

Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 9 имени кавалера Ордена Мужества,
участника СВО Жирнова С.С. города Кинеля городского округа Кинель Самарской
области

РАССМОТРЕНО
МО учителей
естественных наук
Протокол №1
от «29» 08. 2025 г.

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР
_____ Журавлёва Т. А.
от «29» 08. 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____ Петрова Т.М.
Приказ №400-ОД
от «29» 08. 2025г.

Программа предпрофильного курса
Мой профессиональный выбор

(9 класс)
на 2025-2026 учебный год

Программу составила:
учитель Ефимова Е.В.

2025 г.

1.Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Мой профессиональный выбор» (далее – программа) предназначена для обучающихся 8-9 классов и реализуется по социальному направлению.

Современная школа должна готовить ребенка к полноценному вхождению в реальное современное общество с его быстрыми темпами развития и противоречивыми тенденциями. Это требует не только информированности, наличия знаний, но и умения самостоятельно ориентироваться в информации, принимать решение, сформированности ценностно-смысовых установок, наличия жизненных планов и т.д. Всё это ставит перед педагогами и проблему целенаправленного повышения психологической готовности старших подростков к профессиональному и личностному самоопределению. Правильно сделанный профессиональный выбор – это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем. Профессиональное самоопределение является начальным звеном профессионального развития личности

Результаты многих педагогических и психологических исследований показывают, что готовность к профессиональному самоопределению недостаточна у выпускников школ. Часто оказывается, что выбор профессии был недостаточно продуманным и осознанным. Известно, что успешность профессионального самоопределения тесно связана с общим развитием личности. Такие показатели психического развития, как способность к самоанализу, волевой саморегуляции, уровень мотивированности и др. играют огромное значение в процессе выбора будущей профессии подростками. В старшем подростковом возрасте увеличивается интерес, как к познанию своей личности, так и к вопросам профессионального самоопределения: складывается избирательный характер отношения к школьным предметам, появляются профессионально ориентированные мотивы учения, познавательный интерес к особенностям профессий.

Таким образом, актуальность данного курса определяется значимостью формирования у старших подростков профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии.

1.1. Соответствие содержания программы целям и задачам основной образовательной программы

В основной образовательной программе основного образования Лицея №20 уделяется большое внимание формированию и развитию личностных результатов как умений, прежде всего, самостоятельно делать свой выбор и отвечать за него. Данная программа непосредственно направлена на решение данной проблемы.

Цели и задачи.

Цель программы - развитие у старших подростков психологической готовности к профессиональному и личностному самоопределению с учетом индивидуальных особенностей и возможностей.

- Когнитивная готовность, включающая в себя умение воспринимать и анализировать информацию, постулировать альтернативы выбора, определяющая альтернативы возможных действий в ситуации выбора.
- Ценностно-мотивационная готовность, определяющая смысл выбора, мотивы и ценности, лежащие в его основе.
- Волевая готовность к реализации принятого решения, в основе которой лежит развитие эмоционально-волевой саморегуляции, умения преодолевать внешние и внутренние препятствия.

Задачи:

- Формировать и расширять знания о мире профессий, знакомить с основными принципами выбора профессии, планирования карьеры.
- Повышать уровень психологической компетентности обучающихся за счет получения соответствующих знаний и умений.
- Формировать и развивать интерес к выбору профессии, к познанию своих индивидуальных особенностей и возможностей.
- Выявлять интересы, склонности обучающихся, направленность их личности, изучать первичные профнамерения и их динамику.
- Создавать условия для определения подростками своих профессиональных планов и намерений.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Исходя из поставленной цели программы, планируемый результат программы: наличие у старших подростков психологической готовности к профессиональному и личностному самоопределению с учетом индивидуальных особенностей и возможностей.

Личностные результаты освоения ООП ООО

1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Сформированность ответственного отношения к учению;уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере

организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить корректизы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Коммуникативные УУД

7. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контрапротивные аргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

8. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

В результате освоения программы ученик научится:

Исходя из поставленных задач необходимо рассмотреть 3 уровня данной программы внеурочной деятельности:

Первый уровень (когнитивный):

- приобретение школьниками знаний о различных профессиях и возможностей их получения;
- приобретение школьниками знаний о своих психологических индивидуальных особенностях и возможностях;
- овладение умениями получать и критически осмысливать социальную информацию, анализировать, систематизировать полученные данные.

Второй уровень результатов (ценностно-смысловой):

- наличие интереса к выбору будущей профессии.

Третий уровень результатов (деятельностный):

- определение своих профессиональных планов и намерений обучающимися через разработку проекта «Мой профессиональный выбор».

Содержание планируемых результатов и их оценка представлены в таблицах 2, 3.

Таблица 2.

Требования к результатам освоения программы

Компонент	Содержание
Когнитивный	<ul style="list-style-type: none"> • знания о значении профессионального самоопределения, о требованиях к составлению личного профессионального плана; • правила выбора профессии; • знания об определении профессии и профессиональной деятельности; • понятия об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором

	<p>профессии;</p> <ul style="list-style-type: none"> • понятия темперамента, ведущих отношений личности, эмоционально-волевой сферы, интеллектуальных способностей, стилей общения; • знания требований современного общества к профессиональной деятельности человека; • знания о возможностях получения профессии.
Ценностно-смысlovой и эмоциональный компоненты	<ul style="list-style-type: none"> • Наличие интереса к процессу профессионального самоопределения; • сформированность стойких профессиональных интересов и мотивов выбора профессии; • готовность к самоанализу своих основных способностей и склонностей.
Деятельностный компонент	<p>Наличие умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • объективно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью; • ставить цели и планировать действия для их достижения; • использовать приемы самосовершенствования в учебной деятельности; • анализировать информацию о профессиях (по общим признакам профессиональной деятельности); • пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

