

Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
профессионального образования Псковской области  
«Центр оценки качества образования»

Общеразвивающая программа дополнительного образования детей

**Рабочая профориентационная тетрадь  
по программе «Познай себя!»**

**Уровень:** стартовый (ознакомительный)

**Направленность:** социально-педагогическая

**Возраст обучающихся:** 13-16 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Авторы - составители:**

Солодова И.Е.,

канд. психол. наук, старший методист отдела «Центр  
независимой диагностики» ГБОУ ДПО ПО «Центр  
оценки качества образования»

Власова С.А.,

заведующий отделом «Центр независимой  
диагностики» ГБОУ ДПО ПО «Центр оценки качества  
образования»

Псков, 2021

## Содержание

<b>Введение</b>	<b>3-6</b>
<b>Раздел 1: «Мои возможности»</b>	<b>7-62</b>
Тема: Давайте познакомимся.	8-10
Тема: В путь за знаниями. Что такое психология?	11-13
Тема: Я концепция: самооценка и уровень притязаний.	14-15
Тема: Уверенность в себе.	16-17
Тема: Я -концепция и самопрезентация.	18-19
Тема: Темперамент и профессия. Определение темперамента.	20-21
Тема: Характер. Черты личности.	22-24
Тема: Эмоции и чувства. Истоки негативных эмоций.	25-26
Тема: Эмоции и чувства. Истоки негативных эмоций.	27-28
Тема: Что такое стресс?	29-30
Тема: Тревожность и страх как барьеры выбора профессионального пути.	31-32
Тема: Определение типа мышления.	33-34
Тема: Интеллектуальные особенности личности.	35
Тема: Внимание.	36-37
Тема: Память.	38-39
Тема: Индивидуальный способ деятельности. Мой учебный стиль.	40-41
Тема: Конфликт и конфликтное поведение.	42-44
Тема: Стили конфликтного поведения.	45-46
Тема: Психологические особенности общения.	47-48
Тема: Психологические особенности общения.	49-50
Тема: «Мое восприятие мира и других».	51-52
Тема: «Что думают обо мне другие».	53-54
Тема: «Мои сильные и слабые стороны».	55-56
Тема: «Мои сильные и слабые стороны: Что делать с достоинствами и недостатками?».	57-58
Тема: Уровень внутренней свободы. Обобщающий урок по разделу.	59-60
Контрольная работа	61-62
<b>Раздел: «В мире профессий»</b>	<b>63-132</b>
Тема: Профессия и здоровье.	64-65
Тема: Профессия и здоровье.	66
Тема: Что такое жизненное и профессиональное самоопределение? Роль жизненных ценностей при выборе профессии.	67-69
Тема: Формула профессии. «Дороги, которые мы выбираем».	70-71
Тема: В мир профессий по «компасу».	72-73
Тема: Профессионально важные качества, мои интересы и склонности.	74-75
Тема: Мир профессий - твое место в нем. Классификация профессий.	76-77
Тема: Особенности профессий «Человек - Человек».	78-79
Тема: Особенности профессий «Человек - Человек».	80-81
Тема: Особенности профессий «Человек - Художественный образ».	82-83

Тема: Особенности профессий «Человек - Художественный образ».	84-85
Тема: Особенности профессий «Человек - Техника».	86-87
Тема: Особенности профессий «Человек - Техника».	88-90
Тема: Особенности профессий «Человек - Знак».	91-92
Тема: Особенности профессий «Человек - Знак».	93-94
Тема: Особенности профессий «Человек - Природа».	95-96
Тема: Особенности профессий «Человек - Природа».	97-98
Тема: Почему выбирают профессии (мотивы выбора).	99-100
Тема: Современные профессии. Популяризация или надежность. Интернет профессии или традиционные.	101-102
Тема: Стратегия профессионального выбора.	103-104
Тема: Стратегия профессионального выбора. Ошибки при выборе профессии.	105-107
Тема: Ступени профессионального образования.	108-109
Тема: Ступени профессионального образования.	110-111
Тема: Планирование профессионального пути.	112-114
Тема: Планирование профессионального пути. (Выбор профессии. Твои перспективы).	115-117
Тема: Профессиональная зрелость.	118-119
Тема: Профессия и карьера.	120-121
Тема: Изучение возможностей профессионального выбора (подготовка к написанию творческих заданий).	122-124
Тема: Итоговое занятие. Презентация творческих заданий на тему «Мой выбор профессии». Вручение сертификатов.	125
Список литературы	126-132

## *Введение*

Одно из важных звеньев образовательного процесса школьников, способствующего всестороннему развитию личности, является система дополнительного образования. Преимущество дополнительного образования в том, что оно подкрепляет вариативную часть общего образования, тем самым дает возможность более точно раскрыть потенциал личностного и профессионального самоопределения обучающегося.

В подростковом возрасте активно происходит формирование самосознания. У молодых людей складывается независимая индивидуальная система образцов оценивания себя и отношения к себе, формируются способности к проникновению в свой личный мир. В этот период к подростку «приходит» осознание своей особенности и неповторимости, что влечет плавное изменение и переориентацию в его осознании системы оценок: внешних (главным образом со стороны родителей) на внутренние. Постепенно у подростка создается своя Я-концепция, содействующая дальнейшему построению поведения (осознанному или неосознанному).

Следовательно, необходимо помочь подрастающему поколению лучше узнать себя, задать направление личностного самоопределения и саморазвития. Обратить внимание подростков на то, что знания своих сильных и слабых сторон личности способствует правильному (осознанному) выбору жизненного и профессионального маршрута. В работе с подростками (13 - 16 лет) необходимо сделать акцент на организацию профориентационной работы, направленную на ознакомление и осознание молодым поколением ключевых факторов, определяющих формирование профессиональных намерений личности и путей её реализации.

Профессиональная ориентация современных подростков - это, прежде всего, государственная по масштабам, экономическая по результатам, социальная по содержанию, психолого-педагогическая по методам комплексная работа.

Развитие современных подростков проходит в условиях постоянно меняющегося общества и мира. Цифровизация, интенсивное развитие

информационных технологий, разрыв в понимании мира и его восприятии между поколениями одной семьи неизбежно влечет за собой личностные проблемы школьников. Помимо перечисленных проблем, лежащих на поверхности, есть еще и разнообразие школьной методики преподавания общеобразовательных программ, большая нагрузка от всевозможных дополнительных мероприятий, направленных на освоение общеобразовательной программы (репетиторы, дополнительные занятия по предметам и пр.). У школьников забирается основной ресурс – время, поэтому компактные программы, способствующие саморазвитию подростков актуальны.

Программа «Познай себя!» объемная и насыщенная, рассчитана на 72 академических часа и направлена на углубленное изучение сильных и слабых сторон личности подростка. Программа «Познай себя!» ориентирована на помощь подрастающему поколению лучше узнать себя, задать направление личностного самоопределения и саморазвития. Обратить внимание подростков на то, что знания своих сильных и слабых сторон личности способствует правильному (осознанному) выбору жизненного и профессионального маршрута. Программа состоит из двух частей: «Мои возможности» и «В мире профессий». Первая часть нацелена на познание обучающимися своих сильных и слабых сторон личности. Вторая часть ориентирована на определение профессионального выбора и самоопределения подростков.

Организация профориентационной работы с подростками (13 - 15 лет) направлена на ознакомление и осознание молодым поколением ключевых факторов, определяющих формирование профессиональных намерений личности и путей её реализации. Профессиональная ориентация современных подростков - это, прежде всего, государственная по масштабам, экономическая по результатам, социальная по содержанию, психолого-педагогическая по методам, комплексная работа.

**Цель программы:** помочь подростку раскрыть свои личностные и профессиональные возможности.

**Задачи:**

### ***Образовательные:***

1. Овладение знаниями о своих возможностях: Я-концепция (самооценка, уровень притязания), уверенность в себе, темперамент, характер, уровень тревожности, стили конфликтного поведения, стили и особенности общения, определение познавательных возможностей подростка, а также индивидуальный стиль деятельности.

2. Развитие представлений о профориентации, профотборе, профпригодности.

3. Ознакомление обучающегося со спецификой понятий: «профессия», «специальность», «должность», «квалификация», «профессионально важные качества», «интересы» и т.д.

### ***Развивающие:***

4. Формирование у учащихся профессиональных ориентиров через осознание отношения к своим возможностям, намерениям и способностям.

5. Развитие у учащихся умений выбора профессии (навыков принятия решения, рефлексии своих действий и целей).

### ***Воспитательные:***

6. Формирование адекватного представления о своих личных и профессиональных возможностях.

7. Развитие коммуникативных навыков и самопрезентации.

На занятиях по программе «Познай себя!» школьники в ходе самодиагностики изучают свои психологические особенности, «примеряют» различные модели поведения и оценивают их эффективность. Психолого-педагогическими средствами создается поле выбора профиля обучения и саморазвития, формируется психологическая готовность учащихся к этому выбору на основе знаний о своем личностном и профессиональном потенциале. Программа направлена на ознакомление и осознание молодым поколением ключевых факторов, определяющих формирование профессиональных намерений личности и путей её реализации.

**Раздел 1: «Мои возможности»**



## **Задание 2. Обсудим правила.**

### **Правила поведения на уроках по программе «Познай себя».**

**1. Умейте слушать друг друга.** Когда кто-то из участников нашей группы говорит, в этот момент необходимо смотреть на говорящего и не перебивать его. Необходимо запомнить: когда кто-то из участников говорит, все остальные хранят молчание. Чтобы привлечь внимание выступающего (или говорящего) необходимо утвердить единый жест: поднятая рука с ручкой.

**2. Говорить нужно по существу.** Если при обсуждении какой-либо темы, кто-то отклоняется от основной рассматриваемой проблемы, то необходимо дать договорить партнеру по диалогу свою мысль. Когда человек завершит высказывание (предложение), можно сказать следующее: «Я не понимаю, как это связано с обсуждаемой темой. Не мог бы ты пояснить, что имел в виду?»

**3. Делитесь идеями.** Очень важно, чтобы у каждого участника занятий была возможность высказываться свободно. Необходимо поощрять партнера по общению, делиться собственными идеями и мыслями, то есть дать всем участникам почувствовать, что их соображения ценны для Вас. Важно помнить, что каждый волен отказаться от обсуждения той темы или ситуации, которые вызывают у него отрицательные эмоции и чувства. Каждый имеет право хранить молчание.

**4. Проявляйте уважение к другому.** Искренность и открытость в суждениях может проявиться только тогда, когда участники поймут, что можно не соглашаться с чьим-то мнением, однако недопустимым является оценивать других людей, основываясь лишь на их высказываниях.

**5. Закон "ноль-ноль" (о пунктуальности).** Группа и ее участники должны собираться в строго установленное время.

**6. Правило поднятой руки.** Во время обсуждения участники высказываются по очереди. Помним: когда один говорит, то остальные внимательно слушают. Если возник вопрос, вы хотите взять слово, то поднимите руку.

**7. Без оценок.** Признаются разные позиции, никто друг друга не оценивает.

**8. Конфиденциальность.** Следует помнить: все, что происходит на наших занятиях, остается внутри группы между ее участниками.

**9. Правило "стоп".** В процессе занятий мы можем затронуть обсуждение личного опыта кого-то из участников. Если в процессе дискуссии тот участник, чей опыт обсуждается, посчитает разговор неприятным или небезопасным для себя, он имеет право закрыть тему, произнеся кодовое слово: «Стоп!».

## **Задание 3. "Ветер дует и сдувает..."**

**Инструкция:** Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, я скажу: "Пересядьте все те, кто родился весной" - все, кто родился весной, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места продолжает игру.

Шпаргалка для задания.

Со словами «Пересядьте все те, кто...» продолжите фразой, которую придумаете сами или выберите из списка:

- у кого светлые / темные волосы;
- у кого есть сестра/ брат;
- у кого есть кот/ собака/ рыбки;
- кто родился весной / летом / зимой / осенью;
- кто любит рисовать;
- кто любит учиться;
- кто любит играть в компьютерные игры/ подвижные игры;
- у кого любимый цвет ( ):  
указать любой
- у кого имя на букву ( ):  
указать любую
- кто отдыхал на море/ озере;
- кто был на экскурсии ( );  
продолжить
- кто любит ягоды /фрукты / овощи / десерты;
- кто читал ( );  
указать название произведения
- кто любит гулять ( );  
указать время суток или просто время, или место
- у кого любимый школьный предмет ( );  
указать любой
- кто учится в музыкальной /художественной школе;
- кто умеет играть ( ).  
указать музыкальные инструменты

#### **Задание 4. «Грибы».**

**Инструкция:** По моей команде, не договариваясь, должны встать ровно столько человек, сколько я назову (от одного до общего числа участников). Одновременно должно встать столько игроков, какое число названо.

