллективного обсуждения, выбирается профессия, которая получила наибольшее количество голосов.

Коллаж «Портрет профессии».

Цель: создание портрета представителя определенной профессии

Каждая команда должна создать портрет представителя определенной профессии и определиться с подарком для другой группы.

Представление продукта коллективно- творческой деятельности

Игровое упражнение «Подарок».

«Представьте, что нас пригласили на день рождения фирмы (организации, учреждения и т.д.) друзья. Отказаться и не пойти никак нельзя. При этом важно выполнить три условия: 1) подарок должен содержать намек на их профессию; 2) подарок должен быть с «изюминкой», то есть быть веселым, необычным; 3) подарок должен быть доступным по цене.

Занятие №2

Тема: «Профессия. Специальность. Должность. Острова профессий».

Материально – техническое обеспечение:

- **Чистая бумага формата А4 для заданий:** «Телепередача».
- **Конверты с разрезанными в них пословицами о труде для каждой команды.**
- **Три карточки:** «хочу», «могу», «надо».

Ход занятия

Ритуал приветствия. «Хорошее настроение»: учащиеся, стоя в кругу с педагогом приветствуют друг друга, пожимая поочередно руки, передавая тем самым свое хорошее настроение соседу справа и так далее по кругу.

Разминка. “Те кто...” Участники встают в круг. Ведущий в центре:

- Поменяйтесь местами те...
- У кого черные глаза.
- Любители природы
- Кто любит рисовать.
- Кто умеет играть в шашки.
- Кто знаком с работой доярки.
- Кто собирается поступить в ВУЗ.
- Кто уже знает, в какой области он хотел бы работать.

Основная часть.

Специальность (лат. specialis — особый, особенный; от species — род, вид) — комплекс приобретённых путём специальной подготовки и опыта работы знаний, умений и навыков, необходимых для определённого вида деятельности в рамках той или иной профессии (эколог, парикмахер, хореограф, искусствовед, религиовед, культуролог).

Специальность – это вид занятий в рамках одной профессии (Например профессия – учитель, а специальность — учитель физкультуры).

Должность — это место, занимаемое человеком в той или иной организационной структуре. (Завуч в школе – это должность, профессия завуча - учитель, специальность – учитель биологии.).

Упражнение «Профессия – специальность — должность». Детям предлагается список профессий, специальностей, должностей. Детям нужно распределить их по соответствующим группам (профессия, специальность, должность).

Упражнение «Телепередача». Подумайте и назовите профессии, специальности, должности, которые необходимы для создания телевизионного ток-шоу.

Игра «Холодно или горячо?»

Участники по очереди загадывают профессии. Остальные (включая и ведущего) стараются отгадать. Для этого задаются наводящие вопросы, в которых отражен характер деятельности по этой профессии, например:

— Пилит доски?

— Работает на компьютере?

— Дает другим указания?

Загадавший отвечает как в известной игре: «Холодно...

Очень холодно... Тепло... Теплее... Горячо... Опять холодно...»

Педагог: Когда вы вырастаете, то выберете себе одну из их множества профессий. При многих обязанностях человека в обществе, о нём судят, прежде всего, по труду. Чтобы, определиться в жизни надо узнать о профессиях как можно больше».

Группа делится на 2 команды.

Конкурсы (путешествие по карте)

1 остров «Пословицы и поговорки о труде»

Командам выдаются конверты с разрезанными на слова пословицами. Нужно расположить слова в правильной последовательности, прочитать пословицы и объяснить их смысл.

3 остров «Самая — самая»

Педагог: «Сейчас я вам буду предлагать некоторые необычные характеристики профессий, а вы должны будете по очереди называть те профессии, которые, по вашему, в наибольшей степени данной характеристике подходят. К примеру, характеристика — самая денежная профессия, — какие профессии являются самыми -самыми денежными?..» (ответы детей)

1 команда

- «самая зеленая профессия»,
- «самая сладкая профессия»,
- «самая волосатая профессия».

2 команда

- «самая смешная профессия»,
- «самая неприличная профессия»,
- «самая детская профессия».

3 остров «Думай, смекай, вспоминай»

(команды по очереди отвечают на вопросы).

1. Назовите профессию, содержание которой полностью меняется, как только она переходит из мужских рук в женские, (машинист- машинистка)
2. Представитель какой профессии управляет процессами: роста, созревания, уборки урожая? (агроном)
3. Кто из царей знал 14 ремесел? Назовите царя, и не менее 6 занятий, которыми он владел? (Петр 1 — плотник, кораблестроитель, кузнец, токарь, моряк, оружейный мастер)
4. Вопрос с участием сказочных персонажей. Назовите, кем бы мог работать в наши дни Волк из сказки «Волк и семеро козлят»? (пародистом)
5. Вопросы с участием сказочных персонажей. Кем бы мог работать в наши дни герой мультфильма «Кот Матроскин»? Назовите 3 профессии, (животновод, коммерсант, дояр)

Подведение итогов.