Таблица 3
Оценка планируемых результатов освоение программы

Компонент	Формы учета результатов
Когнитивный	Самостоятельные работы, сочинения, эссе, методика «Осведомленность о мире профессий» (приложение 1), методика «Осведомленность о рынке труда» (приложение 2), анкета «Моя будущая профессия» (приложение 3).
Ценностно-смысlovой и эмоциональный компоненты	Диагностика степени принятия ситуации профессионального самоопределения (Приложение 4).
Деятельностный компонент	Индивидуальные и групповые проекты по профессиональному и личностному самоопределению.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

3.1. Основное содержание программы

Программа курса составлена таким образом, что обучающиеся могут изучать вопросы профессионального самоопределения как в форме теоретических знаний, так и в процессе практического применения этих знаний относительно своей жизни. Основная часть содержания программы направлена на организацию практической деятельности старших подростков в форме дискуссий, диагностических процедур, сочинений, развивающих процедур, профориентационных деловых игр, создание и реализацию индивидуальных и групповых проектов. Существенное уплотнение информационной насыщенности учебного материала достигается путём самостоятельного изучения: составление карты интересов, анализ личного профессионального плана, получение информации из компьютерных сетей, написания эссе.

Содержание программы:

Понятие «профессия»: исторический аспект и современный взгляд. Мир профессий. Типология профессий. Мини-проект «Мир профессий». Как выбрать профессию? Формула выбора профессии. Мотивы выбора профессии. Стратегии принятия решения при выборе профессии. Типичные ошибки при выборе профессии. Профессиональная перспектива. Здоровье и выбор профессии. Профессионально важные качества. Профессиональный тип личности. Психологические особенности личности и их влияние на выбор профессии. Темперамент и профессия. Личный профессиональный план. Встречи с профессионалами. Современный мир профессий: основные вызовы и требования. Рынок труда в городе, области, стране. Проект «Профессионал в современной России». Встречи с профессионалами. Анализ проекта «Мой профессиональный выбор» (9 класс). Внесение изменений. Стратегии реализации профессионального выбора. Основные подходы к созданию и реализации оргпроекта «Мой профессиональный выбор». Профессионально важные качества. Личностное развитие как ресурс реализации проекта «Мой профессиональный выбор». Организации профессионального образования. Государственные образовательные стандарты. Стратегии выбора образовательной организации для получения профессии. Стратегии, обеспечивающие поступление в образовательную организацию для получения профессии. Учебный план как ресурс реализации проекта «Мой профессиональный выбор». Создание оргпроекта «Мой профессиональный выбор». Проект «Мой профессиональный выбор».

3.2 Формы организации

Основными формами реализации программы являются: занятие, дискуссия, исследовательская лаборатория, творческая мастерская, праздник, игра, мероприятие-событие, мини-конференция (таблица 1).

Таблица 1.

Основные формы реализации содержания программы

Форма	Описание
Занятие	Занятие проводится с целью формирования необходимых знаний. Знания полученные в процесс занятий обязательно используются в других формах организации деятельности. Важно, что информация запомнилась обучающимся, нашла эмоциональный отклик. На занятиях широко используется наглядность, книги, словари, нормативные документы, актуализируются житейские знания детей. Активизация детей происходит и за счет вовлечение детей в беседу.
Дискуссия	Цель дискуссии сформировать отношение детей к изучаемой теме, активизировать личностную заинтересованность, создать условия для формирования толерантных установок. В процессе дискуссии обучающимся предлагаются проблемные вопросы, на которые ученики пытаются ответить. В процессе проведения учитель отказывается от оценочных суждений, следит за тем, чтобы дети уважительно относились к мнению других учеников, создает ситуацию, при которой дети смогли бы прийти к общему мнению, или пришли к выводу, что возможны разные очки зрения на данную тему.
Творческая мастерская	Цель творческой мастерской активизировать деятельность обучающихся, используя знания, полученные в ходе предыдущей деятельности. Работа творческой мастерской организуется преимущественно через групповую форму работы. Группы получают или одинаковые задания, направленные на конечный продукт или каждая группа получает разные задания, выполнение которых обеспечивает один совместный продукт. Задача учителя формировать процесс совместной групповой деятельности. В конце занятия важно не только обращать внимание не только на полученный продукт совместной деятельности, но и качество совместной деятельности.
Интеллектуальная игра	Целью игры является организация активной самостоятельной деятельности школьников. На первом этапе обсуждаются правила игры, которые позволяют достичь успеха. Каждый ученик или группа получает определенное задание, которое выполняется за определенное время. В конце подводятся итог, возможно выявление победителей.
Ролевая игра	Форма моделирования педагогом и подростком

	социальных отношений, в которой участники действуют в рамках выбранных ими ролей, руководствуясь характером своей роли и внутренней логикой среды действия. Играющие могут свободно импровизировать в рамках выбранных правил, определяя направление и исход игры. Тем не менее, произвольно разыгрывая различные ситуации, подростки чувствуют и поступают так, как должны поступать люди, чьи роли они берут на себя. В ролевых играх подростки вступают в разнообразные контакты между собой и по собственной инициативе имеют возможность строить свои взаимоотношения в значительной мере самостоятельно, сталкиваясь с интересами своих партнеров и приучаясь считаться с ними в совместной деятельности.
Проектное бюро	Цель организации проектного бюро заключается в организации самостоятельной (индивидуально или в группе) проектной деятельности. В процессе организации использования данной формы работы подростки осваивают различные проектные умения, так как работа направлена на непосредственную разработку проектов. Формируются проектные группы (команды), которые определяют цели, задачи, конечный продукт проектной деятельности, разрабатывают основные этапы его реализации, осуществляют планирование основных мероприятий. Педагог осуществляет консультативную помощь.
Исследовательская лаборатория	Цель исследовательской лаборатории заключается в организации самостоятельной (индивидуально или в группе) квазиследовательской деятельности. В процессе организации практикума дети осваивают различные исследовательские умения: проводят опыты, эксперименты, наблюдают, проводят анкетирование и т.д. В рамках реализации программы «Мой профессиональный выбор» преобладает деятельность по самоисследованию своих особенностей, способностей, возможностей с использованием различных психологических методик. Организуются как групповые, так индивидуальной формы работы.