После выполнения задания ответьте на вопросы:

1. С какого раза вашей группе получилось встать строго в соответствии с числом названным ведущим? \_\_\_\_\_

2. Как вы думаете, почему так произошло? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Тема: «В путь за знаниями» и «Что такое психология?».**

*Сложнейшая задача в наши дни заключается не в том, чтобы познать и использовать окружающую природу, а в том, чтобы понять механизмы своего собственного поведения и научиться им управлять.*

**Ф. Бич**

**Задания 1.** Запишите определения «житейская психология» и «научная психология».

---

---

---

---

---

---

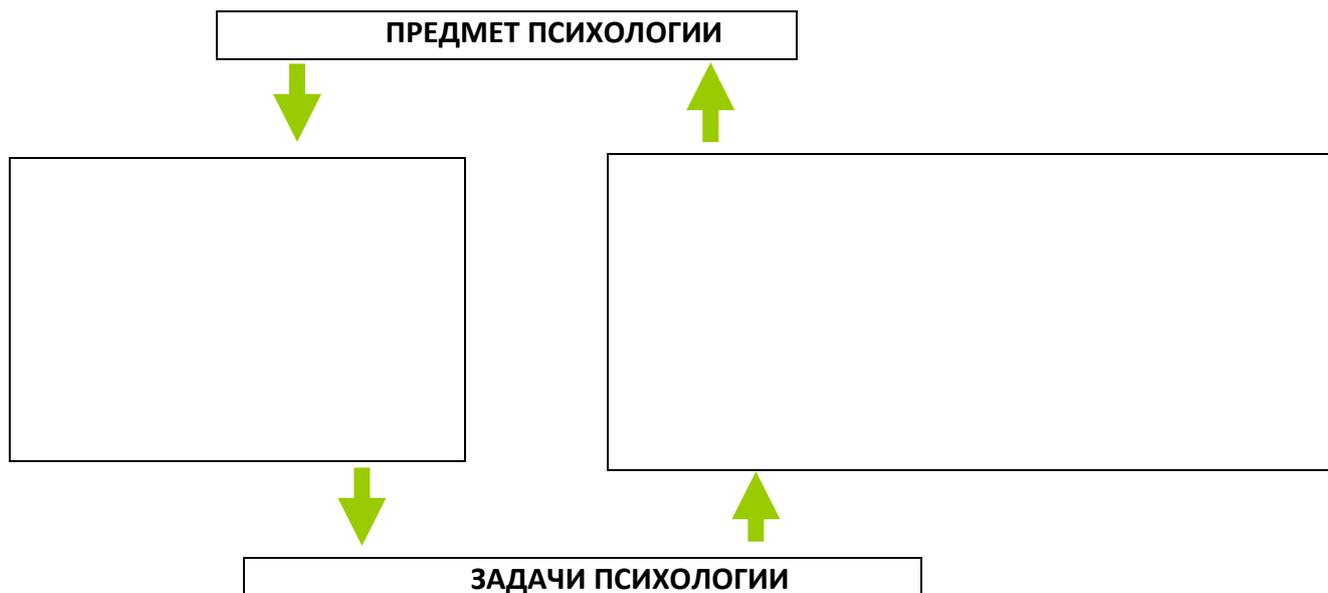
---

---

**Задание 2.** Заполните таблицу.

Этап	Психология - это	Характеристика и основное понятие
<b>I этап</b>		
<b>II этап</b>		
<b>III этап</b>		
<b>IV этап</b>		

**Задание 3.** Заполните схему взаимодействия предмета и задачи психологии.



**Задание 4.** Перечислите отрасли психологии в соответствии с таблицей и предложенными определениями.

Признак классификации	Отрасль / направление	Определение
По характеру деятельности.		изучает психологические особенности деятельности человека в различных сферах общественной жизни. (инженерная психология - человек и машина, авиационная психология - психология полета, космическая психология).
		нейропсихология, психофармакология (изучение действия лекарственных препаратов на психологическую деятельность человека), психическое воздействие, психопрофилактика.
		судебная психология, криминальная психология, исправительно-трудовая психология.
		психология обучения, т.е. основы дидактики и обучения и т.д.; психология воспитания.
		межличностные отношения, подготовка воинов к разным психологическим ситуациям.
По развитию		изучает отклонение психики человека. (Парапсихология, сурдопсихология, тифлопсихология).
		изучает онтогенез различных процессов, и психологические качества личности развивающегося человека.
По принципу отношения личности и общества:		изучает психологию личности.
		изучает психические явления, которые возникают в процессе взаимодействия людей в различных организованных и неорганизованных группах.



**Тема: Я - концепция: самооценка и уровень притязаний.**

**Не делайте что-нибудь только потому, что другие так делают.**

**Лев Николаевич Толстой**

**Задание 1.** Запишите определение понятия «Я-концепция». Проанализируйте и впишите в таблицу свое и научное определение положительной и отрицательной «Я-концепции».

Я-концепция - \_\_\_\_\_

---

---

---

	Мое понимание	Научное определение
<b>Положительная «Я-концепция»</b>		
<b>Отрицательная «Я-концепция»</b>		

Структура «Я-концепции»: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Задание 2. Тестовое.** Выполните методики, выданные вам отдельно.

**Задание 3. Формула самооценки.** Запишите формулу самооценки.

Самооценка = _____
--------------------

**Задание 4.** Запишите определения понятий «самооценка», «уровень притязания».

---

---

---

---

---

**Для заметок**

Вопросы на понимание урока:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

**Тема: Уверенность в себе.**

**Уверенность - самая могучая творческая  
сила.**

**Максим Горький**

**Уверенность в себе - первое необходимое  
условие великих начинаний.**

**Сэмюэл Джонсон**

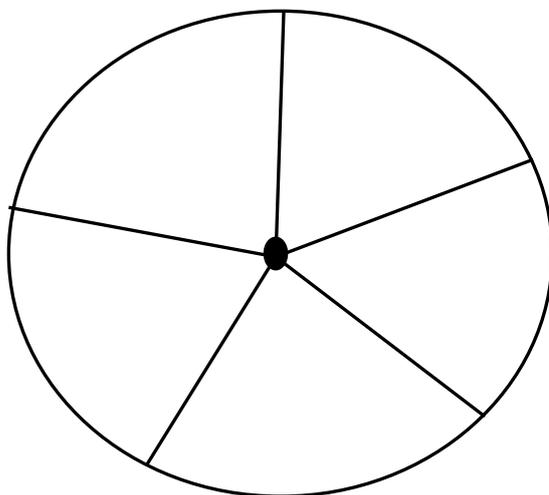
**Уверенность рождается  
от сомнения - более**

**того, сомнение ведет к  
уверенности.**

**Морис Мерло-Понти**

**Задание 1. «Геометрия уверенности».**

На доске сформулирована «копилка сложных ситуаций». Выберите пять наиболее сложных ситуаций для вас в школьной жизни и пронумеруйте каждый сектор круга (каждая ситуация соответствует 1/5 круга). Оцените, на сколько Вы будете чувствовать себя уверенно в каждой ситуации, заштриховав каждую часть круга в отдельности (можно использовать цветные карандаши и ручки разного цвета). Штриховка осуществляется следующим образом: в центре у точки находится неуверенность. Чем больше уверенность, тем больше штриховка.



**Задание 2. Тестовое.** Выполните методику, выданную вам отдельно.

**Задание 3.** Изучите внимательно основные признаки, отличающие человека с уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением. Информация есть в дополнительном листочке. Заполните таблицу.

Уверенный	Неуверенный	Самоуверенный/ Агрессивный

Уверенный	Неуверенный	Самоуверенный/ Агрессивный

**Задание 4.** Нарисуйте 3 человечка: уверенного, неуверенного и самоуверенного / агрессивного.

--	--	--

**Задание 5.** Запишите определение понятия «уверенность в себе».

---

---

---

---

---

---

---

---

**Для заметок**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Тема: Я - концепция и самопрезентация.**

**«Встречают по одежке, провожают по уму»**

**Пословица**

**Задание 1. «Кто Я?».** В течение 5 минут ответьте десять раз по-разному на вопрос: «Кто Я?». Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Проанализируйте, какие роли чаще всего вы упоминали. Заполните табличку.

Роли	Анализ

**Задание 2. Работа в парах.**

1. Просмотрите ваши роли, если есть потребность, то можно дополнить или убрать что-то из списка, переписав его заново.

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Объединитесь в пары. По очереди презентуйте себя друг другу (5 минут на каждого). Кратко опишите результаты ваших самопрезентаций друг другу.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Задание 3. Тестовое.** Выполните методику, выданную вам отдельно.

**Задание 4.** Запишите определение понятия «самопрезентация».

---

---

---

---

---

---

---

---



**Тема: Темперамент и профессия. Определение темперамента.**

*Тот счастлив, кто живёт в условиях, соответствующих его темпераменту, но тот более совершенен, кто умеет приспосабливать свой темперамент к любым условиям.*

*Дэвид Юм*

**Задание 1. Тестовое.** Выполните методику, выданную вам отдельно.

**Задание 2. Заполните таблицу.** Как характеризовали типы темперамента ученые Древней Греции.

Темперамент	Стихии	Соки жизни	Свойство «соков» жизни	Назначение «соков» жизни
<b>САНГВИНИК</b>				
<b>ФЛЕГМАТИК</b>				
<b>ХОЛЕРИК</b>				
<b>МЕЛАНХОЛИК</b>				

**Задание 3. Ознакомьтесь с классификацией Энеста Кречмера 4 конституциональных типах.** Как вы думаете, к какому типу относитесь вы? Укажите этот тип и его характеристику.

---

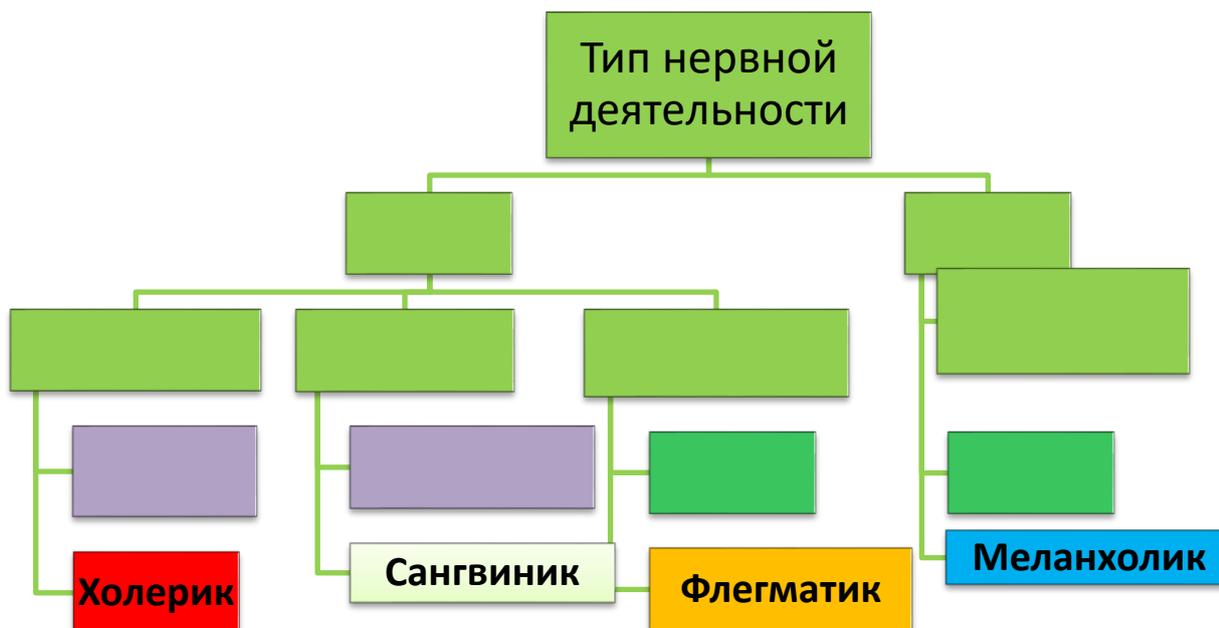


---



---

**Задание 4. Заполните схему: «Типы нервной системы по Павлову И. П.»**



**Задание 5. Запишите определение понятия «темперамент».**

---



---



---

**Задание 6.** Заполните таблицу. Запишите основные определения свойств личности, согласно современному взгляду, проявление которых лежит в основе разных типов темперамента. Укажите, какое сочетание этих качеств соответствует классическому представлению типам темперамента.

<b>Понятие и определение</b>	<b>Сочетание свойств</b>	<b>Тип темперамента</b>

**Задание на понимание урока:**

**Задание 7. 1. Определите темперамент литературных героев.**

Попробуйте определить, какой тип темперамента присущ литературным героям.

<b>Кот Леопольд -</b>	<b>Винни Пух -</b>
<b>Карлсон -</b>	<b>Ослик Иа -</b>
<b>Пьеро -</b>	<b>Арлекино -</b>
<b>Артемон -</b>	<b>Буратино -</b>

**Задание 7. 2. Определите темперамент героев фильмов.**

Попробуйте определить, какой тип темперамента присущ героям из фильмов.

<b>Фродо -</b>	<b>Капитан Джек «Воробей» -</b>
<b>Гарри Поттер -</b>	<b>Эдмунд -</b>

Для заметок

---



---

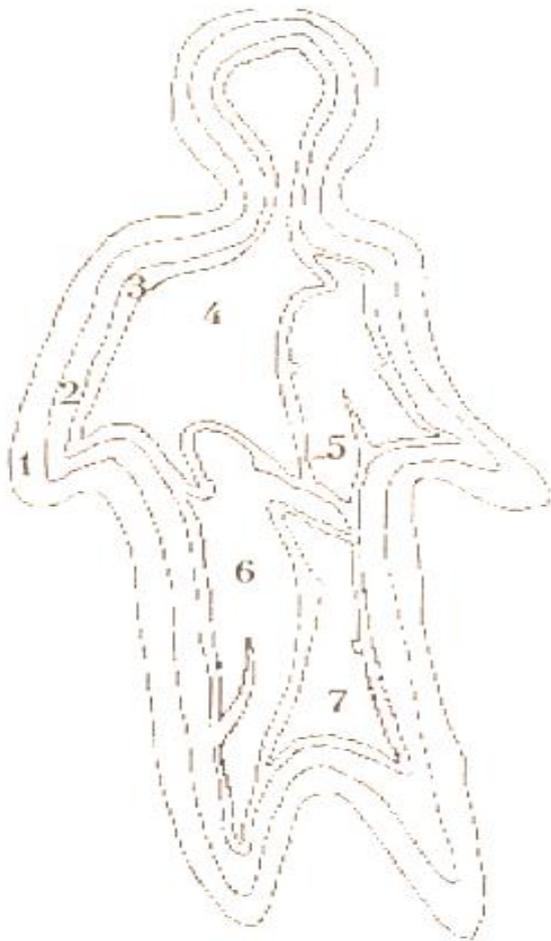


---

**Тема: Характер. Черты личности.**

**Характер есть не что иное, как  
долговременный навык.**

**Плутарх**



**Задание 1. «Семь Я»**

**Инструкция:** Посмотрите на эту фигуру человека. Она состоит из семи частей, семи людей, объединенных в единое целое. Ваша задача - выделить ту часть фигуры, которая кажется вам наиболее важной, основной.