Педагог: «Выбор профессии — наиболее важное решение, которое необходимо принять вам. При выборе профессии следует учитывать желание, интересы, склонности — все это мы обозначим словом «хочу» (показ карточки).

Обязательно нужно обратить внимание на возможности личности, т.е. знание, способности, психологические особенности, особенности здоровья — это мы выразим словом «могу». А также учитывать запросы рынка труда, потребность в кадрах «надо». При выборе профессии не забывают эти слова: «хочу», «могу», «надо».

Упражнение «Только вместе». Разбейтесь на пары и встаньте спиной к спине. Сможете ли вы, не отрывая своей спины от спины партнера сесть на пол, нагнуться, повернуть голову и т.д.»

Занятие №3

Тема: «Мои склонности и интересы. Ярмарка учебных заведений».

Материально – техническое обеспечение:

- **Чистая бумага формата А4 для заданий:** «*Профессионально важные качества*», «Реклама».
- Текст задания «Найди решение»

- **Ход занятия**

Упражнение «Если бы..., я стал бы...»

Цель: побуждение интереса участников к осознанному профессиональному самоопределению.

Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, а следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение и т.д.

Игра «Похожие и непохожие»

Ведущий приглашает в круг одного участника на основе сходства с собой (желательно по каким-либо внутренним качествам). Этот участник таким же образом приглашает другого. Так в круг выходят все. Затем последний участник называет того, с кем они чем-то не похожи, и предлагает ему сесть. Тот приглашает сесть другого непохожего на него участника. Так все садятся на свои места.

Основная часть.

Педагог: «На предыдущих занятиях мы обсуждали составляющие правильного выбора профессии. Давайте вспомним, каковы они («хочу», «могу», «надо»). Сегодня мы более подробно остановимся на первой составляющей — «хочу»

Значение интересов в жизни человека велико: они побуждают овладевать знаниями, расширять кругозор, помогают преодолевать препятствия. Интересы различаются по содержанию (музыкальные, технические), широте (разносторонние или узкие, направленные только на один предмет или одну его сторону), глубине (глубокие или поверхностные), длительности (устойчивые или неустойчивые). Интересы могут переходить в склонности – стремление заниматься определенной деятельностью. Между интересом и склонностью много общего, но есть и различие. Как вы думаете какое?

Интересы выражаются формулой «хочу все знать», а склонности – «хочу делать».

Упражнение «Я умею...». Участники по очереди говорят о себе: «Я умею хорошо делать...» — и показывают жестами названное действие. «Это может пригодиться мне... в такой-то работе». Другие участники повторяют выполненное движение.

Упражнение «Профессионально важные качества». Участники делятся на команды. Выбирается предмет профессиональной деятельности (одинаковый для всех команд): человек, информация, техника, искусство, животные и растения, продукты, изделия, природные ресурсы. Задача — за 3 минуты команды должны записать как можно больше качеств, характеристик человека, работающего с выбранным предметом труда. Затем определяется команда, написавшая наиболее точные характеристики.

Упражнение «Найди решение». Упражнение проводится методом «мозгового штурма». Участники делятся на подгруппы, каждой из которых предлагается ситуация профессионального самоопределения.

Пример ситуации: Таня учится в 9-м классе. Она пока не знает, кем хочет стать. Учится Таня средне и не хочет продолжать обучение в 10–11-м классах (хотя по некоторым предметам у нее хорошие оценки: по биологии и литературе). Танина мама настаивает, чтобы Таня закончила 11 классов и поступила в медицинский институт. Но девушку это не очень привлекает, так как в медицинском институте надо много учить, и она боится, что не справится. Подруги уговаривают Таню пойти после 9-го класса в колледж учиться на бухгалтера, и Таня, скорее всего, согласится, так как для нее главное в жизни — это общение и без подруг ей трудно. Как поступить Тане?

По окончании мозгового штурма представитель каждой группы озвучивает принятое решение.

Работа по подгруппам. «Реклама» Группа делится на 3 команды, соответствующие уровням профессионального образования (высшее профессиональное, среднее профессиональное, начальное профессиональное образование). Обучающиеся должны подготовить рекламу учебным заведениям по подгруппам (сведения об учебных заведениях Нижегородской области подготавливаются взрослым). Требования к содержанию рекламы: охват всех учебных заведений соответствующего уровня профессионального образования, креативный слоган для данной группы учебных заведений, эмблема, отражение плюсов обучения в данном учебном заведении, творческое представление.