3.3. Виды деятельности

В процессе реализации организуется проектная, учебная, творческая, квазиследовательская, игровая виды деятельности.

Программа рассчитана на 35-70 часов. Занятия могут проводиться 1 раз в неделю – 35 часов в год, а также возможна реализация программы модульно через объединение нескольких часов в единое целое.

III. Тематическое планирование

4.1. Тематический план 9 класс

№	Тема	Форма	Кол-во часов
1.	Понятие «профессия»: исторический аспект и современный взгляд	Дискуссия	1
2.	Мир профессий. Типология профессий.	Интеллектуальная игра	1
3.	Мини-проект «Мир профессий»	Проектное бюро	2
4.	Как выбрать профессию? Формула выбора профессии.	Дискуссия	1
5.	Мотивы выбора профессии.	Занятие, ролевая игра	1
6.	Стратегии принятия решения при выборе профессии	Дискуссия	1
7.	Типичные ошибки при выборе профессии.	Ролевая игра	
8.	Профессиональная перспектива.	Дискуссия	2
9.	Здоровье и выбор профессии.	Исследовательская лаборатория	1
10.	Профессионально важные качества	Исследовательская лаборатория	1
11.	Профессиональный тип личности.	Исследовательская лаборатория	2
12.	Психологические особенности личности и их влияние на выбор профессии	Исследовательская лаборатория	4
13.	Темперамент и профессия.	Исследовательская лаборатория	2
14.	Личный профессиональный план.	<i>Творческая мастерская</i>	2
15.	Встречи с профессионалами	Дискуссия	5
16.	Проект «Мой профессиональный выбор»	Проектное бюро	5
17.	Презентация проектов «Мой профессиональный выбор»	Творческая мастерская	3
Итого:			35

4.2. Содержание занятий программы. 9 класс

№	Тема Форма	Содержание
1.	Понятие «профессия»: исторический аспект и современный взгляд <i>Дискуссия</i>	Знакомство с понятием «профессия». Составление формулы профессии, анализ профессии. Формирование представлений учащихся об основных психологических признаках профессиональной деятельности как обобщенных качествах, характеризующих виды профессионального труда; выработка умения

		анализировать профессиональную деятельность на основе указанных признаков.
2.	Мир профессий. Типология профессий. <i>Интеллектуальная игра</i>	Типы профессий, требования профессии к человеку, орудия труда, условия труда. Профессии типа человек-человек, человек-природа, человек-знак, человек-техника, человек -художественный образ. Формирование теоретических представлений и понятий, связанных с миром профессий. Методика «Осведомленность о мире профессий» (приложение 1).
3.	Мини-проект «Мир профессий» <i>Проектное бюро</i>	Цель реализации мини-проекта «Мир профессий» заключается в расширении знаний подростков о профессиях через организацию самостоятельной деятельности. Формируются проектные группы (команды), которые определяют форму презентации результатов своей деятельности в рамках мини-проекта (стенгазета, выступление, мини-спектакль, анимационный или игровой фильм, выступление и т.д.). Организуется проектная деятельность по реализации идей подростков. Педагог осуществляет консультативную помощь.
4.	Как выбрать профессию? Формула выбора профессии. <i>Дискуссия</i>	Мотивы выбора профессии. Тактика осуществления «выбора»: «хочу» — «могу» — «надо». Профессиональные интересы. Активная роль личности при выборе профессии. Интересы и выбор профессии. Склонности и профессиональная направленность. Диагностическая методика: «Карта интересов» Е.А. Климова.
5.	Мотивы выбора профессии. <i>Занятие, ролевая игра.</i>	Интерес. Соответствие возможностям. Спрос на рынке труда. Престижность. Хорошие условия. Диагностика осознания интересов и склонностей (приложение 5).
6.	Стратегии принятия решения при выборе профессии. <i>Дискуссия</i>	Рассматриваются возможные стратегии принятия решения при выборе профессии. Непродуктивные: выбор профессии «за компанию»; выбор профессии относительно престижности; относительно любимого предмета (отождествление учебного предмета с профессией); отождествление профессии с конкретным человеком, который нравится; на основе идеализации профессии (несоответствующие представления о характере труда и возможностях профессии); на основе идеализации своих возможностей; выбор профессии под давлением родителей. Продуктивный - на основе: - объективных знаний о своих возможностях и способностях с учетом своих интересов и мотивов; - анализа внутренней (личной, семейной) и внешней (город, страна, мир) среды.