Возможно, вы выделите не одну часть фигуры, а две или несколько, это на ваше усмотрение. Если так получилось, то запишите последовательность степени важности каждой оболочки для вас в соответствии с таблицей:

Ранг оболочки	Номер оболочки
1.	
2.	
3.	

Запишите характеристику оболочки, которую считаете основной. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Задание 2. Тестовое.** Выполните методику, выданную вам отдельно.

**Задание 3. Алфавит. Часть 1.**

В раздаточном материале, в алфавитном порядке изложены определенные человеческие качества (их обычно используют для описания личности человека). Ваша задача – выбрать и записать те из них, которые присущи лично вам. Постарайтесь оценить себя объективно.

А \_\_\_\_\_

Б \_\_\_\_\_

В \_\_\_\_\_

Г \_\_\_\_\_

Ж \_\_\_\_\_

З \_\_\_\_\_





**Тема: Эмоции и чувства. Истоки негативных эмоций.**

**Всякая эмоция произвольна, если она искренна.**

**Марк Твен**

**Задание 1. Тестовое.** Выполните методику, выданную вам отдельно.

**Задание 2.** Запишите определение понятия «чувства» и его функции. \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---

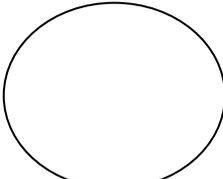
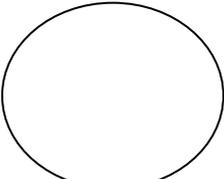
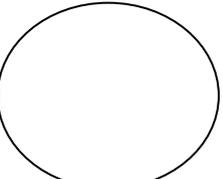
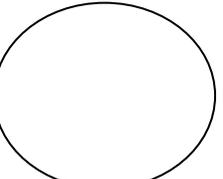
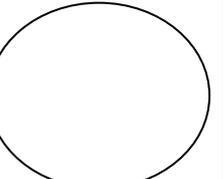
Заполните таблицу, в чем разница между эмоциями и чувствами:

Эмоции	Чувства

**Задание 3.** Изучите описание базовых эмоций согласно классификации Кэррола Эллиса Изарда (раздаточный материал) и укажите, какие из перечисленных эмоций имеют положительную, нейтральную и отрицательную окраску.

Положительные	Нейтральные	Отрицательные

**Задание 4.** Нарисуйте в кружочках лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление.

				
радость	обида	гнев	страх	удивление

**Задание 5. «Угадай эмоцию».** Есть 9 карточек. Девять добровольцев выходят к доске и выбирают любую из них.

**Задача добровольца:** «Изобразите, используя только жесты и мимику (выражение лица) то, что указано на карточке».

**Задача остальных:** «Угадайте и запишите то, что сумели распознать».






**Задание 5.** Просмотрите перечисленные эмоции, если необходимо, обратитесь к раздаточному материалу «цветок эмоций». Найдите и опишите ситуацию, когда положительная эмоция доставила вред, и, наоборот, отрицательная эмоция принесла пользу.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Задание 6. Тестовое.** Выполните методику, выданную вам отдельно.

**Задание 7.** Найдите окончание пословиц и объясните их значение

1.	У страха		в лес не ходить.	
2.	Даже заяц		если не жжет, то чернит.	
3.	Волков бояться -		глаза велики.	
4.	Злой человек, как уголь		в гневе страшен.	

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Для заметок**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Вопросы на понимание урока:

1. \_\_\_\_\_

---

---

2. \_\_\_\_\_

---

---

**Тема: Что такое стресс?**

**Стресс — это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете.** **Большая часть наших стрессов является результатом того, что мы мысленно занимаемся чужими делами.**

**Ганс Селье**

**Байрон Кейти**

**Задание 1. Тестовое.** Выполните методику, выданную вам отдельно.

**Задание 2.** Запишите определения понятий «стресс» и «стрессоустойчивость».

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Заполните схему «Виды стресса».

Перечислите признаки и стадии стресса.

Стресс	

**Задание 3. «Формула аутотренинга и релаксации»**

**Правила составления формулы аутотренинга**

Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.

2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

Моя формула аутотренинга:

---

---

---

**Задание 4. «Релаксация».** Заполните колонки «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Обратите внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие - расслаблением.

«Портрет тревоги»	«Портрет спокойствия»

**Задание 5. «Мои ресурсы»**

**Инструкция:** Перед вами табличка из двух колонок.

В первую колонку запишите все те качества, характеристики, которые являются сильной стороной вашей личности, те характеристики, которыми вы гордитесь.

Заполнив первую колонку, обратите внимание на вторую. Во вторую колонку запишите ответ на вопрос: «Чем эти качества могут вам помочь на экзамене?». Напротив каждого качества напишите, как эта сильная черта вашей личности может помочь Вам. Например, в процессе подготовки и, особенно, при сдаче экзамена.

Чем я могу похвастаться?	Чем эти качества могут мне помочь в сложной ситуации (например, экзамена)

Вопросы на понимание урока:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

---

---

**Тема: Тревожность и страх как барьеры выбора профессионального пути.**

**Гнев означает страх. Тот, кто злится, - испуган, он боится что-то потерять.** **Если вы измеряете свой успех мерой чужих похвал и порицаний, ваша тревога будет бесконечной.**

**Ричард Бах.**

**Лао-Цзы**

**Задание 1. Тестовое.** Выполните методику, выданную вам отдельно.

**Задание 2.** Запишите определения понятий «стах» и «тревожность», «тревога».

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Задание 3. Заполните таблицу**

<b>Я тревожусь в ситуации когда....</b> (дополните предложение 2-3 ситуациями, которые обычно вызывают тревогу)	<b>Если я тревожусь я обычно....</b> (дополните предложение способами преодоления тревожности, которые Вы используете)

**Задание 4. «Волшебная надпись».**

Напишите на бумаге фразу, которая обозначает суть вашего страха. Обратите внимание на то, как это написано. Сейчас вам нужно из вашего страха сделать желание или цель.

Например: *Я боюсь провалить экзамен – Я хочу сдать экзамен на хорошо - Сдать экзамен на 4.* Цель должна быть самой главной для вас.

Ваша фраза цели должна выглядеть на бумаге веселой картинкой. Напишите ее цветными фломастерами: любимые цвета усиливают позитивный эффект.

Страх	Цель / желание	Цветной вариант цели



**Тема: Определение типа мышления.**

**Мышление — верх блаженства и радость Видеть и чувствовать — это жизни, доблестнейшее занятие человека. быть; размышлять — это жить.**

**Аристотель**

**Уильям Шекспир**

**Задание 1. Тестовое.** Выполните методику, выданную вам отдельно.

**Задание 2.** Объединитесь в мини - группы. Подумайте и запишите основные характеристики мышления талантливых людей. Затем законспектируйте особенности, которые выделяют ученые и запишите их определения. Есть ли совпадения?

Мнение мини - группы	Определение

**Задание 2.** Запишите определение понятия «мышление».

---

---

---

---

---

**Задание 3.** Заполните таблицу «Мыслительные операции».

Термин	Определение



**Тема: Интеллектуальные особенности личности.**

**Проблема этого мира в том, что глупцы и фанатики слишком уверены в себе, а умные люди полны сомнений.**

**Бертран Рассел**

**Задание 1. Тестовое.** Выполните методику, выданную вам отдельно.

**Задание 2.** Запишите определение понятия «интеллект».

---

---

---

---

---

---

---

---

**Задание 3.** Заполните таблицу «Виды интеллекта».

<b>Вид интеллекта</b>	<b>Определение</b>

**Вопросы на понимание урока:**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Тема: Внимание.**

**Наше внимание — наш самый ценный ресурс.**

**То, на что мы обращаем внимание,  
умножается в наших жизнях.**

**Павел Дуров**

**Задание 1. Наблюдательность.** Посмотрите на рисунок на доске в течение 1 с. Постарайтесь запомнить все, что увидите на нем.

Закройте рисунок и запишите: 1) Какие фигуры нарисованы?

2) Какие цифры были вписаны в каждую фигуру.

Вариант 1.      Вариант 2.

--	--

**Задание 2.** Запишите определение понятия «внимание».

---

---

---

---

**Задание 3.** Заполните таблицу «Виды внимания».

Вид внимания	Определение

**Задание 4. «Двойной счет».** Пишите числа от 1 до 20, одновременно ведя вслух обратный отсчет. Например, записываете «1», а вслух говорите «20», «2» – «19» и т.д.

---

---

---

**Задание 5.** Прочитайте внимательно ряд цифр и постарайтесь их запомнить:

64 93 57 68 46 37 39 52 74 49.





Цифры: \_\_\_\_\_

**Определение объема логической памяти.**

Прослушайте пары слов, логически связанные между собой. После этого, запишите к первому слову второе слово.

Пример: Замок-ключ;

Щетка	_____
Снег	_____
Перо	_____
Голова	_____
Книга	_____
Яблоко	_____
Дерево	_____

Прослушайте пары слов, логически не связанные между собой. После этого, запишите к первому слову второе слово.

Гриб	_____
Спички	_____
Стакан	_____
Ложка	_____
Ботинки	_____
Жук	_____
Рыба	_____
Вор	_____
Синица	_____
Море	_____

**Для заметок**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Вопросы на понимание урока:

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Задание 5. Тестовое.** Выполните методики, выданные вам отдельно.

**Задание 6.** Заполните таблицу «Типология восприятия»:

<b>Типы</b>	<b>Характеристики</b>
<b>Визуал</b>	
<b>Аудиал</b>	
<b>Кинистетик</b>	
<b>Логик (дигитал)</b>	

**Задание 7.** Запишите определение понятия «когнитивный стиль».

---



---



---



---

**Задание 8.** Заполните таблицу «Характеристики когнитивных стилей»:

<b>Когнитивный стиль</b>	<b>Ситнетики</b>	<b>Аналитики</b>
<b>Базовые характеристики</b>		
<b>Что помогает учиться?</b>		

**Тема: Конфликт и конфликтное поведение.**

**Любое конфликтное состояние тоже протекает в настоящем времени. Каждый человек — сам причина своего конфликтного состояния.**

**Макс Люшер**

**Задание 1.** Запишите определение понятие «конфликт».

---

---

---

---

---

**Задание 2.** Внимательно прочитайте притчу.

*«Ученик попросил учителя:*

*- Ты такой мудрый. Ты всегда в хорошем настроении, никогда не злишься. Помоги и мне быть таким.*

*Учитель согласился и попросил ученика принести картофель и прозрачный пакет.*

*- Если ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду, - сказал учитель, - то возьми картофель, напиши на нём имя человека, с которым произошёл конфликт, и положи этот картофель в пакет.*

*- И это всё? - недоумённо спросил ученик.*

*- Нет, - ответил учитель. - Ты должен всегда этот пакет носить с собой. И каждый раз, когда на кого-нибудь обидишься, добавлять в него картофель.*

*Ученик согласился. Прошло какое-то время. Пакет ученика пополнился картофелинами и стал достаточно тяжёлым. Его очень неудобно было всегда носить с собой. К тому же тот картофель, что он положил в самом начале, стал портиться. Он покрылся скользким гадким налётом, некоторый пророс, некоторый зацвёл и стал издавать резкий неприятный запах.*

*Ученик пришёл к учителю и сказал:*

*- Это уже невозможно носить с собой. Во-первых, пакет слишком тяжёлый, а во-вторых, картофель испортился. Предложи что-нибудь другое.*

*Но учитель ответил:*

*- То же самое происходит и у тебя в душе. Просто ты это сразу не замечаешь. Поступки превращаются в привычки, привычки - в характер, который рождает зловонные пороки. Я дал тебе возможность понаблюдать весь этот процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеться или, наоборот, обидеть кого-то, подумай, нужен ли тебе этот груз?»*

Проанализируйте свои впечатления, ответив на следующие вопросы:

- Что нового Вы узнали из этой притчи? \_\_\_\_\_

---

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Как вы думаете, что чувствовал ученик, когда носил пакет с картофелем? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Затаив на человека обиду, чувствуете ли Вы груз тяжести? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Задание 3. «Салфетка».** Каждому выдаются одинаковые салфетки. По команде педагога оторвите три одинаковых уголка. Рассмотрите свой результат. Есть ли среди участников похожая салфетка? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Задание 4.** Запишите типы конфликта. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Задание 5.** Изучите правила поведения человека в ситуации конфликта. Запишите их кратко. \_\_\_\_\_

**Задание 6.** Заполните таблицу «Типы трудных людей»:

Тип трудного человека	Характеристика
«Агрессист»	
«Жалобщик»	
«Разгневанный ребенок»	
«Максималист»	
«Молчун»	
«Тайный мститель»	
«Ложный альтруист»	
«Хронический обвинитель»	