Занятие №4

Тема: «Личный профессиональный план».

Материально – техническое обеспечение:

- *Чистая бумага формата А4 для заданий:* «Мой портрет в лучах солнца», «Построение личного профессионального плана». «Моя линия жизни», «Самопрезентация», «Герб».
- *Схема ЛПП на каждого учащихся.*
- *Ручки и карандаши на каждого учащегося*

Ход занятия:

Упражнение «Кто есть кто?» Игра проводится в круге. Инструкция: «Сейчас я буду называть профессии, каждый в течение нескольких секунд должен посмотреть на своих товарищей и определить, кому эта профессия подойдет в наибольшей степени. Далее я хлопну в ладоши, и все по команде одновременно должны показать рукой на выбранного человека, наиболее подходящего для названной профессии».

Показав рукой на своего товарища, все должны на время замереть, а ведущий по очереди подсчитывает, сколько рук показывает на каждого человека, т.е. чей образ, по мнению большинства игроков, в наибольшей степени соответствует данной профессии.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Педагог: «Нарисуйте солнце. В центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, Все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы лучей было как можно больше».

ЛПП – личный профессиональный план. Это то, чего старшеклассник хочет добиться в жизни и в профессии в частности. Самому себе ответить на вопрос: для чего мне это нужно и нужно ли вообще? Надо продумать и запасной план, если возникнут трудности (психического, материального, физического плана). В целом выбор профессии считается оптимальным, если в составлении личного профессионального плана учтены все перечисленные факторы, а сам план включает как основной, так и запасные варианты.

Схема построения личного профессионального плана учащегося, которая поможет сформировать выпускнику обоснованный и реальный профессиональный план.

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

Упражнение «Построение личного профессионального плана». Определение перспективных жизненных и профессиональных целей; анализ и осмысление своих жизненных и профессиональных перспектив. Составление личного профессионального плана.

Упражнение «Моя линия жизни». Нарисуйте на листке бумаги вектор произвольной длины. Начало вектора — точка рождения. Обозначьте крестиком место, где вы чувствуете себя в данный момент. Укажите возраст. В промежутке от рождения до вашего настоящего возраста укажите все значимые события вашей жизни. Спланируйте вашу будущую жизнь. Что вы хотите, чтобы сбылось в вашей судьбе? Обозначьте эти события на линии жизни. Обсуждение — анализ основных тенденций.

Упражнение «Самопрезентация».

Педагог: «Предлагаю каждому из вас по очереди выходить в центр и рассказать немного о себе по следующей схеме:

Ф.И.О. Знак зодиака;

Любимое время года, почему?

Хобби, увлечения, занятие в свободное время.

Качество, которое, на ваш взгляд, является наиболее ценным, почему?

Упражнение «Герб». Обучающиеся должны нарисовать свой герб, разделив листок на четыре части. Герб должен содержать следующую информацию:

Как я себя представляю, с чем ассоциируюсь.

Чем я горжусь

Мой секрет

Что я ценю.

Резюме — это краткая информация о себе как специалисте, с указанием образования, специальности (квалификации), профессиональных достоинств, трудовой биографии, своих целей в поиске работы. Резюме — это одно из самых эффективных средств саморекламы. Главная цель резюме — привлечь к себе внимание работодателя, создать у него благоприятное впечатление о себе и получить приглашение на личную встречу.

Три основных правила составления резюме:

краткость (желательно 1 страница машинописного текста);

аккуратность (без ошибок и исправлений, четко, на хорошей бумаге);

правдивость (не включайте ложную информацию, но правильно расставляйте акценты).

Содержание резюме:

1. Заголовок: фамилия, имя, отчество (не употребляйте слово «резюме» в заголовке).

2. Основные личные данные: точный адрес с почтовым индексом, номер телефона, адрес электронной почты.

3. Сведения о себе: дата рождения, проживание, национальность, семейное положение, дети.

4. Цель в поиске работы: какую работу вы можете и хотите делать.

5. Опыт работы: в хронологическом порядке (как правило, обратном, начиная с последнего места работы) перечислить места работы с указанием дат и занимаемых должностей. (Для выпускников — краткие сведения о практике на предприятии с описанием знаний и навыков, которые приобретены в процессе стажировки, подчеркнуть свои достижения)

6. Образование: укажите названия учебных заведений полностью, а не аббревиатуру, время учебы.

7. Дополнительная информация: сведения, подчеркивающие ваши сильные стороны профессиональные и личностные: знание иностранных языков, компьютерная грамотность, наличие водительских прав, аккуратность, тщательность и внимательность при работе с документами и т.п. Особенно важный пункт для выпускников, не имеющих опыта работы.

Упражнение «Мое первое резюме»