7.	Типичные ошибки при выборе профессии. <i>Ролевая игра.</i>	Организуется ролевая игра относительно ситуаций: выбор профессии «за компанию»; выбор престижной профессии; отождествление учебного предмета с профессией; отождествление профессии с конкретным человеком, который нравится; несоответствие здоровья и условий труда по избранной профессии; устаревшие представления о характере труда и возможностях профессии; неумение разобраться в себе, своих склонностях, способностях и мотивах; выбор профессии под давлением родителей.
8.	Профессиональная перспектива. <i>Дискуссия.</i>	Актуализация осознанного самостоятельного выбора (самоопределения) учащимся профессионального пути. Развитие навыков целеполагания и планирования. Понятие о профессиональной пригодности. Профессионально важные качества личности. Призвание. Целеустремлённость. Формирование информационного пространства относительно важности профессионального выбора для дальнейшей жизни.
9.	Здоровье и выбор профессии. <i>Исследовательская лаборатория.</i>	Свойства нервной системы, их взаимосвязь с индивидуальными особенностями поведения личности, значение нервной системы в профессиональной деятельности. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Работоспособность. Условия и режим работы. Анкета «Я и мое здоровье» (приложение 6).
10.	Профессионально важные качества. <i>Исследовательская лаборатория.</i>	Выявление профессионально важных качеств (совокупности духовных, психических и физических качеств человека, необходимых и достаточных для того, чтобы стать профессионалом, то есть для успешного обучения определенной профессии, эффективной работы и карьеры) для различных профессий. Диагностика «Самооценка профессионально важных качеств» (приложение 7)
11.	Профессиональный тип личности. <i>Исследовательская лаборатория.</i>	Определение своего профессионального типа личности. Сопоставление его с требованиями выбранной профессии. <i>Диагностическая методика:</i> «Профессиональный тип личности» Дж. Голланда.
12.	Психологические особенности личности и их влияние на выбор профессии. <i>Исследовательская лаборатория.</i>	Формирование представлений учащихся об основных психологических признаках профессиональной деятельности как обобщенных качествах, характеризующих виды профессионального труда; выработка умения анализировать профессиональную деятельность на основе указанных признаков. Диагностика «Самооценка способностей» (приложение 8).
13.	Темперамент и профессия. <i>Исследовательская лаборатория.</i>	Влияние темперамента на выбор профессии. Определение типа темперамента Тип темперамент и выбор профессии. <i>Диагностическая методика:</i> опросник Айзенка.

14.	Личный профессиональный план. <i>Творческая мастерская</i>	Индивидуальный профессиональный план как средство реализации программы личностного и профессионального роста человека. Профессиональное прогнозирование и самоопределение. <i>Творческая работа:</i> составление и анализ личного профессионального плана. Написание творческого эссе на одну из предложенных тем: «Мир профессий и мой выбор», «Мое профессиональное будущее» (интеграция с уроком развития речи «Написание сочинений на заданную тему»).
15.	Встречи с профессионалами <i>Дискуссия.</i>	Приглашаются на встречи люди, достигшие успехов в профессиональной деятельности и удовлетворенные ею. В процессе дискуссии у подростков есть возможность получить ответ на свои вопросы, относительно особенностей профессии, проблем выбора профессии и ее получения.
16.	Проект «Мой профессиональный выбор». <i>Проектное бюро.</i>	Цель реализации проекта «Мой профессиональный выбор» заключается в осуществлении выбора будущей профессии на основе полученных в ходе курса знаний о себе и профессиях. Организуется индивидуальная работа подростков. Педагог осуществляет консультативную помощь. Анкета «Моя будущая профессия» (приложение 3).
17.	Презентация проектов «Мой профессиональный выбор». <i>Творческая мастерская</i>	<i>Творческая работа:</i> составление и анализ личного профессионального плана. Написание творческого эссе на одну из предложенных тем: «Мир профессий и мой выбор», «Мое профессиональное будущее».

4.3. Тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Форма	Кол-во часов
1.	Современный мир профессий: основные вызовы и требования	Дискуссия	1
2.	Рынок труда в городе, области, стране.	Исследовательская лаборатория	1
3.	Проект «Профессионал в современной России»	Проектное бюро	3
4.	Встречи с профессионалами	Дискуссия	5
5.	Анализ проекта «Мой профессиональный выбор» (9 класс). Внесение изменений.	Проектное бюро	3
6.	Стратегии реализации профессионального выбора.	Ролевая игра	2
7.	Основные подходы к созданию и реализации	Проектное бюро	2

	оргпроекта «Мой профессиональный выбор»		
8.	Профессионально важные качества.	Исследовательская мастерская	2
9.	Личностное развитие как ресурс реализации проекта «Мой профессиональный выбор».	Проектное бюро	2
10.	Организации профессионального образования. Государственные образовательные стандарты.	Интеллектуальная игра.	1
11.	Стратегии выбора образовательной организации для получения профессии.	Дискуссия.	1
12.	Стратегии, обеспечивающие поступление в образовательную организацию для получения профессии.	Дискуссия. Проектное бюро.	2
13.	Учебный план как ресурс реализации проекта «Мой профессиональный выбор»	Проектное бюро.	2
14.	Создание оргпроекта «Мой профессиональный выбор»	Проектное бюро.	5
15.	Презентация возможностей реализации проекта «Мой профессиональный выбор»	Творческая мастерская.	2
Итого:			35

4.4. Содержание занятий программы. 9 класс

№	Тема Форма	Содержание
1.	Современный мир профессий: основные вызовы и требования. <i>Дискуссия.</i>	Профессиональная деятельность как способ самореализации личности. Профессиональные интересы. Активная роль личности при выборе профессии.
2.	Рынок труда в городе, области, стране. <i>Исследовательская лаборатория.</i>	Методика «Осведомленность о рынке труда» (приложение 2).
3.	Проект «Профессионал в	Цель реализации мини-проекта «Мир профессий» Заключается в расширении знаний подростков