**Задание 7.** Прочитайте «Ситуационную задачу».

*«Была страна, в которой люди не ссорились. Им хорошо жилось, но однажды получилось так, что министр не выполнил поручение, которое дал ему король. А король ссориться не умел и поэтому промолчал. А министр ещё раз не выполнил поручение, уже другое. А поручения были государственной важности. И так, из-за того, что король не умел ссориться и ругаться на министра, страна взяла и развалилась. Этой страны больше нет.»*

Запишите ответы на вопросы:

1. Что произошло? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Как вы думаете, что мог сделать король? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Нормально ли требовать от человека (министра) выполнение поручений / заданий? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Если человек не выполняет задания, что можно сделать? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Тема: Стили конфликтного поведения.**

**Не бывает безконфликтных личных отношений.**

**Конфликты неизбежны в любых отношениях  
между людьми.**

**Хорхе Букай, Сильвия Салинас**

**Задание 1.** Запишите определение понятия «стиль конфликта».

---

---

---

---

---

**Задание 2.** Заполните таблицу «Типы конфликтных личностей»:

<b>Тип личности</b>	<b>Характеристика</b>
<b>Демонстративный</b>	
<b>Ригидный</b>	
<b>Неуправляемый</b>	
<b>Сверхточный</b>	
<b>Бесконфликтный</b>	



**Тема: Психологические особенности общения.**

**Самая главная формула успеха –  
знание, как обращаться с людьми.**

**Теодор Рузвельт**

**Задание 1.** Запишите определение понятия «общение».

---

---

**Задание 2.** Законспектируйте.

<b>Содержание общения –</b>	
<b>Цель общения –</b>	
<b>Средства общения –</b>	

**Задание 3.** Заполните таблицу «Типы общения»:

<b>Категория типов общения</b>	<b>Тип общения</b>	<b>Краткая характеристика</b>

**Задание 4.** Запишите функции общения и их краткие характеристики:



*Тема: Психологические особенности общения.*

*Есть три ошибки в общении людей:*

*первая — это желание говорить прежде, чем нужно;*

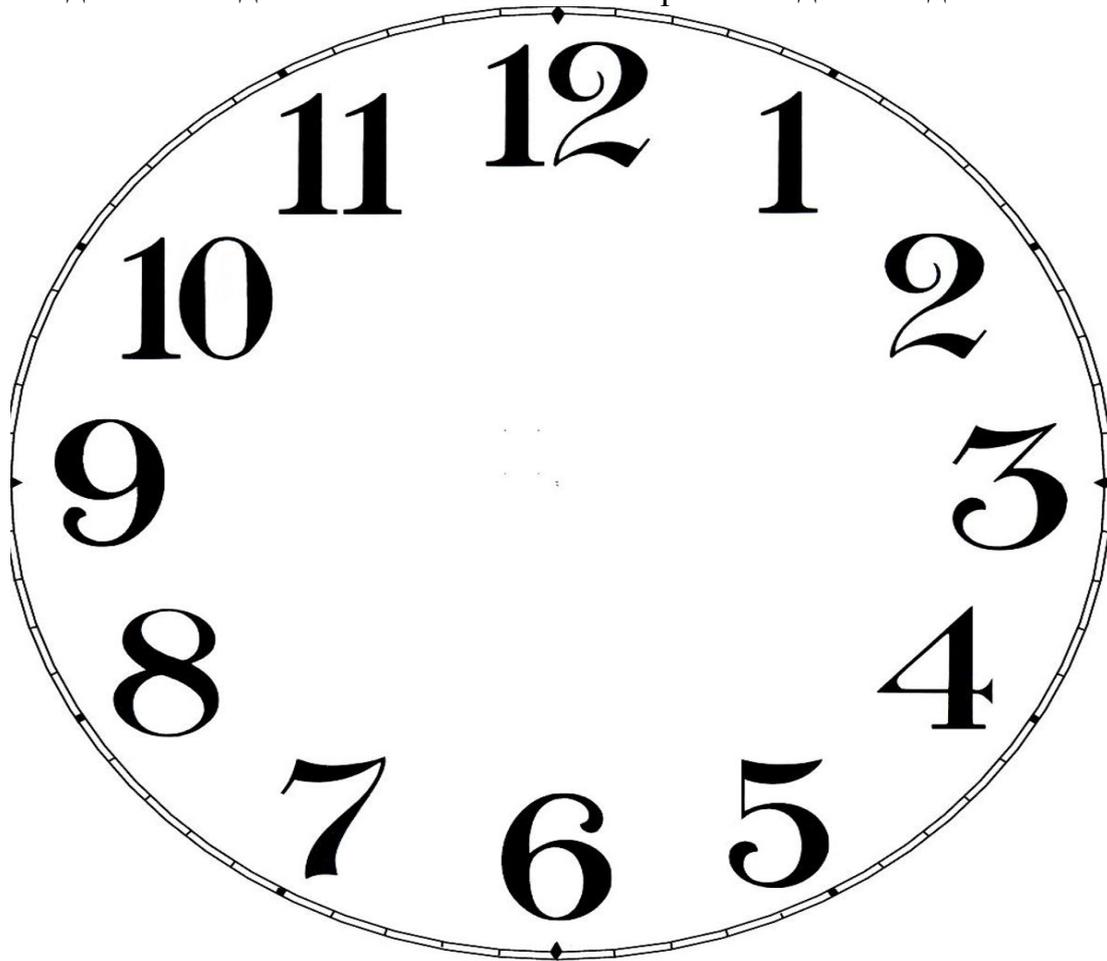
*вторая — застенчивость, не говорить, когда это нужно;*

*третья — говорить, не наблюдая за вашим слушателем.*

**Конфуций**

**Задание 1. «Час общения».**

**Инструкция:** На рабочих листах изображен циферблат часов, на котором вам нужно отметить время встреч с другими одноклассниками, предварительно назначив эти встречи. Вы должны соблюдать следующие условия: каждый должен встретиться с каждым, встречаются только один на один, каждая встреча длится «час», каждый «час» должен быть заполнен встречей. Один час длится 1 минуту.



**Задание 2. «Редактор».** Необходимо написать текст, заданный формулой из знаков препинания: « ! ? , , . ? ? , . ! ».

**Пример:** «Привет! Как дела? У меня все хорошо, хожу в школу, вечерами на дискотеку. Как Антон? Как Оля? Не забывай, пиши. До встречи!»

---

---

---

---

---

**Задание 3. «Испорченный телефон».** Это групповое упражнение. Ваша группа разделится на три мини-группы. Вы по очереди выполните три варианта

упражнений. Если вы выступаете в роли «наблюдателя», то внимательно следите за действиями той мини-группы одноклассников, которые выполняют задания. Запишите ваши впечатления.

Первая группа	Вторая группа	Третья группа

**Задание 4. «Барьеры».** Внимательно изучите перечисленные барьеры. Подумайте и запишите пример (одной фразой).

Барьер	Пример
Угрозы	
Слова-должники	
Похвала с подвохом	
Приказы	
Диагноз причин поведения	
Негативная критика	
Соревнование	
Успокаивание	
Совет не вовремя	
Оскорбление	
Смена темы	
Ярлык	

**Задание 5. «Таблица барьеров».** Заполните таблицу «Мои барьеры в общении»:

Барьер	Как его применяли в мой адрес	Что я испытывал?
Угрозы		
Слова-должники		
Похвала с подвохом		
Приказы		
Диагноз причин поведения		
Негативная критика		
Соревнование		
Успокаивание		
Совет не вовремя		
Оскорбление		
Смена темы		
Ярлык		



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Задание 3. «Образ другого».** Подумайте и определите, какие качества вас привлекают в других, а какие, наоборот, раздражают. Используйте раздаточный материал (черты личности) для заполнения таблицы. Запишите качества, имеющие разный эмоциональный оттенок, то есть положительный или отрицательный, разными ручками (синий цвет – положительный, красный – отрицательный).

<b>Привлекательные качества другого человека</b>	<b>Качества другого человека, которые могут вас раздражать</b>	<b>Качества, к которым вы относитесь нейтрально</b>	<b>Качества, которые будут привлекать или раздражать людей противоположного пола</b>

**Тема: Что думают обо мне другие.**

**Я не знаю пути к успеху.  
Но я знаю путь к неудаче —  
это желание понравиться всем.**

**Михаил Литвак**

**Пока вы озабочены тем,  
что скажут о вас другие люди,  
вы находитесь в их власти.**

**Нил Доналд Уолш**

**Задание 1.** Запишите определение понятия «обратная связь» \_\_\_\_\_

**Задание 2.** Перепишите характеристики трех основных видов обратной связи

<b>Характеристика вида обратной связи</b>	<b>Пример:</b>
	<i>Я вижу, вы сегодня с румянцем на щеках.</i>
	<i>Мне нравится, что вы делаете.</i>
	<i>Я полагаю, вы пытаетесь поссорить здесь всех нас</i>

**Важно!** Выделяют 3 функции обратной связи: 1) регуляция поведения человека; 2) регуляция межличностных отношений; 3) источник самопознания.

**Задание 3.** Изучите характеристики форм обратной связи.

- 1) **вербальная и невербальная**, т. е. может выражаться в слове или в жесте, взгляде, мимическом движении;
- 2) **исходящая от конкретного источника** («Я считаю, что ты...») и **не определяющая источника** («По мнению некоторых...»);
- 3) **общая** или **специфическая** применительно к поведению человека («Ну и глупец же ты!» - как вывод из поведения вообще; «Ты чавкаешь за едой» - относится к конкретному поведению);
- 4) **эмоционально окрашенная** (например, «Отстань от меня!») и **не несущая эмоциональной окраски** со стороны коммуникатора (например, надпись на заявлении: «В просьбе отказать») и т. д.

**Задание 3. «Ранжирование по признаку».** Проведем эксперимент. При помощи считалочки выбираем ведущего. Ведущий вытаскивает карточку с признаком, по которому должен проранжировать всех остальных. От ярко выраженного качества до отсутствия проявления данного признака у человека.

Ваша задача: оценить свое впечатление и записать, согласны ли вы с этим или нет.

<b>Признак ранжирования</b>	<b>Мое место в «строю»</b>	<b>Мои ощущения</b>	<b>Согласен /несогласен.</b>

#### **Задание 4. «Портрет»**

Группа разделится на несколько мини-групп. Каждая мини-группа получит фотографию с портретом человека. Обсудите в группах и постарайтесь согласовать свое мнение по следующим вопросам:

- Что вы можете сказать об этом человеке? Какой у него характер? Чем он увлекается, занимается?

- Как вы считаете, в какой мере правдивы ваши предположения о данном человеке, и стоит ли судить об особенностях человека только по его портрету?

Когда закончите обсуждение в своей малой группе, то выберите того, кто из вас представит результат дискуссии.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Задание 5. «А я такой».** Это задание состоит из двух частей. В левом столбце Вам необходимо кратко и положительно охарактеризовать себя, при этом необходимо учесть условие: ваше краткое выступление должны запомнить другие участники, т.е. оно должно быть эффектным. В правом столбце придумайте и запишите метафору (крылатое выражение), образ, который подходит к описанию Вашей презентации, при этом необходимо, чтобы метафора - отражала суть вашего образа и то, как вы себя понимаете и чувствуете в нем.


**Тема: Мои сильные и слабые стороны.**  
**Мы восхищаемся людьми за их силу, но любим их за их слабость.**  
**Питер Устинов**

**Задание 1.** Запишите в таблицу, как воспринимаются и с чем ассоциируются понятия «достоинства» и «недостатки»:

Достоинства	Недостатки

**Задание 2.** Запишите определения понятий «достоинства» и «недостатки» в психологии. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Задание 3.** На занятиях мы рассматривали качества и черты другого человека, которые привлекают или отталкивают. Сейчас наша работа будет состоять из двух частей. Первая это индивидуальная работа с таблицей, она есть у каждого из вас. А вторая часть - сбор информации по кругу о ваших достоинствах и недостатках, которые увидели другие участники нашей тренинговой группы.

Достоинства (качества, которые вам нравятся в себе)	Недостатки (отрица- тельные черты, которые вам мешают)	Достоинства (по вашему мнению, приписывает социальное окружение)	Недостатки (по вашему мнению, приписывает социальное окружение)	Достоинства (которые вам приписали окружающие)	Недостатки (которые вам приписали окружающие)



*Тема: Мои сильные и слабые стороны:  
Что делать с достоинствами и недостатками?*

**Недостатки людей плавно переходят  
в их достоинства и наоборот.  
Константин Щемелинин**

**К недостаткам человека еще  
можно привыкнуть; но скажите -  
как ужиться с его достоинствами,  
которых у тебя нет?  
Михаил Генин**

**Задание 1.** По кругу будет пущены лист с вопросами. Отвечайте на вопросы быстро. Записывайте то, как действительно думаете или чувствуете.

**Задание 2.** Далее запишите, к какому выводу пришла группа и согласны ли вы с этим мнением.

- Как недостатки превратить в достоинства? И стоит ли это делать?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Когда вы слышали со стороны о своих достоинствах и недостатках, что вы чувствовали?

---

---

---

---

**Задание 3. «Карикатура» / «Дракон недостатков».**

Задание можно выполнить в двух вариантах. Выберете то, что ближе всего.

**Вариант 1.** Попробовать нарисовать карикатуру на самого себя, где будут отображены некоторые наиболее существенные, по вашему мнению, собственные недостатки. После того, как вы изобразили рисунок, прокомментируйте, что же изображено на рисунке, в чем заключается подтекст рисунка?

**Вариант 2. «Дракон недостатков».** Нарисуйте своего дракона. Назовите каждую его голову (твой недостаток) в отдельности. Затем придумайте историю или сказку о том, как побеждаете своего дракона, как будет происходить борьба с недостатками.



**Тема: Уровень внутренней свободы. Обобщающий урок по разделу.**

**Учись самодостаточно одиночеству.**

**Учись внутренней свободе и независимости.**

**Учись собирать себя.**

**Владимир Леви**

**Задание 1. Тестовое.** Выполните методику, выданную вам отдельно.

**Задание 2.** Сравните два высказывания. Ответьте на следующие вопросы:

- Какое из них вам ближе? Почему? Возможны ли другие варианты?

Запишите свое мнение.

	«Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнется под нас».	«Не мы такие — жизнь такая»
Мое мнение		

Объединитесь в мини группы по 3-5 человек. Обсудите вопросы:

- Какая из этих фраз Вам ближе? Какое состояние отражает?

Запишите мнение Вашей группы.

	«Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнется под нас».	«Не мы такие — жизнь такая»
Мое мнение		

Вопросы на понимание урока:

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

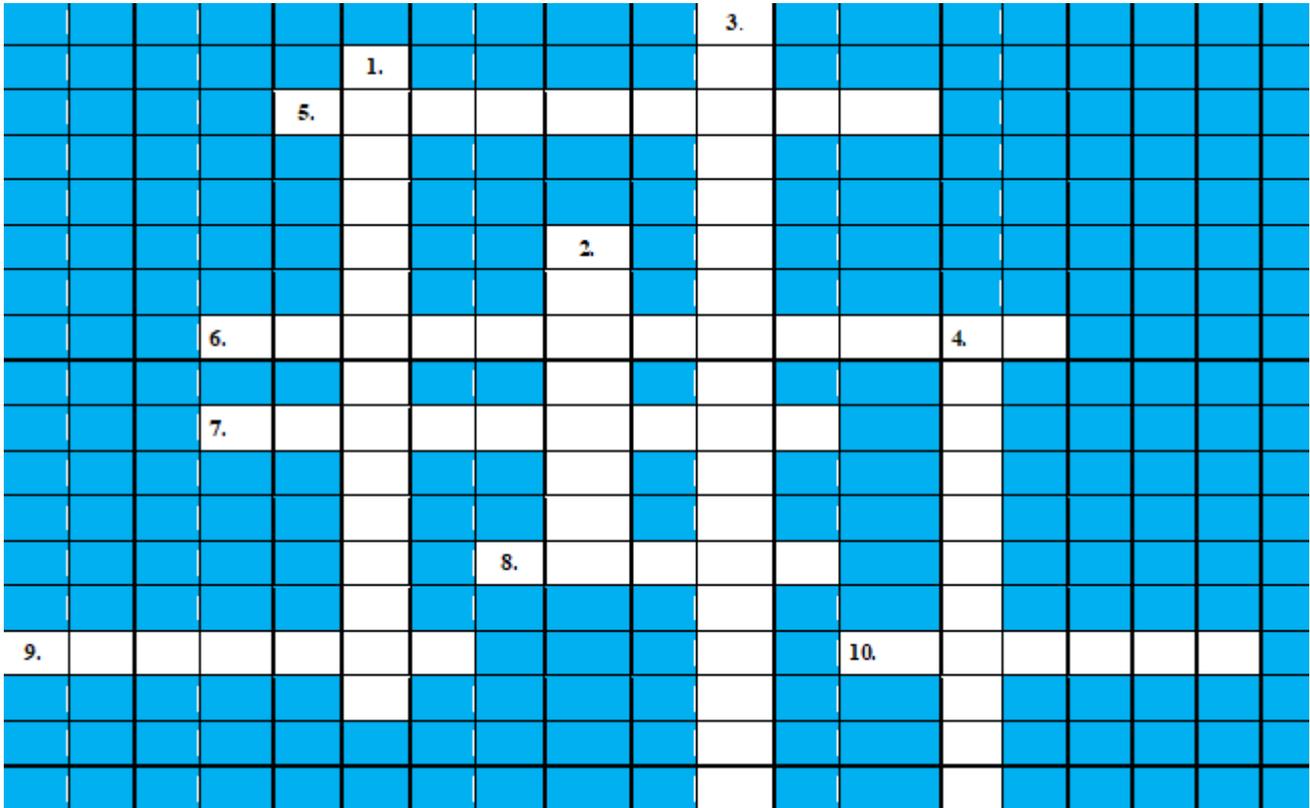
\_\_\_\_\_



## Контрольная работа.

*Самое трудное - познать самого себя,  
самое легкое - давать советы другим.*

**Фалес Милетский**



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

1. Представление, 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. Выражение субъективного оценочного отношения к существующим или возможным ситуациям.



**Раздел «В мире профессий»**





**Тема: Профессия и здоровье**

**Веселые люди быстрее выздоравливают и  
дольше живут.  
Амбруаз Паре**

**Лишь трудом и борьбой  
достигается  
самобытность и чувство  
собственного достоинства.**

**Ф. М. Достоевский**

**Задание 1. «Первая помощь».** Объединитесь в мини-группы по 3-5 человек. Каждая группа на предыдущем занятии в задании «Зона риска» очертила (заштриховала) свои «зоны экзаменационного риска для здоровья человека». Теперь обсудите и запишите (на дополнительном листе) практические рекомендации: как помочь решению выявленных проблем?  
Перепишите те из них, с которыми вы согласны.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Задание 2.** Ребята сейчас вы разделитесь на 5 мини-групп. Каждая группа подписывает свой лист, указывая свои имена. Мини-группа получает папку (лист бумаги) с вопросом. Группа выбирает протоколиста, который записывает общее мнение группы по данному вопросу в папку. Запись в папках следует проводить ручками (фломастерами, карандашами) разного цвета (для каждой группы свой цвет).

**Вопросы для групп:**

1. Что такое здоровье? Напишите определение.
2. Перечислите факторы, которые мешают современному человеку сохранить здоровье. Почему? (обоснуйте свой ответ).
3. Перечислите вредные привычки, мешающие человеку в выборе профессии. (Обоснуйте свой ответ).
4. Следует ли учитывать состояние здоровья при выборе профессии? Почему? (обоснуйте свой ответ).
5. Кто несет ответственность за сохранение здоровья в обществе? Почему? (обоснуйте свой ответ).

*Тема: Что такое жизненное и профессиональное самоопределение?  
Роль жизненных ценностей при выборе профессии.*

<p><b>Принимайте всё, выбирайте - лучшее! Нил Доналд Уолш</b></p>	<p><b>Я даже не знаю, что хуже: не знать, кто ты и быть счастливым, или стать тем, кем ты всегда хотел быть и чувствовать себя одиноким. Дэниел Киз</b></p>
---	---

**Задание 1. Тестовое.** Выполните методики, выданные вам отдельно.

**Задание 2.** Запишите определения понятий:

**Самоопределение личности -** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Жизненное самоопределение -** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Социальное самоопределение -** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Профессиональное самоопределение -** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Задание 3.** Запишите определение понятия «жизненные ценности».

---

---

---

---

---

---

---

---

**Задание 4. Саморазвитие."Мои цели".** Задание будет проходить в несколько этапов.

**1 этап.** Запишите все, что вы хотите иметь, кем хотите быть, что делать. Пусть вас не волнуют порядок записи, возможность достижения, желаемого или его важность. Записывайте все, что приходит в голову. Сделайте список не менее чем из 10-15 пунктов.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**2 этап.** Закончив список, включите в него то, что вы уже имеете и хотели бы сохранить. Если вы не хотите избавляться от чего-либо в жизни, то сохранение этого потребует сил и времени (любимые вещи, дом, семья, отношения и пр.).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Домашнее задание**

Поработать со списком ценностей.

1. Возьмите список. Если вы что-нибудь придумали после окончания занятия, то допишите.

2. Прочтите список. Вычеркните то, что кажется глупым или мелким (ручкой другого цвета).

3. Распределите все желания на три категории: А – очень-очень важные (поставьте «!»), Б - очень важные (поставьте «√»), В – важные (поставьте «×»). Если желание не вошло даже в категорию «В», то вычеркните его (красной ручкой).

4. Перепишите все А - желания в строке ниже. Если их меньше 10, допишите к ним Б - желания. Если и сейчас оказалось меньше 10, то надо либо начинать все снова, либо пересмотреть последовательность и важность своих целей, их ценность.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5. Из нового списка выберите один пункт, который вам хочется реализовать больше всего. Напишите его ниже. Из оставшегося выберите наиболее желаемое и перепишите под № 2. Таким же способом доведите список до 10.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Для заметок**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Вопросы на понимание урока:

1. \_\_\_\_\_

---

---

2. \_\_\_\_\_

---

---

**Тема: Формула профессии. Дороги, которые мы выбираем.**

**Дело не в дороге, которую мы выбираем. То, что внутри нас, заставляет нас выбирать дорогу.**

**О. Генри**

**Задание 1. Тестовое.** Выполните методики, выданные вам отдельно.

**Задание 2.** Запишите формулу выбора профессии. Примените эту формулу по отношению к себе.

<b>Формула выбора профессии</b>	<b>Моя формула выбора профессии</b>

**Задание 3.** Дайте свое определение перечисленным ниже понятиям. Затем перепишите научные определения со слайда. Сравните ваше понимание и научное определение понятия. Запишите различия.

<b>Понятие</b>	<b>Свое определение</b>	<b>Научное определение</b>	<b>Различия</b>
<b>Труд</b>			
<b>Профессия</b>			
<b>Специальность</b>			
<b>Квалификация</b>			
<b>Должность</b>			

Понятие	Свое определение	Научное определение	Различия
Вакансия			
Карьера			
Призвание			

**Задание 4. «Самоанализ по классификации».** Внимательно прочитайте признаки профессий и подчеркните самые привлекательные для вас цели, предметы, средства и условия труда (1-2 варианта).

<p><b>1. Цели труда:</b></p> <p>1.1. Оценивать, проверять.  1.2. Исследовать что-либо, делать открытия.  1.3. Перевозить, перемещать людей, грузы.  1.4. Изготавливать какие-нибудь предметы.  1.5. Учить, воспитывать, консультировать.  1.6. Создавать произведения искусства.  1.7. Руководить людьми.  1.8. Обслуживать кого - либо или что - либо.</p>	<p><b>2. Предмет труда:</b></p> <p>2.1. Человек.  2.2. Информация.  2.3. Финансы.  2.4. Техника.  2.5. Искусство.  2.6. Животные и растения.  2.7. Изделия и продукты.  2.8. Природные ресурсы.</p>
<p><b>3. Средства труда:</b></p> <p>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.</p>	<p><b>4. Условия труда:</b></p> <p>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.</p>

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

Цели: \_\_\_\_\_

Предмет: \_\_\_\_\_

Средства: \_\_\_\_\_

Условия: \_\_\_\_\_

Попробуйте смоделировать профессию по выбранным признакам:

---



---



---

*Тема: Профессионально важные качества, мои интересы и склонности.*

*Если вы по-настоящему интересуетесь  
чем-то одним, это непременно приведет  
вас к чему-то другому.*

*Анна Элеонора Рузвельт*

*Живой интерес - вот великая  
движущая сила, единственная,  
которая ведет в правильном  
направлении и далеко.*

*Даниэль Пеннак*

**Задание 1. Тестовое.** Выполните методики, выданные вам отдельно.

**Задание 2.** Запишите определения понятий:

**Профессионально важные качества -** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Интересы -** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Профессиональные интересы -** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Склонность -** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Профессиональная склонность -** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Задатки -** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Задание 3. Факторы, влияющие на выбор вашей профессии.**

Кто оказывает наибольшее влияние на ваш выбор профессии, кто для вас является профессиональным идеалом. Заполните таблицу.

<b>Факторы</b>	<b>Оказывает наибольшее влияние на выбор профессии</b>	<b>Профессиональный идеал</b>
Родители		
Родственники (укажите кто)		
Учителя		
Друзья (укажите кто)		
Одноклассники или школьные знакомые		
Литературные герои, герои кинофильмов, теле- и радиопередач		



<b>Этап развития профессиональной пригодности</b>	<b>Краткая характеристика</b>	<b>Качества личности, способствующие успешности индивида.</b>
<b>Трудовое воспитание и обучение</b>		
<b>Профессиональная ориентация</b>		
<b>Профессиональный отбор</b>		
<b>Профессиональная подготовка</b>		
<b>Профессиональная адаптация</b>		
<b>Профессиональная деятельность</b>		
<b>Профессиональная аттестация</b>		
<b>Профессиональная реабилитация</b>		

**Тема: Мир профессий и твое место в нем. Классификация профессий.**

<b>Для того чтобы покорить вершину мастерства, необходимо вначале освоить азы ремесла.</b> <b>Петр Квятковский</b>	<b>Цель не обязательно должна достигаться. Порой это просто направление двигаться дальше.</b> <b>Брюс Ли</b>
---	---

**Задание 1. Тестовое.** Выполните методики, выданные вам отдельно.

**Задание 2.** Запишите определение основных профессиональных типов.

**Тип "Человек-Человек"** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Тип "Человек - Художественный образ"** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Тип "Человек - Знаковая система"** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Тип "Человек-Природа"** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Тип "Человек-Техника"** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

 <p>Группы профессий (Б, О, Н, М)</p> <p>Отделы профессий (Р, М, А, Ф)</p> <p>Классы профессий (Г, П, И)</p> <p>Типы профессий (Ч-Т, Ч-Ц, Ч-Ч, Ч-З, Ч-Х)</p>	<p><b>Задание 3.</b> Внимательно рассмотрите пирамиду профессией. Заполните таблицу «Классификация профессий».</p>
--	--

<b>Основание</b>	<b>Категория</b>		<b>Примеры профессий</b>
Группы профессий (по условиям труда)	Б	бытовой микро-климат	
	О	открытый воздух	
	Н	необычные условия	
	М	повышенная моральная ответственность	
Отделы профессий (по средствам / орудиям труда)	Р	профессии ручного труда	
	М	профессии механизированного труда	
	А	профессии автоматизированного труда	
	Ф	профессии с функциональными орудиями труда	
Классы профессий (по цели труда)	Г	гностические	
	И	изыскательные	
	П	преобразующие	
Типы профессий (по предмету труда)	П	человек- природа	
	Т	человек- техника	
	Ч	человек - человек	
	З	человек -знаковая система	
	Х	человек- художественный образ	

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

Цели: \_\_\_\_\_

Предмет: \_\_\_\_\_

Средства: \_\_\_\_\_

Условия: \_\_\_\_\_

*Тема: Особенности профессий «Человек - Человек».*

*Все профессии — от людей, и только  
три — от бога: педагог, судья и врач.*

*Сократ*

**Задание 1.** Запишите определение понятия тип профессии «Человек-Человек» \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Задание 2.** Запишите основные качества человека следующих направлений профессиональной деятельности.