	современной России». <i>Проектное бюро.</i>	относительно понятия «профессионал» через организацию самостоятельной деятельности. Формируются проектные группы (команды), которые определяют форму презентации результатов своей деятельности в рамках мини-проекта (стенгазета, выступление, мини-спектакль, анимационный или игровой фильм, выступление и т.д.). Организуется проектная деятельность по реализации идей подростков. Педагог осуществляет консультативную помощь.
4.	Встречи с профессионалами. <i>Дискуссия.</i>	Приглашаются на встречи люди, достигшие успехов в профессиональной деятельности и удовлетворенные ею. В процессе дискуссии у подросток есть возможность получить ответ на свои вопросы, относительно особенностей профессии, проблем выбора профессии и ее получения.
5.	Анализ проекта «Мой профессиональный выбор» (9 класс). Внесение изменений. <i>Проектное бюро.</i>	Актуализация осознанного самостоятельного выбора (самоопределения) учащимися профессионального пути. Тактика осуществления «выбора»: «хочу» — «могу» — «надо». Развитие навыков целеполагания и планирования. Анкета «Моя будущая профессия» (приложение 3).
6.	Стратегии реализации профессионального выбора. <i>Ролевая игра.</i>	Организуется игра в ходе которой проигрываются продуктивные и непродуктивные стратегии профессионального выбора. Непродуктивные: выбор профессии «за компанию»; выбор профессии относительно престижности; на основе идеализации своих возможностей; выбор профессии под давлением родителей. Продуктивный - на основе; - объективных знаний о своих возможностях и способностях с учетом своих интересов и мотивов; - анализа внутренней (личной, семейной) и внешней (город, страна, мир) среды.
7.	Основные подходы к созданию и реализации проекта «Мой профессиональный выбор». <i>Проектное бюро.</i>	Организуется работа по разработке проекта. Определение основных направлений деятельности в 9-11 классе для обеспечения реализации профессионального выбора.
8.	Профессионально важные качества. <i>Исследовательская лаборатория.</i>	Организуется диагностическая и аналитическая работа по выявлению важных качеств к выбранной профессии и возможностей развития их у старших подростков.
9.	Личностное развитие как ресурс реализации проекта «Мой профессиональный выбор».	Организуется работа по разработке проекта. Определение основных направлений деятельности в 9-11 классе для реализации целей личностного развития.

	<i>Проектное бюро.</i>	
10.	Организации профессионального образования. Государственные образовательные стандарты. <i>Интеллектуальная игра.</i>	Структура учреждений профессионального образования. Государственные образовательные стандарты профессионального образования.
11.	Стратегии выбора образовательной организации для получения профессии. <i>Дискуссия.</i>	Информация о выборе учебного заведения. Где ее получить и как с ней работать.
12.	Стратегии, обеспечивающие поступление в образовательную организацию для получения профессии. <i>Дискуссия.</i> <i>Проектное бюро.</i>	Организуется работа по разработке проекта. Определение основных направлений деятельности в 9-11 классе, обеспечивающих поступление в образовательную организацию для получения профессии.
13.	Учебный план Лицея №20 как ресурс реализации проекта «Мой профессиональный выбор». <i>Проектное бюро.</i>	Организуется работа по разработке проекта. Формирование индивидуального учебного плана (10-11 классы).
14.	Создание оргпроекта «Мой профессиональный выбор». <i>Проектное бюро.</i>	Организуется работа по разработке проекта.
15.	Презентация возможностей реализации проекта «Мой профессиональный выбор». <i>Творческая мастерская.</i>	Составление и анализ личного профессионального плана. Написание творческого эссе на одну из предложенных тем («Мир профессий и мой выбор», «Мое профессиональное будущее») или выступление с презентацией проекта.

Список использованной литературы

1. Афанасьева Н.В. Профориентационный тренинг для старшеклассников «Твой выбор»/ под ред. Н.В. Афанасьевой. – СПб.: Речь. 2007.
2. Зуева, Ф. А., Предпрофильное и профильное образование учащихся: основные подходы: метод. пособие / Ф. А. Зуева. – Челябинск: Взгляд, 2006. – 143 с.
3. Пряжников Н.С. “Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8–11 классы). — М.: ВАКО, 2005.
4. Пряжников Н.С. Направления и методы профориентации.//Директор школы. №2, М., 2006.
5. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Профориентация. М.: «Академия», 2005.
6. Резапкинна Г. В., Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – 2-е изд., испрavl. – М.: Генезис, 2004. – 125 с.
7. Савченко М.Ю. Профориентация (сценарии занятий, тренинги для учащихся 9-11 классов). М.: «Вако», 2005.
8. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9–11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов / Под науч. ред. Л.А. Обуховой.- М.: «Вако», 2005.
9. Столяренко Л.Д. Психодиагностика и профориентация в образовательных учреждениях. Ростов/нД: «Феникс», 2005.
10. Твоя профессиональная карьера: методика: кн. для учителя / С. Н. Чистякова, И. А. Умовская, Т. И. Шалавина, А. И. Цуканов; под ред. С. Н. Чистяковой. – М.: Просвещение, 2006. – 160 с.
11. Технология: твоя профессиональная карьера: дидактич. материалы: кн. для учителя / С. Н. Чистякова, Н. Ф. Родичев, Н. С. Пряжников, И. А. Умовская; под ред. С. Н. Чистяковой. – М.: Просвещение, 2008. – 111 с.
12. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. М.: ВЛАДОС пресс, 2001.

Приложение 1

Методика «Осведомленность о мире профессий»

Цель: выяснить осведомленность о мире профессий.

Инструкция: «Перед Вами список профессий. Найдите среди них сходные по а)предмету труда, б) целям труда, в) средствам труда, г) условиям труда и впишите их в соответствующие столбцы приведенной ниже таблицы. Если вы затрудняетесь выполнить задание, воспользуйтесь справочным материалом после таблицы»

Список профессий:

ветеринар, повар, машинист тепловоза, зоотехник, пекарь-кондитер, парикмахер, агроном, швея, воспитатель, водитель наземного городского транспорта, официант, секретарь, автомеханик, садовод, слесарь-ремонтник, озеленитель, бухгалтер, лаборант, столяр

Профессии сходные между собой

по предмету труда (с чем работать?) по целям труда (что делать?) по средствам труда (чем работать?) по условиям труда (где работать?)