**Воспитание и обучение** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Здравоохранение** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Организация и управление** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Правовая защита** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Обслуживание** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Культурно-просветительская работа** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Задание 3.** Законспектируйте характеристики трех основных групп профессий «Человек- человек»

**Исполнительская группа профессий** \_\_\_\_\_

---



---



---



---

**Творческая группа профессий** \_\_\_\_\_

---



---



---



---

**Руководящая группа профессий** \_\_\_\_\_

---



---



---

**Задание 4.** Заполните таблицу «Характеристика типа профессий «Человек-Человек»».

Критерии типа профессий «Человек-человек»	Характеристика
Цель деятельности	<hr/> <hr/>
Средства деятельности	<hr/> <hr/> <hr/>
Условия труда	<hr/> <hr/>
Склонности и предпочтения	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Профессионально важные качества	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

**Тема: Особенности профессий «Человек - Человек».**  
**Специалист — это тот, кто знает очень много об очень малом.**  
**Николас Мюррэй - Батлер**

**Задание 1.** Запишите возможные профессии типа «Человек – Человек» в соответствии с представленной сферой деятельности. Укажите краткую характеристику профессии, обозначив главное качество.

<b>Сфера деятельности</b>	<b>Профессии</b>	<b>Краткая характеристика профессии</b>
<b>Воспитание и обучение</b>		
<b>Здравоохранение</b>		
<b>Организация и управление</b>		
<b>Правовая защита</b>		
<b>Обслуживание</b>		
<b>Культурно-просветительская работа</b>		

**Задание 2.** Выберите понравившуюся вам профессию из списка задания 1. Опишите внешний образ человека, выбранной вами профессии. При описании профессии можно воспользоваться следующими характеристиками: поведение, походка, речь, жесты, обувь, одежда, прическа. важные качества личности, транспортное средство. Допускается дополнение критериев.

---



---



---



---



---



**Тема: Особенности профессий «Человек - Художественный образ».**

**Артист может пережить на сцене то, чего не обрел в жизни. В этом прелесть и проклятие профессии. Когда познаешь великие страсти, размениваться на нечто мелкое уже не имеет смысла.**

**Наталья Солнцева**

**Задание 1.** Запишите определение типа «Человек - Художественный образ» \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Задание 2.** Запишите основные качества человека, который будет работать в следующих направлениях профессиональной деятельности:

**Изобразительная деятельность** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Музыкальная деятельность** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Литературно - художественная деятельность** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Актерско-сценическая деятельность** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Задание 3.** Законспектируйте характеристики трех основных групп профессий «Человек-Художественный образ»

**Исполнительская группа профессий** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Творческая группа профессий \_\_\_\_\_

Руководящая группа профессий \_\_\_\_\_

**Задание 4.** Заполните таблицу «Характеристика типа профессий «Человек-Художественный образ»».

Критерии типа профессий «Человек-художественный образ»	Характеристика
Цель деятельности	
Средства деятельности	
Условия труда	
Склонности и предпочтения	
Профессионально важные качества	

Вопросы на понимание урока:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Тема: Особенности профессий «Человек - Художественный образ».**

**Если профессия становится образом жизни,  
то ремесло превращается в искусство.**

**Шевелев И.Н.**

**Задание 1.** Запишите возможные профессии типа «Человек – Художественный образ» в соответствии с представленной сферой деятельности. Укажите краткую характеристику профессии, обозначив главное качество.

<b>Сфера деятельности</b>	<b>Профессии</b>	<b>Краткая характеристика профессии</b>
<b>Изобразительная деятельность</b>		
<b>Музыкальная деятельность</b>		
<b>Литературно - художественная деятельность</b>		
<b>Актерско-сценическая деятельность</b>		

**Задание 2.** Выберите понравившуюся вам профессию из списка задания 1. Опишите внешний образ человека выбранной вами профессии. При описании профессии можно воспользоваться следующими характеристиками: поведение, походка, речь, жесты, обувь, одежда, прическа, важные качества личности, транспортное средство. Допускается дополнение критериев.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Тема: Особенности профессий «Человек - Техника».*

*Инженер - человек, способный взять теорию и приделать к ней колеса.*

*Леонард Луис Левинсон.*

**Задание 1.** Запишите определение типа «Человек - Техника» \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Задание 2.** Запишите основные качества человека, который будет работать в следующих направлениях профессиональной деятельности:

**Деятельность, направленная на обработку, добычу грунтов, горных пород**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Деятельность, направленная на обработку и использование неметаллических промышленных материалов, изделий** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Деятельность, направленная на производство и обработку металла, механическую сборку, монтаж машин, приборов, оборудования** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Деятельность, направленная на ремонт, наладку, обслуживание механического оборудования, технологических машин, установок, транспортных средств** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Деятельность, направленная на монтаж, ремонт зданий, сооружений, конструкций** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Деятельность, направленная на монтаж, сборку электрорадиооборудования, приборов, аппаратов** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Деятельность, направленная на ремонт, наладку, обслуживание электрооборудования, приборов, аппаратов** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Деятельность, направленная на применение подъемных и транспортных средств, управление ими** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Деятельность, направленная на переработку продуктов сельского хозяйства** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Задание 3. Законспектируйте характеристики трех основных групп профессий «Человек-Техника»**

**Исполнительская группа профессий** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Творческая группа профессий** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Руководящая группа профессий** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Тема: Особенности профессий «Человек - Техника».**

**Инженер — это человек, который может объяснить, как работает то или иное устройство, но не может объяснить, почему оно не работает.**

**Маргарет Тэтчер**

**Задание 1.** Запишите возможные профессии типа «Человек – Техника» в соответствии с представленной сферой деятельности. Укажите краткую характеристику профессии, обозначив главное качество.

<b>Сфера деятельности</b>	<b>Профессии</b>	<b>Краткая характеристика профессии</b>
Деятельность, направленная на обработку, добычу грунтов, горных пород		
Деятельность, направленная на обработку и использование неметаллических промышленных материалов, изделий		
Деятельность, направленная на производство и обработку металла, механическую сборку, монтаж машин, приборов, оборудования		
Деятельность, направленная на ремонт, наладку, обслуживание механического оборудования, технологических машин, установок, транспортных средств		
Деятельность, направленная на монтаж, ремонт зданий, сооружений, конструкций		
Деятельность, направленная на монтаж,		





*Тема: Особенности профессий «Человек - Знак».*

*Один нечестный бухгалтер страшнее армии неприятеля.*

*Наполеон I Бонапарт*

**Задание 1.** Запишите определение типа «Человек - Знак» \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Задание 2.** Запишите основные качества человека, который будет работать в следующих направлениях профессиональной деятельности:

**Деятельность, связанная со словами, текстами, книгами, документами** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Деятельность, связанная с числами, формулами, знаками** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Деятельность, связанная с изображениями, картами и схемами** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Деятельность, связанная с информационными системами, интернетом и компьютерами** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---



**Тема: Особенности профессий «Человек - Знак».**

**Легче изобрести будущее, чем предсказать его.**

**Алан Кей**

**Задание 1.** Запишите возможные профессии типа «Человек – Знак» в соответствии с представленной сферой деятельности. Укажите краткую характеристику профессии, обозначив главное качество.

<b>Сфера деятельности</b>	<b>Профессии</b>	<b>Краткая характеристика профессии</b>
Деятельность, связанная со словами, текстами, книгами, документами		
Деятельность, связанная с числами, формулами, знаками		
Деятельность, связанная с изображениями, картами и схемами		
Деятельность, связанная с информационными системами, интернетом и компьютерами		

**Задание 2.** Выберите понравившуюся вам профессию из списка задания 1. Опишите внешний образ человека выбранной вами профессии. При описании профессии можно воспользоваться следующими характеристиками: поведение, походка, речь, жесты, обувь, одежда, прическа, важные качества личности, транспортное средство. Допускается дополнение критериев.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Тема: Особенности профессий «Человек - Природа».*

*Природа создает человека, Природа — не храм, а мастерская  
а формирует его уже общество. и человек в ней работник.*

*Виссарион Белинский*

*И. С. Тургенев*

**Задание 1.** Запишите определение типа «Человек - Природа» \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Задание 2.** Запишите основные качества человека, который будет работать в следующих направлениях профессиональной деятельности:

**Деятельность, направленная на изучение растительных организмов** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Деятельность, направленная на изучение животных организмов** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Деятельность, направленная на изучение микроорганизмов** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Деятельность, направленная на изучение условий и сферы обитания** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---



**Тема: Особенности профессий «Человек - Природа».**

**Природа — вечно изменчивое облако;  
никогда не оставаясь одной и той же,  
она всегда остается сама собой.**

**Р. Эмерсон**

**Задание 1.** Запишите возможные профессии «Человек – Природа» в соответствии с представленной сферой деятельности. Укажите краткую характеристику профессии, обозначив главное качество.

<b>Сфера деятельности</b>	<b>Профессии</b>	<b>Краткая характеристика профессии</b>
<b>Деятельность, направленная на изучение растительных организмов</b>		
<b>Деятельность, направленная на изучение животных организмов</b>		
<b>Деятельность, направленная на изучение микроорганизмов</b>		
<b>Деятельность, направленная на изучение условий обитания</b>		

**Задание 2.** Выберите понравившуюся вам профессию из списка задания 1. Опишите внешний образ человека выбранной вами профессии. При описании профессии можно воспользоваться следующими характеристиками: поведение, походка, речь, жесты, обувь, одежда, прическа, важные качества личности, транспортное средство. Допускается дополнение критериев.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Тема: Почему выбирают профессии (мотивы выбора).*

*Профессия изначально должна быть актом любви.*

*И никак не браком по расчету. И пока не поздно,*

*не забывайте о том, что дело всей жизни*

*— это не дело, а жизнь.*

*Харуки Мураками*

**Задание 1. Тестовое.** Выполните методики, выданные вам отдельно.

**Задание 2.** Запишите определение понятий:

**Мотивация** - \_\_\_\_\_

**Профессиональная мотивация** - \_\_\_\_\_

**Задание 3.** Заполните таблицу «Виды мотивации».

<b>Внешняя мотивация</b>	<b>Внутренняя мотивация</b>

**Задание 4.** Основной мотив твоего выбора.

Изучите список мотивов (16 фраз) твоего выбора профессии. Задание: зачеркнуть **8 из 16 мотивов**, которые к тебе меньше всего относятся. Затем следует зачеркнуть **еще 4 мотива**, которыми в меньшей степени Вы стали бы руководствоваться при выборе профессии. Далее - исключить еще **2** менее важных из четырех оставшихся мотивов.

- |  |   |
|--|---|
| 1. Возможность получить известность, прославиться.                                   | 7. Легкость поступления на работу.                          |
| 2. Возможность продолжать семейные традиции.   | 8. Перспективность работы.                                  |
| 3. Возможность продолжать учебу со своими товарищами.                                | 9. Позволяет проявить свои способности.                     |
| 4. Возможность служить людям.  | 10. Позволяет общаться с людьми.                            |
| 5. Заработок.  | 11. Обогащает знаниями.                                     |
| 6. Значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии. | 12. Разнообразная по содержанию работа.                     |
|  | 13. Романтичность, благородство профессии.                  |
|  | 14. Творческий характер труда, возможность делать открытия. |
|  | 15. Трудная, сложная профессия.                             |
|  | 16. Чистая, легкая, спокойная работа.                       |

Выпишите, тот мотив, который остался: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Задание 5.** Прочитайте 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.	5. Работать в хороших условиях, в таких, чтобы работа не была утомительной, не вызывала отрицательных эмоций.
2. Достичь высокого общественного положения, известности, славы, получить признание окружающих.	6. Сохранить достаточно энергии и времени для увлечений, общения с друзьями и близкими.
3. Получать высокий заработок, обеспечивающий хорошие материальные условия.	
4. Проявлять творческую инициативу, полностью раскрыть свои интеллектуальные способности.	

---



---



---



---

**Задание 6.** Перепишите в таблицу описание групп мотивов выбора профессии. Подумайте и обозначьте те, которые вам ближе всего.

Группы мотивов	
Социальные	
Моральные	
Эстетические	
Познавательные	
Творческие	
Материальные	
Престижные	
Утилитарные	





**Тема: Стратегия профессионального выбора. Ошибки при выборе профессии.**  
 Самое трудное – возможно, лучше *Не выбирай профессию ради денег. Про профессию подготовь победу; это – незаметная нужно выбирать... заслуга стратегии, за которую она редко по любви и из-за денег получает похвалу.*

**Джон Хьюстон**

**Карл Филипп Готтлиб фон Клаузевиц**

**Задание 1. Тестовое.** Выполните методики, выданные вам отдельно.

**Задание 2.** Запишите определение понятия «стратегия».

**Задание 3.** Данное упражнение выполняется в несколько этапов.

**Первый этап:** Выпишите 7-10 привлекательных для вас профессий

ЛР	Список профессий	СССР	США	Лучшие времена	Расчеты	Прогноз

**Второй этап:** Выберите 1-2 профессии, предполагаемая престижность которых в будущем будет высокой (помечаются знаками "+"), и 1-2 профессии с предполагаемой низкой престижностью (помечаются знаками "-"). Проставьте в первом столбце «+» или «-».

**Третий этап:** Подчеркните ручкой или карандашом другого цвета те профессии, которые считаете для себя самыми привлекательными.

**Четвертый этап:** Проанализируйте, как меняется престижность (мода) различных профессий со временем.

Рассмотрим три эпохи: **1 - прошлое** (начиная с конца 50-х годов до середины 80-х годов - назовем его "Эпоха СССР").

**2 - Настоящее**, с середины 80-х годов до наших дней - назовем "Эпоха США".

**3 - Будущее** - "Лучшие времена".

По каждой профессии необходимо дать оценку ее престижности в каждой из выделенных эпох по 10-балльной шкале, то есть необходимо проранжировать список ваших профессий.

**Пятый этап:** Сделайте расчет престижности профессий по следующей формуле:

$$\text{Престиж} = \frac{(\text{СССР} + \text{США} + \text{Лучшие времена})}{3} + (\text{СССР} - \text{США}) + (\text{Лучшие времена} - \text{США})$$



**Тема: Стратегия профессионального выбора. Ошибки в выборе профессии.**

**Иногда лучше отступить, чтобы  
разбежаться и подальше прыгнуть.  
Екатерина Медичи**

**Нет профессий с большим будущим,  
Но есть профессионалы  
с большим будущим.  
Илья Ильф и Евгений Петров**

**Задание 1. Тестовое.** Выполните методики, выданные вам отдельно.

**Задание 2.** Запишите определения понятий:

**Стратегия -** \_\_\_\_\_

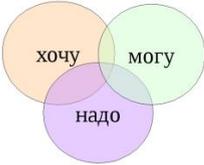
\_\_\_\_\_

**Стратегия профессионального выбора -** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Задание 3. «Основы стратегии».** Познакомьтесь с техниками выбора профессионального пути. Попробуйте выполнить каждую, описывая свой взгляд на выбор профессии.

**3.1.** Заполните таблицу «Формула выбора профессии».

<b>Стратегия 1. «ХОЧУ + МОГУ + НАДО»</b>	<b>ХОЧУ</b>	<b>МОГУ</b>	<b>НАДО</b>
			

**3.2. Стратегия 2.** Изучите описание техники «*Семь шагов к взвешенному решению*» в дополнительном материале. Попробуйте составить план выбора профессии, исходя из описанных правил.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



<b>Принцип развития</b> <b>(Жизнь – это движение,</b> <b>Движение – это развитие,</b> <b>Развитие – новые возможности)</b>	Жизнь	→	Движение	→	Развитие

**Задание 4.** Просмотрите еще раз ваши записи в задании 3. Какая техника, на ваш взгляд, более надежная для выбора профессии?

---



---

**Задание 5. «Рейтинг ошибок».**

**1.** Внимательно изучите список и описание возможных ошибок при выборе профессии. Выпишите (отберите) 3 ошибки, которые могут быть для Вас наиболее «опасными»

---



---



---



---



---

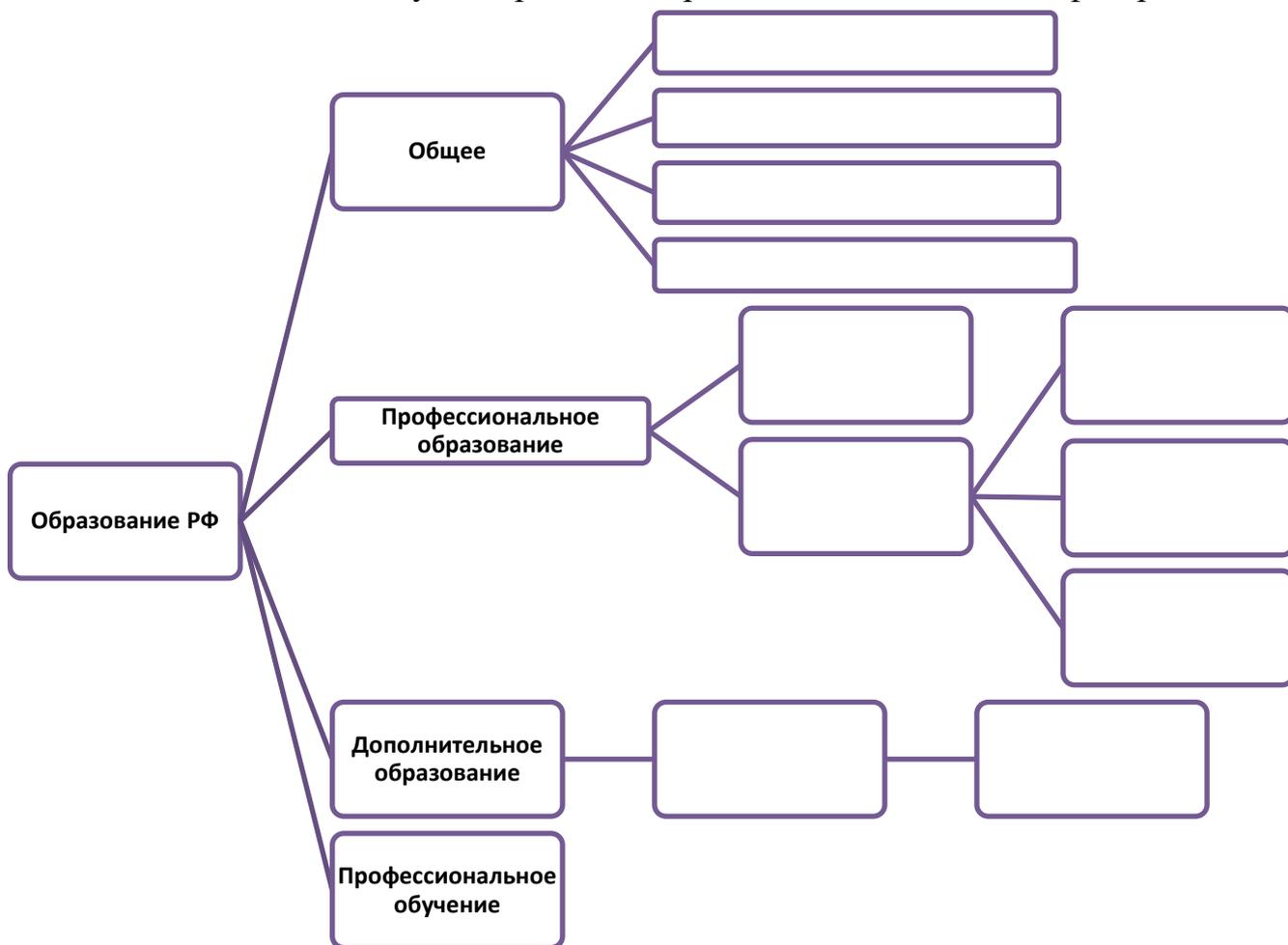
**2. Составим групповой рейтинг ошибок.** Каждый из вашей группы назовет номера наиболее возможных ошибок. Запишите в соответствии с примером на слайде. В левом столбце.

<b>Пример</b>			
№ ошибок	Рейтинг	№ ошибок	Рейтинг Вашей группы
1.	/////		
2.	/		
3.	//		
4.	///		
5.	////////		
6.	////////		
7.	////		
8.	/////		
9.	////////		
10.	//		

**Тема: Ступени профессионального образования.**  
**Образованный человек тем и отличается от необразованного,**  
**что продолжает считать свое образование незаконченным.**  
**Константин Симонов**

**Задание 1. Тестовое.** Выполните методики, выданные вам отдельно.

**Задание 2.** Заполните схему «Устройство образования в Российской Федерации».



**Задание 3.** Заполните таблицу «Характеристики профессионального образования»:

Ступени образования	Программы подготовки специалистов	Характеристики программ
Среднее профессиональное образование	программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих	срок обучения: практика: возможности трудоустройства:
	программы подготовки специалистов среднего звена	срок обучения: практика: возможности трудоустройства:

Высшее профессиональное образование	Бакалавриат	срок обучения: практика: возможности трудоустройства:
	Магистратура	срок обучения: практика: возможности трудоустройства:
	Специалитет	срок обучения: практика: возможности трудоустройства:
Последипломное образование	Аспирантура (кандидат наук)	срок обучения: практика: возможности трудоустройства:
	Докторантура (доктор наук)	срок обучения: практика: возможности трудоустройства:

**Задание 4.** Заполните таблицу «Мой путь образования». Опишите пройденные этапы и те, которые хотели бы освоить, используя схему, заполненную в задании 1, и информацию таблицы задания 2.

<b>Степень образования</b>	<b>Образовательная организация</b>	<b>Результат</b>
Дошкольное		
Начальное общее (1 - 4 класс)		
Основное общее (5-9 класс)		
Среднее общее (10 - 11 классы)		
Среднее профессиональное		
Высшее I степени – бакалавриат		
Высшее II степени – специалитет, магистратура		
Высшее III степени – подготовка кадров высшей квалификации		

**Тема: Ступени профессионального образования.**

**Образование как деньги, его нужно иметь много,  
иначе все равно будешь выглядеть бедно.**

**Лиана Марса**

**Задание 1. Тестовое.** Выполните методики, выданные вам отдельно.

**Задание 2. Анализ возможностей поступления.** Выберите профессию или специальность, которую вы хотели бы получить. Изучите дополнительный материал по образовательным организациям и требования к профессии.

Заполните таблицу.

<b>Критерии анализа</b>	<b>Описание выбираемого маршрута обучения профессии</b>
<b>Профессия / специальность</b>	
Организация профессионального образования	
Факультет	
Срок обучения	
Форма обучения	
Требования к поступлению	
Профильные предметы (укажите предметы и средний балл ЕГЭ, необходимый для поступления)	
<b>Требования к профессии</b>	
Основное содержание деятельности:	



**Тема: Планирование профессионального пути.**

**Мечты, которые сбываются, —**

**не мечты, а планы.**

**Александр Валентинович Вампилов**

**Задание 1. Тестовое.** Выполните методики, выданные вам отдельно.

**Задание 2.** Запишите определения понятий:

**Профессиональный путь - \_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_

**План - \_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Личный профессиональный план - \_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_

**Задание 3. Ошибки выбора профессии.** Изучите список и описание возможных ошибок при выборе профессии. Проанализируйте, какие ошибки можно избежать, указав способ их устранения.

<b>Группы</b>	<b>Возможные ошибки</b>	<b>Способы их избежать</b>
<b>Незнание правил выбора профессии</b>		

<b>Незнание самого себя</b>		
<b>Незнание мира профессий</b>		

**Задание 4. Планирование.** Постарайтесь ответить на основные пункты профессионального плана. При составлении плана учитывайте вероятные ошибки выбора профессии.

**1. Главная цель** (чем хотелось бы заниматься, кем быть, чего достигнуть): \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

**2. Реалистичная оценка своих внутренних возможностей для достижения этой цели (способности, состояние здоровья, работоспособность и т.п.):** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**3. Пути и средства достижения цели (где и как можно попробовать свои силы, где получить нужное образование, как повышать профессиональное мастерство, какие профессионально важные качества надо сформировать и развить и т. д.):** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**4. Возможные трудности на пути достижения цели, способы их преодоления:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**5. Запасные варианты на случай возникновения непреодолимых препятствий для реализации основного варианта:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Тема: Планирование профессионального пути.**

**Одно дело - следовать в жизни  
определенному плану, другое –  
выбранной роли.  
Кароль Ижиковский**

**Задание 1. Тестовое.** Ответьте на вопросы опросника.

**Опросник по построению личного профессионального плана**

1. Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Зачем учиться после школы, ведь можно и так прекрасно устроиться? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Ради чего ты собираешься прожить свою жизнь (в чем ты видишь ее смысл)? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Выбрал ли ты профессию? Если да, то какую? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Выдели основные этапы на пути к твоей профессиональной мечте (что собираешься делать после школы)? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Что ты знаешь о своей будущей профессии:

- предмет, содержание и условия труда \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- профессионально важные качества \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- где можно получить эту профессию \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- востребованность профессии на рынке труда \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Что повлияло на твой выбор (обведи нужное):

- самостоятельно принял (-а) решение; - посоветовали родители; - посоветовали друзья;

- что-то другое \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. Какие твои собственные недостатки могут помешать тебе на пути к профессиональной цели? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

---

9. Как ты собираешься работать над собой и готовиться к профессии? \_\_\_\_\_

---

---

10. Кто и что могут помешать тебе в реализации твоих профессиональных планов (какие люди и обстоятельства)? \_\_\_\_\_

---

---

11. Как ты собираешься преодолевать эти внешние препятствия? \_\_\_\_\_

---

---

12. Есть ли у тебя резервные варианты на случай неудачи по основному варианту? \_\_\_\_\_

---

---

13. Что ты уже сейчас делаешь для подготовки к выбранной профессии и для поступления в соответствующее учебное заведение? \_\_\_\_\_

---

---

14. Если ты еще не выбрал будущую профессию или сомневаешься в своем выборе, то почему (обведи нужное):

- плохо знаю мир профессий;
  - плохо знаю свои возможности;
  - не могу выбрать из нескольких вариантов;
  - не знаю, как выбрать профессию;
  - другой вариант \_\_\_\_\_
- 
- 

Запиши вывод о своей готовности к построению личного профессионального плана. \_\_\_\_\_

---

---

**Задание 2. Анализ профессионального образа.** Опишите, как вы видите свои профессиональные перспективы.

**1. Кем я хочу стать?** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---



**Тема: Профессиональная зрелость.**

**Профессионализм - умение в нужный момент стимулировать свое вдохновение.**

**Владимир Шойхер**

**Задание 1. Тестовое.** Выполните методики, выданные вам отдельно. Не забудьте подписать.

**Задание 2.** Запишите определения понятий:

**Профессиональная зрелость-** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Профессионал -** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Задание 3. «Параметры профессиональной зрелости».**

Выделяют пять основных параметров профессиональной зрелости:

Параметр профессиональной зрелости	Определение
Автономность	способность личности, как морального субъекта, к самоопределению на основе собственных убеждений и мировоззрения.
Информативность	обладание знаниями в двух аспектах: информацией о мире профессий в целом, информацией о конкретной профессии.
Умение принимать решения	возникает только в том случае, когда человек принимает на себя ответственность за решение и его последствия, когда он в состоянии самостоятельно выдвигать и оценивать альтернативы.
Умение планировать свою профессиональную жизнь.	умение составить жизненный план, используя в своем анализе такие понятия как «событие», «вехи».
Эмоциональное отношение (эмоциональная включенность) к ситуации выбора	включает отношение к различным вариантам при выборе, но и отношение к планированию, к тому, что надо принять какое-то решение, отношение к ответственности за решение и планирование, к тому, что при этом надо проявлять активность, идти на компромисс и т.д.