Справочный материал:

Профессии различают:

по предмету труда

- работа с животными, растениями
- работа с материалами и заготовками
- работа с детьми
- работа со взрослыми людьми
- работа с техникой
- работа на транспорте
- работа со знаковыми системами
- работа с художественными образами

по целям труда

- контроль, оценка, диагноз
- преобразование
- творчество, изобретательство
- транспортирование
- обслуживание
- собственное развитие и самосохранение

по средствам труда

- используются ручные и простые приспособления
- используются механические средства труда
- используются автоматические средства труда
- используются функциональные (зрение слух, голос, физическая сила) средства труда
- используются теоретические (знания, способы мышления) средства труда

по условиям труда

- работа в бытовом микроклимате (стол, стул, офис-кабинет....)
- работа в больших помещениях с людьми (аудитория, торговые и концертные залы ...)
- работа в обычном производственном цехе
- работа в необычных производственных условиях (стерильность, режим влажности, температуры и т.п.)
- работа в экстремальных условиях (риск для жизни и здоровья)
- работа на открытом воздухе
- работа дома

Обработка: суммируется количество правильно указанных профессий в столбцах.

Например, если в 1 столбце (предмет труда) указаны профессии: ветеринар, зоотехник,

лаборант, то правильно указаны 2 профессии (ветеринар и зоотехник, так как они обе относятся к типу человек –природа). Аналогично оценивается заполнение других столбцов. Для оценки правильности соотнесения профессий необходимо использовать изложенную выше классификацию.

Приложение 2 **Методика «Осведомленность о рынке труда»**

Задание 1

Цель: выяснить осведомленность о рынке труда

Инструкция: «Как Вы думаете, по каким профессиям легче всего устроиться на работу, какие профессии , в настоящий момент, являются самыми престижными? А какие наиболее высокооплачиваемы? Какие профессии наиболее востребованы в Вашем городе (районе)? Впишите их в соответствующие столбцы приведенной ниже таблицы».

Профессии наиболее престижные	наиболее высокооплачиваемые	наиболее востребованные
----------------------------------	-----------------------------	-------------------------

Задание 2

Инструкция: Напротив каждой из предложенных характеристик человека выберите и обведите букву, соответствующую Вашему мнению о значимости данной характеристики при устройстве на работу:

- А – не имеет значения;
Б – зависит от мнения работодателя
В – зависит от характеристик профессии
Г – всегда имеет значение

- | | |
|--|------------------------------|
| 1. возраст А Б В Г | 10. ум, способности А Б В Г |
| 2. пол А Б В Г | 11. надежность А Б В Г |
| 3. образование А Б В Г | 12. исполнительность А Б В Г |
| 4. квалификация А Б В Г | 13. выносливость А Б В Г |
| 5. юридический статус (мигрант, иностранец, из детей-сирот и т.п.) | |

А Б В Г

14. уровень конфликтности

А Б В Г

- | | |
|--------------------------------|---|
| 6. наличие жилья А Б В Г | 15. дисциплинированность А Б В Г |
| 7. состояние здоровья А Б В Г | 16. организаторские способности А Б В Г |
| 8. вредные привычки А Б В Г | 17. ответственность А Б В Г |
| способность к обучению А Б В Г | заинтересованность в работе А Б В Г |

Обработка: в задании № 1 подсчитывается общее количество приведенных профессий, их соответствие реалиям рынка труда конкретного города (района), а также способность учитывать предлагаемые параметры. Бывает, что воспитанники во всех трех столбцах

пишут одни и те же профессии, но как показывает анализ рынка труда, часто востребованные профессии не являются престижными, и наоборот.

В задании №2 подсчитывается общее количество правильных ответов по ключу, в котором даны ответы в большей мере совпадающие с данными социологических исследований рынка труда

№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ
1	Г	4	Г	7	Г	10	Г	13	В
2	Б	5	Б	8	Б	11	Г	14	Г
3	Б	6	Б	9	Г	12	Г	15	Г

В итоговую таблицу заносится общий показатель осведомленности о рынке труда: количество правильно указанных профессий в задании №2 суммируется с количеством правильных ответов (по ключу) в задании № 3

Приложение 3

Анкета «Моя будущая профессия»

Цель: выяснить осведомленность о своей будущей профессии

1) Вспомните, как вы отвечали на вопрос: «Кем ты хочешь быть?» в детстве

2) Изменились ли с тех пор Ваши планы и почему?

3) Укажите конкретную профессию (специальность), по которой Вы хотели бы работать

4) В чем состоит основная деятельность по этой профессии (специальности)?

5) Если вы затрудняетесь ответить, укажите где или у кого Вы можете получить необходимую информацию

6) Укажите, какое образование необходимо для выбранной Вами профессии

- без специального профессионального образования
- краткосрочные курсы (от нескольких недель до нескольких месяцев)
- начальное профессиональное образование (ПТУ, СПТУ ...)
- среднее профессиональное образование (техникум .училище ...)
- высшее профессиональное образование (институт, университет)
- дополнительное профессиональное образование переподготовка, доподготовка (к уже имеющемуся ...)

7) Если вы затрудняетесь ответить, укажите где Вы можете получить необходимую информацию

8) Где вы собираетесь учиться, чтобы получить профессиональное образование (укажите конкретное учебное заведение, в которое Вы собираетесь поступить или место предполагаемой работы)

9) Как бы Вы охарактеризовали:

условия труда, соответствующие выбранной Вами профессии (выберите из списка наиболее приемлемый вариант ответа)

- бытовой микроклимат (стол, стул, офис-контора....)
- большие помещения с людьми (аудитория, торговые и концертные залы ...)
- обычный производственный цех
- необычные производственные условия (стерильность, режим влажности, температуры и т.п. ...)