**Задание 4. «Характеристика профессиональной зрелости».**

Запишите характеристики профессиональной зрелости.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Заклание 5. «Профессионализм и профессионал».** Заполните таблицу, запишите и запомните основные качества профессионала и характеристики профессионализма.

	Профессионал	Профессионализм
Определение		
Характеристики		
Преимущества		
Признаки и стадии		



<b>Второй шаг</b> - составление личного плана.	
<b>Третий шаг</b> – получение Вами профессионального образования.	
<b>Четвертый шаг</b> – это умение найти и получить работу.	

**Для заметок**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







**Тема: Итоговое занятие презентация творческих заданий на тему  
«Мой выбор профессии». Вручение сертификатов.**

<p><b>Постарайся стать не успешным, а ценным человеком. Альберт Эйнштейн</b></p>	<p><b>Если <math>A</math> — это успех, то его формула такая: <math>A = X + Y + Z</math>, где <math>X</math> — работа, <math>Y</math> — игра, <math>Z</math> — это умение держать рот на замке Альберт Эйнштейн</b></p>
--	--

**Задание 1. «Мой выбор профессии».**

Кратко расскажите о том, какую профессию выбрали и почему? Сдайте написанное заранее эссе.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Задание 2. Вручение сертификатов и профориентационных карт.** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Обратная связь.**

Напишите отзыв о пройденной программе.

- Что вы узнали? Что вам понравилось? Чтобы вы хотели узнать ещё? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**В добрый путь!**

## Список литературы

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология: учебник и практикум для академического бакалавриата / Г. С. Абрамова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт; ИД Юрайт, 2014. – 811 с.
2. Абрамова, Г. С. Психология в медицине / Г. С. Абрамова. – М.: Кафедра-М, 2000. – 272 с.
3. Аверин, В. А. Психология личности / В. А. Аверин. – СПб.: Изд. Михайлова В. А., 2001 – 192 с.
4. Архипова И. А. Лучшие тесты самодиагностики личности старшеклассников и студентов. Психологический практикум. / И. А. Архипова. - Санкт-Петербург: Наука и Техника, 2009. - 285 с.
5. Бордовская, Н. В. Педагогика: учебник для вузов / Н. В. Бордовская, А. А. Реан. – СПб.: «Питер», 2006. – 339 с.
6. Бухнер, О. В. Психологические особенности восприятия имени и клички в подростковом возрасте / О. В. Бухнер, Е. В. Литягина: // Психологические исследования: сб. науч. тр.: Выпуск 2 / под ред. А. Ю. Агафонова, В. В. Шпунтовой. – Самара: «Универс-Групп», 2006. – С. 123–132.
7. Васильченко М. Современная профориентация: как искать дело жизни / М. Васильченко - ЕКБ. - Издательские решения – 2020. - 90 с.
8. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова. Серия: Образование XXI века. – М.: Педагогическое общество России, 2009. - 512 с.
9. Казанская, В. Г. Подросток. Трудности взросления / В. Г. Казанская. - СПб.: Питер, 2008. – 282 с.
10. Кон, И. С. Психология ранней юности: книга для учителя / И. С. Кон. - М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
11. Кон, И. С. Ребенок и общество / И. С. Кон. – М.: Академия, 2003. – 336 с.
12. Кузнецов К. Г. Моя будущая профессия. Рабочие программы. 8-11 классы / К. Г. Кузнецов, М. А. Лебедева. - М.: Просвещение, 2021. -40 с.

13. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колоцкий . – М.: ТЦ «Сфера», 2009. – 464 с.
14. Лисецкий, К. С. Психология независимости / К. С. Лисецкий, Е. В. Литягина. – Самара: Универс-групп, 2005. – 144 с.
15. Микляева А. В. Я - подросток. Программа уроков психологии / А. В. Микляева - СПб.: Изд-во «Речь», 2006 - 336 с.
16. Микляева, А. В. Я – подросток. Программа уроков психологии / А. В. Микляева. – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
17. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высших учеб. заведений. – 13-е изд. / В. С. Мухина. – М.: Академия, 2011. – 656 с.
18. Немов, Р. С. Психология: учебник для вузов. В 3 кн. Кн.3.: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Р. С. Немов. – 4-е изд. – М.: Владос, 2007. – 640 с.
19. Обухова, Л. Ф. Детская возрастная психология / Л. Ф. Обухова. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 442 с.
20. Практикум по возрастной психологии: учебное пособие для вузов / Г. С. Абрамова. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2001. – 316 с.
21. Прихожан, А. М. Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
22. Психология личности в трудах отечественных психологов / под ред. Л. В. Куликова. – СПб.: Питер, 2009. – 464 с.
23. Психология подростка. Полное руководство / под. ред. члена-корр. РАО А. А. Реана. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 512 с.
24. Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга. / В. Г Пузиков. - СПб.: Издательство «Речь», 2007.-224 с.

25. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб: Питер, 2010. – 656 с.
26. Реан, А. А. Психология человека от рождения до смерти / А. А. Реан. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2005. – 656 с.
27. Рогов Е. И. Психология общения + Приложение: тесты: учебник / Е.И. Рогов. - М.: КНОРУС, 2018. - 260 с
28. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2008. – 712 с.
29. Рудякова О.Н Развитие культуры общения в подростковой среде. Программа, разработки занятий, рекомендации / О.Н Рудякова - Волгоград: Учитель, 2020. - 151 с.
30. Рыбалко, Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология / Е. Ф. Рыбалко. – СПб.: Питер, 2003. – 221 с.
31. Савченко М.Ю. Профорентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9 -11 классы) Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов / М. Ю. Савченко М.: Вако 2008, 240 с.
32. Солодова И. Е. «Организационно - деятельностьная игра как средство развития образа здорового «Я» старших подростков в тренинге» / И. Е. Солодова, Т. Н. Кондюхова // Здоровый образ жизни и полезные факторы для здоровья факторы под общей редакцией доктора медицинских наук, профессора Захарченко М. П. доктора медицинских наук, профессора Щербука Ю.А.- СПб.: «Крисмас+», 2010. С. 175-177.
33. Солодова И. Е. Формирование позитивного отношения к здоровью у старшеклассников. Методическое пособие /И. Е. Солодова, Т. Н. Кондюхова - Псков ООО «ЛОГОС», - 2018. - 159 с.
34. Солодова И. Е. Профессиональная ориентация школьников как ресурс дополнительного образования / И. Е. Солодова, С.А. Власова // Психологический и Педагогический подходы к образованию в цифровом обществе: сборник статей Международной научно- практической конференции (15 января 2022.г Стерлитамак). – Уфа: Аэртена, - 2022- С.86-90.

35. Тюшев, Ю. В. Выбор профессии: тренинг для подростков / Ю. В. Тюшев. – СПб.: Питер, 2006. – 160 с
36. Фельдштейн, Д. И. Психология развития человека как личности: Избранные труды. В 2 тт. Т.1. Серия «Психологи России» / Д. И. Фельдштейн. – М.: МПСИ, Воронеж: МОДЭК, 2005. – 568 с.
37. Фридман, Л. М. Психология детей и подростков: Справочник для учителей и воспитателей / Л. М. Фридман. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2004. – 480 с.
38. Цели, содержание и организация предпрофильной подготовки в выпускных классах основной школы: Рекомендации директорам школ, руководителям региональных и муниципальных управлений образованием. – М., 2003. – 65 с.
39. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология / И. В. Шаповаленко. – М.: Юрайт, 2013. – 576 с.
40. Школа и психическое здоровье учащихся / под ред. С. М. Громбаха. – М.: Медицина, 1988. – 272 с.
41. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис: пер. с англ. / Э. Эриксон. – М.: Флинта. - 2006. – 342 с.
42. Яснова А.Г. Тренинг реалистичности Я-образа и самооценки как ресурс личностного развития школьников // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И.Герцена. Аспирантские тетради - СПб. - 2007. - № 13(36). - С.260-263.

### **Интернет источники**

43. Доброногова Н.В. Акция «Неделя профориентации» как форма содействия обучающимся в профессиональном самоопределении. / Н.В. Доброногова // Актуальные проблемы теории и практики психологии и социологии Тезисы II Всероссийской студенческой научно-практической конференции. - Издательство: Издательство "Перо" (Москва). - 2017. - С. 196-198. – [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30655911>

44. Загладина Х. Т. Перспективы развития профориентации в современном образовательном пространстве / Х.Т. Загладина, М. Н. Поволяева // Внешкольник – 2017 - № 6 (180) – С. 17-18. - [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32318388>
45. Климчук В. А. Тренинг внутренней мотивации. / В. А. Климчук - СПб.: «Речь», 2005. - 76 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://www.bestreferat.ru/referat-319769.html>
46. Конюшенко М.А. Профориентация учащихся старших классов средствами электронного ресурса «АТЛАС 100» / М.А. Конюшенко, С.М. Конюшенко // Педагогический опыт от теории к практике. - Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. - Издательство: Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс" (Чебоксары) – 2017. - С. 109-111. - Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32259307>
47. Лукин В.В. Профориентация и цифровизация – звенья одной проблемы / В.В.Лукин, В.А. Дикарев // Вестник университета - Издательство: Государственный университет управления (Москва) - 2018. - № 8. -135 -138. – [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35683765>
48. Орлова Л.В. ПрофиНавигатум: Сборник профориентационных игр, квестов, деловых игр, тренингов. / Л.В. Орлова, Р.А. Скоренко, И.А. Семенчук, М.С. Ахмадеева, О.В. Шевчук, О.Н. Какурина, Л.А. Васик, В.В. Зайчикова - Надым: МОУ ДО «Центр детского творчества», 2020. – 44с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://ctddo.yanaoschool.ru/file/download?id=1731>
49. Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 № 09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ.[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://legalacts.ru/doc/pismo-minobrnauki-rossii-ot-14122015-n-09-3564/>

50. Психология подростка. Хрестоматия. / Сост. Ю. И. Фролов. – М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – С. 103–140. – [Электронный ресурс] - Режим доступа: [http://www.ido.rudn.ru/psychology/age\\_psychology/ch9\\_4.html](http://www.ido.rudn.ru/psychology/age_psychology/ch9_4.html)
51. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно–методическое пособие для психологов и педагогов. / Г.В. Резапкина - М.: Генезис, 2005. - 208 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: [http://strjschool1.ucoz.ru/prof/rezapkina-psikhologija\\_i\\_vybor\\_professii.pdf](http://strjschool1.ucoz.ru/prof/rezapkina-psikhologija_i_vybor_professii.pdf)
52. Рогов Е.И. Выбор профессии: Становление профессионала. / Е.И. Рогов - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 336 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://booksee.org/book/592558>
53. Сборник материалов научно-практической конференции «Россия. Профориентация. Новый век» / под ред. Г.В. Резапкиной © ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Москва, 19-22 октября 2015 года [Электронный ресурс] - Режим доступа: [https://cposo.ru/rs/cppk/profmaterial/proforientacija\\_novuj\\_vek.pdf](https://cposo.ru/rs/cppk/profmaterial/proforientacija_novuj_vek.pdf)
54. Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. Программа уроков психологии для младших подростков (10-12 лет) / Смирнова Е.Е.-СПб.: Речь, 2007.- 216 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://padaread.com/?book=85283&pg=215>
55. Социальная психология личности в вопросах и ответах: учеб. пособие / под ред проф. В.А. Лабунской – М. Гардарики, 2001 - 397 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://klex.ru/i3a>
56. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, введенный приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897, дополненный и измененный приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644.[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://legalacts.ru/doc/prikaz-minobrnauki-rf-ot-17122010-n-1897/>
57. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, введенный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413 дополненный и измененный приказом Минобрнауки России от

29 декабря 2014 г. № 1645 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://legalacts.ru/doc/prikaz-minobrnauki-rossii-ot-17052012-n-413/>

58. Холмогорова, А. Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян // Психология здоровья и личностного роста. – 2007. – №2. – [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://health-music-psy.ru/.html>