- экстремальные (риск для жизни и здоровья)
- работа на открытом воздухе
- дома
- средства труда, используемые в выбранной Вами профессии (выберите из списка наиболее приемлемый вариант ответа)
- ручные и простые приспособления
- механическое
- автоматические
- функциональные (зрение слух, голос, физическая сила)
- теоретические (знания, способы мышления)

характер общения, наиболее распространенный в выбранной Вами профессии (выберите из списка наиболее приемлемый вариант ответа)

- минимальное общение (индивидуальный самостоятельный труд)
- работа с клиентами и посетителями
- обычный коллектив («свои люди», одни и те же лица)
- работа с аудиториями
- особая дисциплина и субординация
- небольшой замкнутый коллектив (вынужденно ограниченные контакты)

какие цели труда реализуются в выбранной Вами профессии (выберите из списка наиболее приемлемый вариант ответа)

- контроль, оценка, диагноз
- преобразование (материалов, человеческого сознания ...)
- творчество, изобретательство
- транспортирование
- обслуживание (поддержание в определенном состоянии)
- собственное развитие и самосохранение

какой предмет труда в выбранной Вами профессии (выберите из списка наиболее приемлемый вариант ответа)

- природа: животные, растения, организм человека
- материалы и заготовки
- дети
- взрослые люди
- техника
- транспорт
- знаковые системы (стабильные, меняющаяся информация)
- художественный образ

- 10) Укажите наиболее вероятное место Вашей будущей работы?
- 11) Какова будет примерная оплата Вашей трудовой деятельности?
- 12) Каких достижений Вы хотите добиться в выбранной вами сфере деятельности?

Обработка: оценивается полнота заполнения анкеты, а также правильность соотнесения выбранной профессии с предлагаемыми характеристиками профессий. Для количественной обработки подсчитывается количество данных ответов, именно оно заносится в итоговую таблицу

Диагностика степени принятия ситуации профессионального самоопределения

Цель: выяснить степень принятия ситуации профессионального самоопределения

Инструкция: Представьте, что Вы переехали в настоящий момент в другой населенный пункт, в котором Вы раньше никогда не были. У Вас есть где жить и небольшая сумма денег на первое время. Внимательно прочтайте предлагаемый ниже список и выберите из него ту информацию, которую Вы хотели бы получить в первую очередь, подчеркните ее. Выбрать можно не более 5 пунктов.

- о ближайших учебных заведениях, условиях приема
- о спортивных и развлекательных центрах
- о специальностях, профессиях по которым легко найти достойную работу
- о ближайших пунктах питания (кафе, столовые и т.п.) и ценах в них
- о местах и условиях работы не требующих специальной подготовки
- о достопримечательностях (музеях, исторических памятниках и т.п.)
- об условиях и размере оплаты труда по разным специальностям
- о разбросе цен на товары и услуги в разных торговых точках
- о имеющихся свободных рабочих местах
- о лечебных заведениях и аптеках
- о центрах оказывающих консультативную помощь и содействие в выборе профессии и трудоустройстве
- о месторасположении муниципальных органов и графике их работы (паспортно-визовая служба, органы управления и т.п.)
- о центрах, оказывающих помощь и поддержку выпускникам образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
- о ближайшем репертуаре кинотеатров
- о том, где собираются молодые люди, чтобы провести досуг

Обработка: Подсчитывается процентное соотношение количества выборов пунктов информации, напрямую связанной с ситуацией профессионального самоопределения (в тексте они выделены курсивом), к общему количеству сделанных выборов. Этот показатель заносится в итоговую таблицу. Например, воспитанник сделал 4 выбора, из них – 2 связанных с ситуацией профессионального самоопределения. Подсчет: 2 делим на 4 и умножаем на 100%, получаем 50%, эту цифру заносим в итоговую таблицу.

Примечание: При проведении тестирования все пункты должны быть напечатаны одинаковым шрифтом.

Приложение 5

Диагностика осознанности интересов и склонностей

Цель: определить осознанность интересов и склонностей.

Инструкция: Подчеркните один вариант ответа, который больше всего соответствует Вашему мнению.

- 1) Какие занятия Вас больше интересуют?
 - люблю занятия, требующие постоянного умственного напряжения, выдумки, смекалки
 - больше привлекает то, что связано с совершенствованием своих физических качеств: ловкости, силы, выносливости;

- нравятся занятия, где можно руководить, организовывать, вести за собой других, учить их чему-то;
- нравится собирательство, коллекционирование, которые требуют тщательности, настойчивости и испытываешь чувство личной собственности;
- люблю оригинальные увлечения, которые дают возможность проявить свои способности вкусы;
- люблю азартные, рискованные занятия, на которых можно испытать острые ощущения и приятное чувство победы, выигрыша;
- нравятся занятия, не требующие серьезных усилий ума и тела, но дающие ощущение свободы, отдыха, разнообразия;
- не могу сказать определенно

- 2) В каком виде профессиональной деятельности Вы могли бы добиться успехов?
- связанной с изучением языков, истории, литературы;
 - требующей знаний математики, физики, химии;
 - в производственной сфере, транспорте, строительстве;
 - в частном бизнесе;
 - в спортивной деятельности;
 - в педагогической, воспитательной работе;
 - в работе медицинского профиля, здравоохранении;
 - в музыке;
 - в изобразительном искусстве, сфере культуры;
 - в кинематографе;
 - в организаторской деятельности;
 - в политике;
 - в военной сфере;
 - в сфере обслуживания;
 - в сельском хозяйстве;
 - в другой (укажите в какой именно)
 - пока не знаю, на что способен.

Обработка: подсчитывается общее количество выбранных ответов.

Приложение 6

Анкета «Я и мое здоровье»

Цель: Самооценка состояния здоровья.

Ниже приводится ряд утверждений относительно здоровья человека, выберите из предлагающихся альтернатив, ту, которая больше всего соответствует Вашей оценке собственного здоровья.

1. Я считаю, что

01. я практически здоровый человек
02. я очень редко болею, не больше двух раз в год
03. у меня есть хроническое заболевание
04. я вынужден регулярно наблюдатьсся у врача
05. у меня есть серьезные нарушения здоровья

2. Обычно я

01. хорошо себя чувствую
02. чувствую себя хорошо, но иногда бывают легкие недомогания, болит голова, чувствую себя усталым и раздражительным

03. чувствую себя нормально, но при физических или других нагрузках возникают неприятные ощущения (головокружение, одышка, покалывание в области сердца, боли в боку и т.п.)

04. чувствую себя неважно

3. Мое состояние здоровья

01. не вызывает у меня беспокойства

02. обычно не тревожит меня, но иногда я вынужден обращаться к врачу

03. тревожит меня, я постоянно обращаю внимание на свое самочувствие

4. Отметьте условия, в которых, в связи с Вашим состоянием здоровья, работа вам не рекомендуется

01. шум

02. вибрация

03. агрессивная среда

04. неблагоприятный климат

05. высота

06. подъем тяжестей

07. нервно-эмоциональные перегрузки

08. другие (укажите какие)

09. нет противопоказаний

Обработка: по ответам воспитанника определяется его самооценка состояния здоровья, для этого суммируются баллы по каждому вопросу, начисление которых производится по ключу, приведенному в таблице:

1 вопрос		2 вопрос		3 вопрос		4 вопрос	
№	балл	№	балл	№	балл	№	балл
01	5	01	4	01	3	09	9
02	4	02	3	02	2	01	
-08	каждому выбору присваивается 1 балл, эти		баллы суммируются, и				
вычитается из 9							
03	3	03	2	03	1		
04	2	04	1				
05	1						

Полученная сумма заносится в итоговую таблицу.

Приложение 7

Диагностика «Самооценка профессионально важных качеств»

Цель: самооценка профессионально важных качеств.

Инструкция: Укажите, насколько правильно каждая из следующих, характеристик описывает Вас, пользуясь следующей шкалой: 1 – всегда или почти всегда неверно, 2 – верно очень редко, 3 – иногда верно, 4 – часто верно, 5 -всегда или почти всегда верно. Для этого обведите необходимую цифру напротив каждой из характеристик

- | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------------|---|---|---|---|---|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| 1. | аккуратность | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 18. | обязательность | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | активность | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 19. | организованность | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | внимательность | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 20. | ответственность | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | воля | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 21. | порядочность | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | выносливость | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 22. | пунктуальность | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- | | | | |
|-------------------------|-----------|---|-----------|
| 6. высокая адаптивность | 1 2 3 4 5 | 23. решительность | 1 2 3 4 5 |
| 7. доброжелательность | 1 2 3 4 5 | 24. самостоятельность | 1 2 3 4 5 |
| 8. добросовестность | 1 2 3 4 5 | 25. скромность | 1 2 3 4 5 |
| 9. дисциплинированность | 1 2 3 4 5 | 26. справедливость | 1 2 3 4 5 |
| 10. инициативность | 1 2 3 4 5 | 27. творческий характер мышления | 1 2 3 |
| | 4 5 | | |
| 11. исполнительность | 1 2 3 4 5 | 28. трудолюбие | 1 2 3 4 5 |
| 12. критичность | 1 2 3 4 5 | 29. уверенность в себе | 1 2 3 4 5 |
| 13. лидерство | 1 2 3 4 5 | 30. умение доводить начатое дело до конца | 1 |
| 2 3 4 5 | | | |
| 14. надежность | 1 2 3 4 5 | 31. умение работать в коллективе | 1 2 3 4 5 |
| 15. настойчивость | 1 2 3 4 5 | 32. усердие | 1 2 3 4 5 |
| 16. находчивость | 1 2 3 4 5 | 33. честность | 1 2 3 4 5 |
| 17. обучаемость | 1 2 3 4 5 | 34. целеустремленность | 1 2 3 4 5 |

Укажите, кем бы Вы хотели работать_____

Какие из перечисленных выше качеств Вы считаете наиболее важными для Вашей будущей профессии, укажите их номера_____.

Обработка: подсчитывается средняя самооценка по всем качествам (общая), и отдельно по тем, которые воспитанник считает наиболее важными для профессии (специальная). Если самооценка по важным для профессии качествам выше, чем по оставшимся, к общему среднему значению добавляется 1 балл.

Приложение 8

Диагностика «Самооценка способностей»

Цель: Самооценка способностей.

Инструкция: Оцените степень развития у себя перечисленных ниже способностей, для этого рядом с каждым видом способностей проставьте соответствующие баллы:

- 1 – способности развиты недостаточно,
- 2- способности развиты хуже, чем у большинства других людей,
- 3 – способности развиты так же, как и у большинства людей,
- 4 – способности развиты лучше, чем у большинства людей,
- 5- способности развиты очень хорошо».

Способности Балл

1. общие способности (память, способность к обучению, и т.д.)
2. математические способности
3. лингвистические способности
4. музыкальные способности
5. физические способности
6. коммуникативные способности (умение общаться)
7. организаторские способности
8. скорость реакции
9. устойчивость и распределение внимания
10. другие (укажите какие)

Укажите, кем бы Вы хотели работать_____

Какие из перечисленных выше способностей Вы считаете наиболее важными для Вашей будущей профессии, укажите их номера_____.

Обработка: подсчитывается средняя самооценка по всем видам способностей (общая), и отдельно по тем, которые воспитанник считает наиболее важными для профессии (специальная). Если самооценка по важным для профессии способностям выше, чем по оставшимся, к общему среднему значению добавляется 1 балл.